

ROBERT MUCHA

# Wege *zurück* ins Leben

EIN CHRISTLICHER  
TRAUERBEGLEITER

camino.

Leseprobe

1. Auflage 2026

Ein **camino**.-Buch aus der

© 2026 Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Für die Texte der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,

© 2016 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Die Nutzung der Inhalte dieses Werkes für Text- und Data-Mining im Sinne des § 44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG) und daher verboten. Die Inhalte dieses Werkes dürfen auch nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung und Satz: Olschewski Medien GmbH, Bad Ditzgenbach

Hersteller gemäß ProdSG:

Druck und Bindung: Finidr s.r.o., Lípová 1965, CZ-737 01 Český Těšín,  
druckerei@finidr.cz, www.finidr.cz

Verlag: Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Silberburgstraße 121,  
70176 Stuttgart, info@bibelwerk.de

[www.bibelwerkverlag.de](http://www.bibelwerkverlag.de)

ISBN 978-3-96157-243-4

# Inhalt

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| <b>Ein paar Gedanken zu Beginn</b> | <b>4</b> |
|------------------------------------|----------|

|                                                         |          |
|---------------------------------------------------------|----------|
| <b>I. „Wo steckst du?“ Meine Situation, wie sie ist</b> | <b>7</b> |
|---------------------------------------------------------|----------|

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>II. Der Tod – die große Zäsur</b> | <b>14</b> |
|--------------------------------------|-----------|

Wir widmen uns dem Thema Tod und Vergänglichkeit in Bildern und Theorie. Was passiert, wenn wir sterben? Wie ist der Tod theologisch einzuordnen?

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>III. Trauer – Was ist das und wie damit umgehen?</b> | <b>40</b> |
|---------------------------------------------------------|-----------|

Trauer ist ein großes Thema für alle Menschen – vor allem für uns als Hinterbliebene. Wir gehen dem Wesen der Trauer auf die Spur und schauen dazu auch in unsere (Familien-)Geschichte. Dabei wird u. a. die Klage als Überwindungshilfe aufgezeigt sowie weitere Ausdrucksformen der Trauer – etwa durch die Musik.

|                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>IV. Trauer, Tod und Glaube –<br/>Wo Hoffnung liegt und Zuversicht ihre Quelle hat</b> | <b>93</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

Christliches Trauern denkt den Karfreitag des Lebens und die österlichen Momente zusammen. Wir machen uns auf die Suche danach, welche Gedanken und welche Formen uns das Christentum zum Umgang mit der Trauer an die Hand geben möchte.

|                                                                                       |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>V. Wege zurück ins Leben: Durch die Trauer zu<br/>einem neuen Lebens-Ja finden</b> | <b>140</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|

Neu aufstehen – auferstehen! Wir fragen in diesem Kapitel nach der grundlegenden Lebenshoffnung und was Trauernden gut tut.

|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| <b>Weiterführende Links und Beratungsangebote</b> | <b>170</b> |
|---------------------------------------------------|------------|

## Ein paar Gedanken zu Beginn

Du bist mutig! Ja, ganz genau ... du, der oder die du gerade diese Zeilen liest.

Warum ich das weiß? Nun, in unserer Gesellschaft ist es alles andere als üblich, sich mit vermeintlich negativen und traurigen Dingen auseinanderzusetzen. Wir sind doch diejenigen, die immer lachen. Wir sind die sportlichen, die modischen, die Urlaubsbilder-postenden und immer-gut-drauf-Menschen. Negativität und Traurigkeit passen da nicht rein! Bloß weg mit diesen negativen Bildern und Erinnerungen, die ja eigentlich nur einen Sinn haben: uns zu quälen mit dem Unperfekten, das unsere Illusion der perfekten Welt zerstört.

Doch, du bist mutig! Du bist erwachsen genug, um zu verstehen, dass Träume zerbrechen, Hoffnungen enttäuscht werden, Liebe erkaltet, Menschen uns verlassen oder durch den Tod vollends von uns gerissen werden. Oft sehen wir Schicksale, nehmen diese wahr – vielleicht auch nur ganz beiläufig. Doch wenn wir selbst betroffen sind von Trauer und Tod, dann merken wir auch, dass die Welt, wie wir sie wahrnahmen und kannten, mit einem Mal eine andere ist, ihre Logik verloren hat, sich für uns verfärbt hat.

Ich möchte dich mitnehmen auf deinem Weg des Suchens. Vielleicht suchst du nach Antworten – einem großen „Warum?“. Vielleicht suchst du Halt und Trost – und vielleicht führt dich dein Weg auch hin zu dem großen Geheimnis zurück, das du einmal kanntest, aber vielleicht verloren hast oder das du ganz selbstverständlich in deinem Leben weißt und es zugleich zweifelnd durch deinen Verlust ins Wanken geraten ist: vielleicht führt dich dein Weg zu Gott.

Dieses Buch möchte mitgehen, einige Fragen beantworten, viele neue Fragen aufwerfen und Antworten bisweilen auch offenlassen. Es möchte dir dabei helfen, deinen Weg zu dir selbst zurück ins Leben zu finden und deine Trauer besser zu verstehen.

