

Ĝ

Meiner Vertrauten,
für gemeinsame Fragen und
geteilte Erfahrungen

Thomas Weiß

Mein Herz brennt

Ein Wut- und Mut-Buch
für Trauernde



ecclesia dell'arte

Inhalt

Wie Geschwister. Vorwort	7
VON DER WUT	11
Protest	12
Erlaubnis	15
Zornige Gebete	17
Selbstgespräch 1	41
Anklage	42
Selbstgespräch 2	45
Empörung	46
Selbstgespräch 3	49
Aufrecht	50
Selbstgespräch 4	53
Aufbegehren	54
Selbstgespräch 5	57
Zorn	58
Zornige Gebete	61
Wendung	91

VOM MUT	93
Brennen	94
All mein Mut	97
Mutige Gebete	111
Selbstgespräch 6	125
Ermutigung	126
Selbstgespräch 7	129
Freund	130
Selbstgespräch 8	133
Wort	134
Selbstgespräch 9	136
Mutige Gebete	137
Selbstgespräch 10	152
Frieden	153
Anmerkungen / Quellen	157

Wie Geschwister

Vorwort

Dieses Buch habe ich geschrieben, liebe Leser:innen, indem ich unterstelle, dass es von Erfahrungen erzählt, die wir teilen miteinander, Sie und ich. Bitte lassen Sie es mich ganz handgreiflich machen:

Als mein Vater starb – zweieinhalb Jahrzehnte ist das her –, starb er plötzlich, im Hausflur brach er zusammen und lebte, von einem Moment auf den anderen, nicht mehr. Als wir, die Familie und Freunde, auf dem Friedhof standen und ihn verabschiedeten, war ich außer mir vor Wut. Ich war wütend auf ihn, weil er ging, ohne unserem Streit, unseren Schwierigkeiten miteinander noch Raum zu gewähren, ohne eine Versöhnung, wenigstens eine Aussprache zu suchen. Ich war wütend auf mich, weil ich mich nicht rechtzeitig selbst darum bemüht hatte. Und ich war wütend auf Gott, weil er das alles so zugelassen hatte. Der katholische Kinderglaube meines Vaters, in den er sich in seiner Krankheit zurückgezogen hatte, und meine protestantisch-theologische Bildung halfen uns beide nicht. Diese Wut hat lange, lange ihre Arbeit getan in mir.

Als meine Mutter ging, vor gut zehn Jahren, war es stimig. Wir hatten noch ein gutes, letztes Jahr miteinander, in dem Vieles besprochen werden konnte und in dem ich von

manchem Schmerz, mancher Enttäuschung Abschied nehmen konnte, ohne dass wir uns darüber noch streiten mussten. Ihr Tod war ein langsames Verlöschen, eingebettet in Wohlwollen und Zuwendung; als wir auf dem Friedhof standen, war das traurig, aber auch richtig und gut. Ihr Sterben hat mich ermutigt für das eigene Fortgehen.

Wut und Mut – wenn ich davon schreibe, sind meine Sätze und Gedanken geprägt von und durchmischt mit eigenen Erfahrungen: mit der Trauer, die ich selbst um Menschen, die mir nahe waren (und in Wahrheit noch sind), getragen habe; mit der Todesnähe, die ich selbst während einer schweren Erkrankung erlebt habe; und mit den Echos vieler Gespräche, die ich als Trauer- und Sterbebegleiter im seelsorglichen Amt habe führen dürfen.

Dabei ist mir die Wut vielfältig begegnet, als ein spannungsreiches, bewegendes, manchmal schmerhaftes, oft auch befreiendes Gefühl, das im »Trauerkaleidoskop« (Chris Paul) seinen guten Ort hat, das beim Trauern unterstützt und mir hilft, zu mir selbst und zu meinen Bedürfnissen als Trauernde:r zu stehen. Die Gebete, Besinnungen und Selbstgespräche, die Sie in diesem Buch finden werden, spiegeln die vielen Facetten der Wut wieder (tatsächlich ist das Bild des sich stets wandelnden, bunten »Kaleidoskops« sehr hilfreich) – eine pastoralpsychologische oder psychotherapeutische Systematik der Wut habe und kenne ich nicht. Meine Texte sprechen von Erfahrungen, von Erlebtem und Erinnertem, sind konkret und sinnlich. Auch, weil ich davon überzeugt bin, dass es nicht die Theorie ist, die uns das Leben – und sein Ende – erschließt und darin tröstet, sondern die Erfahrung.