Dieses Buch kann dir akut Hilfestellung geben oder auch dein Nachdenken über vermeintlich überwundene Verluste neu anregen. Es ist ein Sachbuch, aber auch ein Arbeitsbuch, eine Collage, die man von vorne bis hinten oder auch nur abschnittsweise lesen kann. Es kann dir Vademecum – also „Wegbegleiter“ – sein durch deine Trauer; etwa, wenn du in Übungen neue Seiten an und in dir erkennst. Es ist aber keine Anleitung oder alleinige Wahrheit. Einige Gedanken werden für dich hilfreich sein, andere aber auch so gar nicht. Das ist nicht schlimm. Greif dir einfach heraus, was du gerade brauchst und was dir guttut! Denn in diesem Buch geht es vor allem um einen großen Gedanken: **Das Annehmen des Angenommenseins.**

Damit ist keine „Annahme“ im Sinne von „ich meine“ oder „ich glaube“ gemeint, sondern das Annehmen eines Geschenks. Dieses „Annehmen des Angenommenseins“ bezieht sich nämlich auf drei Geschenke, die dir bewusst werden können:

### **Ein annehmendes Gottesbild: Sag JA zu mir, wenn alles NEIN sagt!**

Ich hoffe, dass ich dir in diesem Buch näherbringen kann, dass das Gottesbild des Christentums diesen Gott nicht allein als „Gott der Denkerinnen und Denker“ oder „abstrakt gedachtes überirdisches Sein“ vorstellt, sondern Gott in erster Linie ein „Mitgeher“ ist, ein Begleiter im Leben, wie es sich biblisch schon in der Exoduserzählung zeigte und in den Taten und der Botschaft Jesu daran anknüpfend weiter ausbuchstabierte. Ein Gott, der die Men-

schen liebt, lässt sie im Tod nicht einfach in ein Nichts fallen. Er bereitet einen Platz („Im Hause meines Vaters sind viele Wohnungen“, vgl. Joh 14,2) und erweist sich als treuer und barmherziger Gott<sup>1</sup>. Der Tod ist in christlicher Sicht nicht das Ende, sondern ein Durchgang zu einem neuen Leben, deren Hoffnung in ebendiesem Gottesbild grundgelegt ist.

### **Ein annehmendes Menschenbild: den anderen in seinem individuellen Schmerz sehen und begleiten.**

Der Mensch ist als soziales Lebewesen aber nicht nur auf Gott verwiesen in der Frage nach dem Ende, dem Tod und der Trauer, sondern auch aufgefangen durch seine Mitmenschen. Christliche Trauerkultur ist eine gemeinschaftliche, die den individuellen Schmerz nicht überdeckt, sondern respektvoll auffängt und begleitet. Somit sind Angebote für Hinterbliebene und Trauernde auch in kirchlichen Kontexten qua Sendungsauftrag der Kirche eine Grundaufgabe, die ich dir ein wenig näherbringen möchte.

### **Ein annehmendes Ich: Vom Denken ins Spüren kommen**

Der Mensch ist vom Verstand wie vom Fühlen geprägt. In unserer heutigen Gesellschaft ist allerdings die Rationalität der Emotion so weit entschwunden, dass ein wirkliches, individuelles Spüren und Vertrauen auf die eigene Intuition neu gelernt werden muss. Durch Übungen in diesem Buch soll diese Sichtweise auf sich selbst auch deutlich und reflektiert werden: Wie denke ich über den Tod und Abschiede? Aber auch: Welche Gefühle, Sorgen und Ängste kommen in mir bei diesem Thema hoch?

Ich hoffe, du kannst dieses Buch als großes JA zu deinem neuen Lebensabschnitt annehmen. Für deinen Weg wünsche ich dir alles Gute und heilsame Begegnungen. Denn über die Trauer zu sprechen, hilft entscheidend bei der Heilung der Seele.

# I. „Wo steckst du?“ Meine Situation, wie sie ist ...

„Wo steckst du denn?“, ist die meist am Telefon und in genervtem Grundton gestellte Frage, wenn man auf andere warten muss. Wir haben eine Uhrzeit und einen Treffpunkt verabredet, aber die andere Person lässt nun schon spürbar auf sich warten und das hat Einfluss auf unsere Laune. Wenn wir über Trauer und Verluste nachdenken, dann ist dies zu Beginn vielleicht ein ganz gutes Bild, das aufzeigt: Trauer betrifft uns einerseits ganz konkret und andererseits unsere Umwelt, die davon auch nicht ganz unberührt bleibt. Ja, wo steckt denn diese Person? Vielleicht ganz profan und unverschuldet in einem verspäteten Bus? Vielleicht ist die Verspätung selbstverschuldet durch ein zu spätes Aufbrechen? Aber vielleicht steckt sie ja nicht nur „äußerlich“ irgendwo fest, sondern auch innerlich und hat gerade gar keinen Kopf für mich, hat unser Treffen vielleicht einfach vergessen. Und ich stehe da und frage mich, was los ist: ist etwas passiert? Soll ich sauer sein oder nicht? Gibt es eine Erklärung dafür?

Wenn dann eine Ankunft erfolgt, wird meist als erstes nach einer Entschuldigung der Grund für das Zuspätkommen genannt – oft eine Belanglosigkeit, nichts so Wichtiges, dass wir darauf näher Zeit verschwenden wollen. Wir freuen uns einfach, dass die Person nun da ist. Was aber, wenn wir merken, dass da mehr ist bei der Person? Dass eben nicht nur die U-Bahn defekt war oder man nochmal umkehren musste, weil man zu Hause etwas vergessen hat?

Was fragst du denn die Leute, die du triffst, als erstes? Vermutlich das, was die allermeisten auch floskelartig fragen: „Wie geht’s dir?“. Ich frage mich ernsthaft, wie viele Menschen darauf eigentlich ehrliche Antworten geben. Denn diese Frage ist fundamentaler als wir denken und sagt auch genau etwas darüber aus, „wo wir stecken“ oder feststecken in unserem Leben.

Im Deutschen interessiert uns anscheinend der Weg und der Prozess: wie „gehen“ wir durch die Welt? „Geht“ alles gut seinen Gang? Gehen wir immer weiter – sind wir also im besten Sinne „fortschrittlich“? Die Italiener interessieren sich für etwas ganz Anderes, denn sie fragen „come stai?“ – also: „Wie stehst du?“ Man könnte auch sagen: Was verleiht dir eine gute Standhaftigkeit und Standfestigkeit? Stehst du dir die Beine in den Bauch und fühlst dich schwer und gelähmt, oder stehst du locker wie beim Basketball mit einem festen Standbein und einem lockeren Spielbein? Während das Deutsche also den fortschrittlichen Prozess abfragt und das Italienische den „Zustand“ im wahrsten Sinne des Wortes, heißt es im englischen Sprachraum noch viel Grundlegender: „How are you?“ – Wie bist du? Was ist, dein Sein und Wesen betreffend, gerade bei dir los?

Eine festgesteckte Person geht nicht gut, sie hat keinen angenehmen Stand und ist im Grundwesen her herausgefordert und angefragt. So eine Person ist aus der eigenen Mitte des Lebens „verrückt“, sie ist nicht in der Spur, sie nimmt das Leben anders wahr und alles – ihr Gehen, Stehen, Sein und Tun ist aus dem Lot. Im Polnischen heißt die betreffende Frage „Jak sie masz?“, also: „Wie machst du (dich)?“. Alles ist verrückt worden und die Welt ist für sie eine andere als für uns.

Doch was hat die Macht uns so rauszureißen und zu verändern? Es sind Ereignisse von außen, die auf uns hereinbrechen können und Ereignisse im Inneren, die nur schwer oder kaum „ge-äußert“ bzw. nach außen hin geboren werden können. Die Wucht, mit der uns äußere Ereignisse potenziell treffen, kann schon sehr heftig sein. Viele von uns wissen es noch, wo sie waren als bestimmte Katastrophen passiert sind. So etwas prägt auch unser kollektives Erinnern als Menschen in Gruppen oder Staaten. Doch schon anders ist es bei persönlichen Ereignissen: Der Skiunfall des Kindes in der Winterfreizeit, der einen hilflos daheim als Nachricht ereilt, der plötzliche Tod einer lieben Verwandten aus heiterem Himmel und ohne vorherige Warnzeichen. Der falsche Tritt, der zu einem Unfall mit anschließender Querschnittslähmung führt. Der Polizist, der den Ehemann als Sexualstraftäter enttarnt und in Gewahrsam nimmt. Unfälle, Krankheitsdiagnosen, Todesfälle, Enttäuschungen und Aufklärungen über das wahre Wesen einer Person – all diese Dinge haben seelisches Sprengpotenzial. All das kann uns verrücken und unsere Welt zusammenbrechen lassen.

Und da ist die innere Seite: Gefühle, die ich habe und die nach außen wollen, es aber nicht können, weil Angst und Scham sie in uns einschließen oder wir größte Zurückweisung erwarten: ein Liebesgeständnis an jemand anderen, obwohl man verheiratet ist; das Gefühl, im falschen Körper zu leben; eine Sehnsucht nach dem eigenen Tod und der Nichtexistenz; Gedanken sexueller Phantasien, die man nicht ausleben kann oder darf ... und so vieles mehr. Es ist wie ein Wasserball im Schwimmbad: Je mehr Kraft wir aufwenden, um den Ball unter die Wasseroberfläche zu drücken, desto höher wird er herausschießen, wenn wir diese Kraft nicht mehr aufbringen können. „Reiß dich zusammen!“ – „Sei stark!“ – „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ – diese Sätze kennen wir doch alle, oder?

## II. Der Tod – die große Zäsur

Es gibt kaum ein existenziell den Menschen so betreffendes Thema, das zu 100% gewiss ist wie der Tod. Er kann plötzlich und unmittelbar auf den Menschen herabschnellen, sich langsam durch Krankheiten anbahnen – oder auch aktiv gesucht werden. Im Geborenwerden steckt schon immer das Vergehen und die Transformation unseres Äußeren spiegelt sich auch in einem „Austausch“ der Zellen unseres Körpers, die sich alle sieben Jahre erneuern. Materiell gesehen sterben wir täglich und feiern täglich auch eine geburtenähnliche Erneuerung. Doch am Ende ist der Tod nicht allein etwas Materielles, sondern vor allem ein Zustand, der das Gesamtkunstwerk der menschlichen Persönlichkeit endgültig abschneidet von allen „vitalisierenden“ Quellen des Lebens, allen sozialen Bindungen, Beschäftigungen, Visionen und Aufgaben. Das ist etwas Umwendendes, etwas „Katastrophales“ im Wortsinne (das Wort kommt nämlich vom griechischen Wort *katastrephēin*, was so viel wie „umwenden“ oder „umstürzen“ meint). Nicht umsonst ist der Tod auch in jedem Film oder Roman irgendwie ein Thema – große Sagas und Filmreihen wie Star Wars, der Herr der Ringe oder Harry Potter wären ohne das Wechselspiel von Gut und Böse, Hell und Dunkel und eben auch Leben und Tod nicht denkbar – auch Handlungen müssen schließlich umwerfend umwendend sein.