So gilt es auch für den Mut – er wird gesät, er bricht auf, wächst und gedeiht, indem ich meine Erfahrungen mit ihm mache und diese Erfahrungen gelten lasse. Manchmal kommt mir der Mut abhanden, ab und zu hält er sich vornehm zurück – und zuzeiten bricht er sich Bahn und lässt sich nicht daran hindern, mich zu tragen, mir Arme, Beine und das Herz zu stärken. Die Wut und der Mut sind einander sehr verwandt, wie Geschwister. Die Wut hat große Kraft. Wenn sie mich auf mich selbst verweist, spielt sie mir die Energie zu, die ich brauche, um meinen Trauerweg mit Bedacht und Aufmerksamkeit zu gehen. Der Mut spricht mir zu: Komm, sei so frei, zornig zu sein. Denn für die Wut – nachgerade als Christ:in – braucht es Mut, lehne ich mich zornig doch – momentweise und im Feuer – gegen Autoritäten auf: gegen die christliche Tradition, die Demut fordert, gegen das Bild von einem Gott, der Gehorsam will und der (angeblich) schon weiß, was gut für mich ist, auch wenn ich es nicht verstehе.

Wut und Mut, die machen die Trauer zu meiner Trauer, die machen den Weg, den ich trauernd beschreite, wahrhaftig und im besten Sinne selbst-bestimmt.

Menschen, die einen Verlust erlitten haben – die einen Menschen verloren haben, denen eine Liebe oder eine Freundschaft zerbrochen ist oder denen eine Krankheit Beweglichkeit und Lebenskraft geraubt hat –, in denen die Wut tobt und der Mut sich zaghaft regt, mögen in diesem Buch Worte und Gedanken finden, die sie weitertragen, die die Wut befeuern und den Mut bestärken. Nicht alles, was Sie hier lesen, wird in gleicher Weise gültig für Sie sein, wie es das für mich ist, der ich von Trauer, Wut und Mut erzähle, wie ich sie erfahren habe – aber niemals sind Trauer, Wut und Mut gleichgültig.

Nehmen Sie sich Zeit dafür, alle Zeit, die Sie brauchen. Und
das brennende Herz wird ein getrostes werden.

• ehemalige Kirche
Baden-Baden, in der Passionszeit 2025

Willst du vor Zorn bersten?

(Hiob 18,4)

VON DER WUT

Protest

*dem herrn unserem gott
hat es ganz und gar nicht gefallen
daß gustav e. lips
durch einen verkehrsunfall starb*

*erstens war er zu jung
zweitens seiner frau ein zärtlicher mann
drittens zwei kindern ein lustiger vater
viertens den freunden ein guter freund
fünftens erfüllt von vielen ideen*

*was soll jetzt ohne ihn werden?
was ist seine frau ohne ihn?
wer spielt mit den kindern?
wer ersetzt einen freund?
wer hat die neuen ideen?*

*dem herrn unserem gott
hat es ganz und gar nicht gefallen,
daß einige von euch dachten
es habe ihm solches gefallen*

*im namen dessen der tote erweckte
im namen des toten der auferstand:
wir protestieren gegen den tod von gustav e. lips*

(Kurt Marti)

Es ist eine liturgische Formel: »Es hat dem Herrn gefallen.« Und sie hat etwas für sich. Wenn es denn Gott gefiel, dass gus-

tav e. lips starb, dass mein Vater sich sterbend davonmachte, dass die liebe Freundin ihrer unheilbaren Krankheit erlag – dann werden sie nicht einfach ausgelöscht, zufällig, und von einem blinden Schicksal dahingerafft. Wenn es Gott gefiel, dass sie gingen, dann walten da irgendein Sinn, dann gibt es immerhin einen, der so etwas wie einen Plan hat, der seinen Willen durchsetzt. Ich kann diesen Gedanken verstehen. Zwar fordert er mir eine Menge Demut ab, aber er lässt doch Raum für etwas Hoffnung – die Hoffnung, dass Sterben und Tod und Trauer kein endgültiges Verhängnis sind, sondern alles irgendwie irgendwann einmal noch gut werden kann. Weil es Gott so gefällt.

Kurt Marti, dem 2017 verstorbenen Schweizer Pfarrer und Dichter der »Leichenpredigten«, gefällt dieser Gedanke aber nicht. Hören Sie seine Empörung, wenn er protestiert: *dem herrn unserem gott hat es ganz und gar nicht gefallen?* Er hält die notwendige Demut, das Einverständnis mit unserer Sterblichkeit und alle fromme Gottergebenheit für unerträglich. Er muss protestieren (und hat dabei meine ganze Sympathie), er ärgert sich und regt sich auf. Ich glaube, nicht über den Tod selbst, auch wenn die letzte Zeile des Gedichtes danach klingt. Der Tod, naja, der ist unvermeidlich, wir verfügen über unser Leben nicht so, dass wir es ins Unendliche verlängern oder festhalten könnten. Wir sind sterblich – gerade die Dichterinnen und Dichter haben das eingesehen: »Der Tod ist groß. / Wir sind die Seinen / lachenden Munds.« (Rainer Maria Rilke)