In diesem Kapitel denken wir ein wenig über den Tod nach und nähern uns ihm aus vorsichtiger Distanz. Welche Bilder bringt er in uns hervor und was passiert eigentlich, wenn wir sterben? Sicher

kann man dazu Bände füllen. Am Ende dienen die nachfolgenden Überlegungen nicht dem Zweck, ein absolut vollständiges Bild zu zeichnen, sondern (auch wenn es ein alles andere als schönes Thema ist) deine Gedanken mit anzuregen zu dieser existenziellen und persönlichen Thematik. Also ... gehen wir es an!

## **Der Tod: Endlichkeit und Ambivalenz**

### **Vor uns, nach uns, über uns: sich seiner Endlichkeit bewusst werden**

Wenn wir über den Tod nachdenken, denken wir auf der anderen Seite der Medaille über das Leben nach. Man kann den Tod nicht ohne das Leben und das Leben nicht ohne den Tod denken. Beides ist aufeinander bezogen. Das liegt daran, dass wir am Ende des Lebens den Tod nahen sehen wie einen großen Abgrund. Am Beginn unseres Lebens ist er noch schön weit weg – quasi als schwarzer Strich am Horizont zu erahnen. Wenn man aber älter wird, kommt man diesem Abgrund immer näher und sieht seine Ausmaße und Tiefe, wie er sich groß und breit vor uns erstreckt, ohne Ausweg.

Der Tod ist eine Grenze. Er macht uns bewusst: wir sind endliche Wesen und unser Leben hat ein Verfallsdatum. Sicher hast du auch schon einmal (oder schon öfters) über deine eigene Endlichkeit nachgedacht. Klar, wir existieren im Hier und Jetzt, heute, genau an diesem Zeitpunkt, wo du dies liest, bist du auf dieser Welt gegenwärtig. Wir Menschen können aber etwas ganz Unglaubliches: nach hinten, nach vorne und nach „oben“ sehen.

Blicke ich in die **Geschichte**, erkenne ich meine Endlichkeit! Schließ doch einmal kurz deine Augen und versuch dir vorzustellen, was alles auf dieser Erde schon war, bevor DU warst. Wüstheit und Wirrnis am Anfang – erstes Leben – Dinosaurier – Urwälder – erste Zivilisationen – die Ägypter – die Römer – Könige und Königinnen des Mittelalters – Revolutionen – Kriege – Friedensschlüsse ... und dann irgendwann komme ICH. In eine bestimmte Zeit an einen bestimmten Ort auf dieser Welt. Mein Ort – meine Zeit. Ich bin Kind meiner Zeit und meines Ortes. Ich bin aus dem geworden, was war – komme aus einer Familie. Und doch: das Vergangene ist noch anwesend in meinen Gedanken und „west“ auch in mir selbst an. Doch das Vergangene war endlich. Und auch ich bin endlich.

Blicke ich in die **Zukunft**, erkenne ich auch meine Endlichkeit! Schließ wieder die Augen und stell dir die Welt in 200 Jahren vor. 200 Jahre – das ist eine unglaublich lange und zugleich ja irgendwie noch überschaubare Zeit. Wir müssen das in eine Relation bringen und denken vielleicht einmal 200 Jahre zurück: Die industrielle Revolution nimmt Anfang des 19. Jahrhunderts Fahrt auf, Reiche entstehen und vergehen, Ländergrenzen werden neu gezogen, Flucht und Asyl verändern Gesellschaften, die Weltkriege erschüttern die Menschheit, die Nachkriegsordnung geht über in einen kalten Krieg, Wende wird möglich, die Menschheit erlebt sich als Schicksalsgemeinschaft durch eine Pandemie und den Klimawandel, sexuelle und politische Revolutionen finden statt. Also ziemlich viel. Und zugleich: Wenn wir in die Zukunft schauen, haben wir zwar noch das (vorgeprägte und nicht vollständig) „weiße Blatt“ vor uns, aber eines ist erschreckend gewiss: keiner der Menschen, die du um dich herum siehst, die du liebst oder die du hasst, niemand wird in 200 Jahren noch leben. In 200 Jahren werden (einige sagen „hoffentlich“, andere wünschen sich ein

# III. Trauer – Was ist das und wie damit umgehen?

---

**„Trauern ist die Lösung,  
nicht das Problem.“**

*(Chris Paul)*

---

Ok, das war jetzt für den Beginn sehr viel Tod auf einmal. Dieser gedankliche Schritt (und auch der nun folgende) ist aber wichtig, wenn wir die Hoffnung des Christlichen besser verstehen lernen wollen. Nun geht es also um die Trauer ...

## **Trauer ist die ureigene Reaktion auf Verlusterfahrungen jeglicher**

**Art:** Der geliebte Mensch, das gewohnte Umfeld, die Welt, wie sie war – es ist unwiederbringlich verloren. Es geht dabei nicht ausschließlich um den Verlust durch Tod, sondern um alles, was zu Ende geht und unser Leben zuvor bereichert hat. Etwas ist verloren. Und so fühlen sich Trauernde auch: verloren! Sie müssen mit dem Verlust umgehen (lernen).

Trauer ist ein menschliches Grundempfinden und ein nicht nur notwendiger Prozess, sondern auch die akute *Not wendender Prozess*, wenn man sich bewusst mit seinen Gefühlen auseinandersetzt, sie ggf. mit einer Begleitung zusammen ordnet, „aufräumt“ und dann langsam neue Wege in einen dann neuen Alltag findet. Das „Hindurchgehen“ durch die Trauer ist essenziell und weder an andere delegierbar noch einfach so ohne weitere Probleme aufschiebbar. Trauer ist auch keine Krankheit, die medikamentös behandelt werden sollte – dies wäre reine Betäubung. Durchaus

kann Trauer aber krank machen, wenn etwa verstörende oder gar traumatisierende Ereignisse (insbesondere aus der frühkindlichen Lebensphase) nicht in die Persönlichkeit mit ihrer Biographie und ihren Bedürfnissen integriert werden. Derlei Blockaden lassen sich lösen, wenn man sein „Selbst verständlicher“ macht: Sich selbst zu reflektieren, anzuerkennen, was da ist und es liebevoll aufzunehmen in die eigene Persönlichkeit ist letztlich der Königsweg im Umgang mit der Trauer.

In diesem Kapitel stellen wir uns daher die Frage, was Trauer genau ist und welche grundsätzlichen Themen meines Lebens sie berührt und wie wir „trauerfähig“ werden könnten. Dabei schauen wir neben unseren persönlichen Grundbedürfnissen auch auf unsere Familiensysteme, denn hier liegen oft Gründe aber auch Lösungen für unsere Trauer. Ausdruck von Trauer in Klage und Musik schließen unseren wieder etwas offenen Gedankenspaziergang zu diesem Thema schließlich ab.

## Das Wesen der Trauer

---

**„Traurigsein ist wohl etwas Natürliches.**

**Es ist wohl ein Atemholen zur Freude,  
ein Vorbereiten der Seele dazu.“**

*(Paula Modersohn-Becker)*

---

Trauer hat viele Facetten und Gesichter. Sie kommt in ganz unterschiedlichen Gestalten daher. Oft haben wir die „aktuelle Trauer“ im Blick, wenn wir über Trauer reden und nachdenken. Doch es gibt auch so etwas wie eine „Urtrauer“, die uns allen innewohnt. In der Antike hatte man dies auch bei der Lehre der vier Körper-

säfte bedacht: Nach Vorstellung des antiken Arztes Hippokrates, die im Mittelalter auch von Alchemisten aufgegriffen wurde, gibt es Menschen, die eher fröhlich-agil durch das Blut geprägt (Sanguiniker), die durch gelbe Galle eher aufbrausend-stürmisch (Choleriker) und die durch „Schleim“ eher träge-unbeweglich sind (Phlegmatiker). Die Trauer war stark mit dem Persönlichkeitstyp der Melancholiker verbunden, der durch schwarze Galle bestimmt war. Der Gedanke dahinter ist auch, dass jeder Mensch solche „melancholischen“ Anteile besitzt – die einen mehr und andere weniger.

Es gibt auch Sippen- oder Volkstrauer – etwas, das gerade in Ländern verbreitet ist, wo Kriege wüteten. Gedenkveranstaltungen und -zeremonien sind Ausdruck dessen. Es gibt aber auch „zukünftige Trauer“ – also schon antizipierte, wo das Gefühl eines befürchteten Verlustes eines lieben Menschen schon vor dessen Ableben oder Fortgehens betrauert wird.

Trauer ist also ein komplexes Feld und in erster Linie kann man sagen, es geht um den Verlust oder das Nicht-Vorhandensein von etwas, das ich ganz persönlich für meine eigene Zufriedenheit brauche. Ich bin irgendwie nicht „komplett“ – und das betrauert ich. Natürlich ist der Tod da die große trennende Zäsur, aber es geht auch um andere Formen des Mangels.

Trauer bricht unvermittelt in unseren Lebensfluss ein und zwingt uns dazu, uns zu ihr irgendwie zu verhalten. So sind wir immer wieder im Leben dazu aufgerufen, den mit der Trauer verbundenen Schmerz, die Wut und Angst anzuerkennen, umzuwandeln und „durch die Trauer hindurchzugehen“, damit aus lebenshinderlicher Trauer eine möglichst wieder ins Leben führende oder gar lebensfördernde Trauer werden kann. Das Trauermodell von Jorgos

# **IV. Trauer, Tod und Glaube – Wo Hoffnung liegt und Zuversicht ihre Quelle hat**

So, ... puh! Du hast es bis hierhin trotz aller Zumutungen geschafft! Wir haben uns bis hierher intensiv mit dem Tod, der Trauer und ihrer vielgestaltigen Art und Ausdrucksmöglichkeit beschäftigt und haben dabei immer wieder auch Traditionen des Christentums gestreift. Nun wird es hoffnungsvoller; versprochen! Denn jetzt wollen wir tiefer eintauchen und uns vor allem ansehen, welche Stärkung der Glaube für uns bereithält und auch zu welchem Ziel der Glaube hinstrebt mit Blick auf Tod und Verluste. Wir sehen uns einige christliche Reflexionswege an, etwa die geprägte Zeit vor Ostern und das Osterfest selbst mit seinen vielen Schattierungen. Insbesondere die drei österlichen Tage zeigen einen „Trauerweg“ auf, den die Gläubigen nachgehen und an der eigenen Existenz spiegeln können. Aber auch generell schauen wir, welche „denkerische“ Antwort das Christentum auf das „Danach“ gefunden hat und woher es dafür seine hoffende Gewissheit oder gewisse Hoffnung nimmt. Schließlich beschäftigen wir uns in diesem Kapitel noch damit, wie kultisches Handeln diese Thematik heilsam umhüllt und begleitet, wie Riten und Bräuche uns durch die Trauer führen können.