Worüber Kurt Marti sich echauffiert, das ist dieses Bild von *dem herrn unserem gott*, der Demut verlangt. Der Pastor, der am Grab psalmodiert: »Es hat unserem Gott gefallen«, der stellt eine unbillige Forderung auf; die Seelsorgerin, die im Trauer-

gespräch zu trösten glaubt, wenn sie Gottes »wunderbare Wege« ins Spiel bringt, rät zu Unterwerfung und Sprachlosigkeit. Vielleicht ist das gut gemeint, aber die Vorstellung von Gott, dass er ohne sich zu erklären handle und keinen Widerspruch dulde: »Ich weiß schon, was ich tue, und du wirst das auch mal begreifen, wart's nur ab!« – diese Vorstellung ist voll von Lieblosigkeit. Und stimmt nicht zu einem Gott, der menschliche Verzweiflung kennt, der weinte und flehte im Ölbaumgarten und der auf Golgatha mitleidet, was Menschen leiden können. Wer fordert, hinzunehmen, was Gott nun mal gefällt, ohne dass er es erläutern müsste, der macht es sich zu leicht – leichter, als Gott es sich gemacht hat.

Kurt Martis Protest wendet sich gegen ein Bild von Gott, in dem Gott beziehungslos bleibt.

Das aber ist er nicht, so wenig, wie es *gustav e lips* war, der Ehemann, der Vater und Freund, der Mensch voller Ideen, so wenig, wie es meine Großmutter war – Klärchen mit der kräftigen Hand –, mein Vater mit dem großen Freundeskreis (bei Umzügen und Ernten wurde angepackt) –, wie die alte Dame im Pflegeheim, die noch jede Woche eine Karte an die Kinder und Enkel schrieb. Ein beziehungsreicher Gott, dem gefällt nicht dies und das, dem gefällt, bei den Menschen zu sein, die er liebt. Das sind wir, im Leben und im Tod.

Wer anderes behauptet, erntet unseren Protest.

Erlaubnis

*Hiob widerspricht seinen Freunden:
So merkt doch endlich,
dass Gott mir Unrecht getan hat!*

(Hiob 19,6)

Ist das eigentlich erlaubt: mit Gott schimpfen? Nein, sicher nicht, weil es – glaube ich – nicht erlaubt ist, mit irgendjemandem zu schimpfen. Wer schimpft, nimmt sich eine besondere Position heraus, der und die tut so, als wisse er etwas besser, als könne sie etwas moralisch beurteilen (oder gar urteilen). Ich finde, das steht uns nicht zu – und nicht nur Gott gegenüber. Es ist gewiss in Ordnung, auf Fehlverhalten hinzuweisen, Inkonsequenzen zu benennen, die eigene Verletzung auszudrücken oder Unverständnis kundzutun. Aber der Blick von oben herunter, das Urteil vom hohen Ross herab, die moralische Besserwisserei, die sind uns nicht gestattet. Finde ich.

Also: Mit Gott schimpfe ich nicht, so wenig wie mit guten Freunden oder den Söhnen, wenn ich ihr Handeln und Lassen nicht begreife.

Aber: Gott be-schimpfen? Nur zu! In jedem Fall gibt die Bibel die Erlaubnis dazu – wie hier im Buch Hiob oder in den Psalmen: Ein Satz wie: »Wach auf, Gott! Warum schlafst du?« ist nicht sehr höflich und unterwürfig gemeint, da beschwert sich einer und verleiht seinem Unmut Ausdruck.

Wer so spricht, wer sich das herausnimmt, die und der ist allemal ehrlich. Und in der Beziehung zu Gott wahrhaftig. Ich

behauptet – mag sein: etwas unverschämt –, dass Gott uns die Fähigkeit zu Wut und Zorn mitgegeben hat, als menschliche Möglichkeit, als er uns zu seinen Ebenbildern schuf. Ausgestattet mit Schönheit und Kreativität, mit Nächstenliebe und Aufmerksamkeit, und eben auch: mit der Fähigkeit, den Kropf zu leeren, mit der Faust auf den Tisch zu hauen, aus dem Herzen keine Mördergrube zu machen. Gott sei's gedankt!

Darum, glaube ich, um ehrlich zu sein (und darum geht es ja), dass uns in Zeiten von Trauer und Schmerz der Zorn nicht nur erlaubt, sondern geboten ist. »Siehe, ich habe dir geboten, dass du getrost und unverzagt seist«, heißt es einmal im Buch Josua (Josua 1,9). Das lässt sich, etwas gegen den traditionellen Strich gelesen, auch so verstehen: Sag Gott getrost alles, was dir auf dem Herzen liegt, was dich ärgert und zur Weißglut bringt. Er wird es dir nicht verargen, sondern freut sich deiner Wahrhaftigkeit. Und: Sag es ihm unverzagt, lass ihn mit Macht spüren, wie unzufrieden du bist, gib ihm Anteil an dem, was dich betrübt und verletzt.

Er hält das aus und hält an dir fest.