## **Vergänglichkeit einüben:**

### **Die Feier der 40 Tage vor Ostern**

Für mich ist ein besonderer Zeitpunkt im Jahr der Übergang in die 40-tägige Vorbereitungszeit auf das Osterfest (auch „österliche Bußzeit“ oder „Fastenzeit“ genannt). Hier trifft das Thema dich ganz konkret – und zwar im Gottesdienst vom Aschermittwoch. Mit dem Aschermittwoch, der neben dem Karfreitag zu den beiden großen absoluten Fast- und Abstinenztagen gehört, beginnt die Fastenzeit. Doch anders als am Karfreitag, wo man Ostern schon „in Griffweite“ weiß und schon gut in einer Art „Fastenhaltung“ ist, nehme ich den Aschermittwoch immer wie eine absolute Vollbremsung wahr.

Da hast du noch im Karneval schön rumgeschunkelt, dir ein paar Bierchen genehmigt, ordentlich gefeiert und Krapfen am Fließband vernascht – und dann stehst du am Mittwoch da: unausgeschlafen, leicht verkatert, hungrig und gereizt – und sollst dann auch noch fasten. Das ist hart. Aber die ultimative Härte kommt dann in der Messe: Da zeichnet dir der Priester ein Kreuz aus Asche auf die Stirn und sagt dir: „Gedenke, Mensch: Du bist Staub! Und zum Staub wirst du zurückkehren!“ oder „Kehr um und glaube an das Evangelium!“

In meiner Pfarrei ist dieser Gottesdienst sehr voll – viele und auch gerade junge Leute empfinden es anscheinend als wichtig und hilfreich, dass sie dieses Zeichen des Aschekreuzes empfangen. Es ist ein Zeichen der Vergänglichkeit – hergestellt aus den verbrannten Zweigen von Palmsonntag, die für die Prozession zu Beginn der Heiligen Woche genutzt werden. Doch was bedeuten diese beiden „Sprüche“, die man uns da auf den Kopf zusagt, genau?

## **„Gedenke, Mensch: DU BIST STAUB!“ – Todesgewiss leben**

---

**Zum Menschen sprach er: Weil du auf die Stimme deiner Frau gehört und von dem Baum gegessen hast, von dem ich dir geboten hatte, davon nicht zu essen, ist der Erdboden deinetwegen verflucht. / Unter Mühsal wirst du von ihm essen alle Tage deines Lebens. Dornen und Disteln lässt er dir wachsen / und die Pflanzen des Feldes wirst du essen. Im Schweiß deines Angesichts / wirst du dein Brot essen, / bis du zum Erdboden zurückkehrst; / denn von ihm bist du genommen, / Staub bist du / und zum Staub kehrst du zurück.**

*(Gen 3,17–19)*

---

Richtig blöd gelaufen für Adam und Eva! Paradise lost! Der Blick des Menschen, der zunächst auf Gott und dann auf das menschliche Gegenüber gerichtet war – also immer von sich weg, wendet sich im Ungehorsam und in der Sünde ganz ausschließlich auf sich. Die Verheißung der Schlange war ja „wie Gott sein“ zu können, wenn man von der Frucht des Baumes isst. Das ging ziemlich schief. Der Mensch – *adam*; das bedeutet: von der fruchtbaren roten Erde genommen – wird zur staubigen Existenz. Fruchtbringendes ist noch in ihm, doch durch die Sünde nun auch das Trockene, Harte und Mühsame.

Es ist nicht von ungefähr, dass am Aschermittwoch dieses Wort allen Gläubigen ganz direkt und persönlich zugesagt wird, damit wir es in dieser lauten Welt, die den Fokus auf Leben, Lieben, Lachen legt, nicht vergessen: Du wirst sterben! Und das nach den fröhlichen Faschingstagen. Ein Downer sondergleichen. Doch, und das ist das besondere, dabei bleibt es nicht. Wenn es nur beim „Du wirst sterben“ bliebe, wäre der Mensch in der Tat verloren.

# V. Wege zurück ins Leben: Durch die Trauer zu einem neuen Lebens-Ja finden

Wenn du den Weg bis hierher mitgegangen bist, weißt du nun, dass Tod und Leben aufeinander bezogen und nicht voneinander zu trennen sind. Es kommt darauf an, wie wir auf beides blicken, denn wir können im Tod auch Leben sehen, so wie wir aus dem Leben jeden Zauber heraus-„töten“ können. Wie aber gelingt das, wieder auf die Spur des Lebens zu kommen? Ein paar Ansätze wurden im Laufe der Ausführungen schon deutlich und ein zentraler Bestandteil ist eine Haltung, die auf das Leben ausgerichtet ist.

Bevor wir uns dieser Frage zuwenden und dabei auch auf die große Hoffnung des Christentums, die Auferstehung Jesu, schauen, noch eine Anekdote zu dieser Haltung, die du so ähnlich ja vielleicht auch schon einmal erlebt hast.

Dazu zuerst die Frage an dich mit der Bitte, spontan darauf zu antworten, zwei Minuten frei zu assoziieren und dann erst weiterzulesen: **Welche Begriffe und Gefühle fallen dir zum Wort Jahreswechsel ein?**

Wenn du die Begriffe anschaust: Gibt es Verbindungen oder Cluster? Fällt etwas aus der Reihe? Vermutlich wirst du Begriffe und Gefühle aufgeschrieben haben, die sich um das Feld „Ende vs. Neuanfang“ oder „Nostalgie vs. Neugier“ gruppieren lassen. Spannend ist, welche Wörter überwiegen: bist du eher der „Rück-

blicker“ oder „Ausblicker“? Oder ist es ausgeglichen? Falls ja, dann herzlichen Glückwunsch! Das ist eine gute Haltung, denn gerade diese „Schwellen“ im Leben laden in der Tat zu beidem ein: Rückblick und Ausblick gleichermaßen. Beides will gesehen und wertgeschätzt werden: das Vergangene wie das Zukünftige. Wer nur geschichtsvergessen nach vorne schaut, scheint vor der Vergangenheit zu fliehen und wer zukunftsblind die „guten alten Zeiten“ heraufbeschwört, der verpasst das Leben selbst.

Ein geistlicher Begleiter von mir brachte es einmal auf den Satz, der mir zum Jahreswechsel immer wieder in den Sinn kommt: „Dem Alten: Dank! Zum Neuen: JA!“ Das ist eine wirklich heilsame Einstellung. Und auch das Christentum lebt aus den Traditionen, den vergangenen Heilseignissen und vom Glauben der vorher Glaubenden. Und doch geht der Weg Gottes mit den Menschen weiter und verlangt nach neuen Antworten. Ostern ist ohne den Karfreitag nicht komplett, das Heil nicht ohne das Leid und das Leben nicht ohne den Tod. Dem Alten: Dank! Zum Neuen: JA!

## Auferstehungsmensch werden!

---

**„Auferstehung ist unser Glaube, Wiedersehen  
unsere Hoffnung, Gedenken unsere Liebe.“**

*(christlicher Trauerspruch)*

---

Altem danken, Neues bejahen: eine gute Haltung für einen Menschen, der aus der Auferstehungshoffnung lebt. Doch warum sollten wir überhaupt „Auferstehungsmenschen“ werden? Die Antwort reicht mal wieder ein wenig zurück auf etwas, dem wir beim Nachdenken über die Fastenzeit begegnet sind: Wenn es da heißt

„Bedenke Mensch, du bist Staub und zum Staub kehrst du zurück“, dann wird genau diese Sicht, dass wir als „Erdlinge“ eine kurze Zeit hier leben und uns dann „aus dem Staub“ machen und in ewige Vergessenheit geraten, an Ostern zurückgewiesen! Nicht der Staub ist unsere Zukunft oder der Tod, sondern wir werden in und durch Christus leben. Das letzte Wort hat nicht die Logik der Natur oder die Logik von Werden und Vergehen. Die Logik der Auferstehung hält in uns die Hoffnung wach, dass wir am Ende Anteil haben werden an diesem großen Glaubensgeheimnis, das die Kirche eigentlich jeden Sonntag feiert, aber auch einmal im Jahr zu Ostern in besonderer Weise bedenkt. Es ist verrückt: Wir sind ganz irdisch – und zugleich streben wir auf den Himmel zu und es wird schon jetzt ein Stück Himmel in uns lebendig erlebt. Wir fallen und scheitern auf dem Weg durch das Leben, aber sind zugleich Steh-Auf-Menschen – oder eben: Auferstehende.

Die eigentliche Kunst und Aufgabe des Lebens ist es, diesen Hoffnungsfunken in sich wachsen zu lassen und lebendig zu halten – dieser Vorschussliebe Gottes zu vertrauen und auf sie zu antworten. Das ist schon auch schwer, denn uns umgeben doch so viele Todesabgründe tagtäglich, dass wir diese Hoffnung nur zu leicht wie eine kleine, schwach schimmernde Flamme mit nur einem Hauch auspusten könnten. Ein Auferstehungsmensch lebt von dieser Glut oder Flamme und will sie weitergeben, diese Hoffnung, die ihn erfüllt. Zugleich muss er sich um sie sorgen und sie auch für sich selbst hegen. Es gibt im Leben, das weißt du auch mit Blick auf deine vielleicht aktuelle Situation oder auch deine Trauergeschichte, die Zeiten, wo auch aus einem vermeintlich unauslöschlichen Feuer nur noch ein schwach glimmender letzter Dochtfetzen übrig ist. Es ist eine Aufgabe – ein täglicher Aufwand – Auferstehungsmensch zu sein und zu bleiben. Schlagworte können dabei die Wörter „Trotzdem!“, „Dennoch!“ oder das eigentlich nur im

## Weiterführende Links und Beratungsangebote

Damit du mit dem Themenfeld Tod und Trauer nicht alleine weitergehen musst, findest du hier nun noch eine kleine Auswahl von Literatur und Links.

### Literatur rund um das Thema Tod und Sterben

- Berndt, Christina, Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out, München 2013.  
*Hier findest du einen guten Überblick zu allem, was die psychische Widerstandskraft (auch und gerade in Zeiten der Trauer stärkt und wie du durch bewusste Entwicklung von Resilienz besser mit Belastungen umgehen kannst.*
- Brinkmeier, Michaela (Hg.), Märchen für Trauer und Trost, Kiel <sup>3</sup>2022.  
*Verschiedene Märchen aus aller Welt rund um das Thema Tod und Trauer mit entsprechenden Deutungen und Impulsfragen. Ein spannender anderer Zugang zum Thema!*
- Canacakis, Jorgos, Ich begleite dich durch deine Trauer, Freiburg i.Br. 1990.  
*Der Autor zeigt auf, wie durch bewusstes Trauern ein heilsamer Weg aus der Trauer entstehen kann.*
- Dobrick, Barbara, Wenn die alten Eltern sterben. Das endgültige Ende der Kindheit, Freiburg i.Br. 2017.  
*Hier findest du Reflexionen zum Verlust der Eltern und wie man damit umgehen kann.*
- Dorn, Thea, Trost. Briefe an Max, München <sup>2</sup>2021.  
*Ein Briefroman, der in der Zeit der Coronapandemie spielt und in unglaublich dichter und spannender Weise darüber nachdenkt, was uns im Leben Trost schenken kann.*

- GEOkompakt Nr. 60: Wie wir mit dem Tod umgehen (August 2019).

*Ein wunderbares Themenheft, das sich dem Thema Tod und Verlust auf vielseitige Weise annähert.*

- Lewis, C.S., Über die Trauer, Frankfurt a.M. 2019.

*Gedanken des britischen Autors (Chroniken von Narnia) zum Wesen der Trauer – eine Meditation, die uns auch hilft unsere eigene Trauer neu zu verstehen.*

- Lück, Sabine, Vererbtes Schicksal. Wie wir belastende Familienmuster überwinden und unser wahres Potenzial befreien, München 2023.

*Das Thema der transgenerationalen Trauer bzw. Trauer in Familiensystemen wird von Sabine Lück ausführlich vorgestellt und mit Beispielen bearbeitet.*

- Paul, Chris, Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid, Gütersloh 2022.

*Die erfahrene Trauerbegleiterin gibt hier viele Gedanken und Übungen an die Hand für Menschen, die einen Angehörigen durch einen Suizid verloren haben.*

- Renz, Monika, Hinübergehen. Was beim Sterben geschieht, Freiburg i.Br. 2016.

*Die Schweizer Psychologin und Theologin beschreibt durch ihre Arbeit in einem Hospiz eindrucklich, was beim Übergang vom Leben in den Tod geschieht und wie man diesen letzten Weg gut begleiten kann.*

- Weiller, Stefan, Letzte Lieder. Sterbende erzählen von der Musik ihres Lebens, Hamburg 2017.

*Sterbende Menschen erzählen von Liedern, die ihr Leben prägten und warum. Eine liebende Anfrage an unsere Alltage vom Ende des Lebens her gedacht.*

## Weiterführende Links

- Informationen und Material rund um Trauer vom Bundesverband Trauerbegleitung:  
<https://bv-trauerbegleitung.de/angebote-fuer-trauern/texte/>
- Informationsfilm Quarks „Das passiert im Körper, wenn wir sterben“:  
<https://www.youtube.com/watch?v=55EofV6s92A>
- Informationsfilm zu den „Letzte Hilfe Kursen“:  
<https://www.youtube.com/watch?v=rRQAmoR8koQ>
- Podcast „Meine Challenge: Besser Sterben“ des MDR (insb. Teil 2: Letzte Hilfe):  
<https://www.youtube.com/watch?v=oib7qEbHsGQ>
- Informationen zum Thema Patientenverfügung finden sich auf der Seite des Bundesgesundheitsministeriums sowie auch über die Malteser Angebote zum direkten Ausfüllen online:  
<https://www.malteser.de/patientenverfuegung.html>
- Informationen und weiterführende Links zur Hospizarbeit findest du über den Deutschen Hospiz- und PalliativVerband e.V. (<https://www.dhvp.de/start.html>)

## Beratung in Trauersituationen

- Generell hilft dir die Telefonseelsorge.  
Kostenfrei erreichbar unter: 0800 1110111 / 0800 1110222 oder 116 123; [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- Trauerbegleiter:innen findest du über  
<https://bv-trauerbegleitung.de/>

- Zu Suizidprävention und in Lebenskrisen (Süddeutschland):  
<https://die-arche.de/>
- Für Suizid-Hinterbliebene: [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de) oder in Süddeutschland auch der Verein „Mitten im Leben“  
(<https://www.mittenimleben.eu/>)
- Bei Verlust des eigenen Kindes findest du hier Unterstützung:  
<https://veid.de/>

## Verwendete Literatur

- Faller, Kurt / Kerntke, Wilfried / Wackmann Maria, Konflikte selber lösen: Trainingshandbuch für Mediation und Konfliktmanagement in Schule und Jugendarbeit, Mülheim a. d. Ruhr 2009.
- Gotteslob (Katholisches Gebet- und Gesangbuch). Ausgabe für das Erzbistum München und Freising, München 2013. [GL]
- Hoping, Helmut / Schulz, Michael, Unheilvolles Erbe? Zur Theologie der Erbsünde (QD 231), Freiburg i.Br. 2009.
- Katechismus der Katholischen Kirche, München 1993. [KKK]
- Kreiner, Armin, Gott im Leid. Zur Stichhaltigkeit der Theodizee-Argumente, Freiburg i.Br. 2005.
- Kunzler, Michael, Die Liturgie der Kirche, Paderborn 2003.
- Lexikon für Theologie und Kirche (LThK), Freiburg i.Br. 2009.
- Mucha, Robert, Nicht schon wieder Zölibat! 10 Fragen, die man als Theologe am häufigsten hört – und Antwortversuche darauf, Paderborn 2019.
- Mucha, Robert, Rätselhafte Offenbarung. Das schwierigste Buch der Bibel entschlüsselt, Stuttgart 2021.

- Müller, Gerhard Ludwig, Katholische Dogmatik, Freiburg i.Br. 2005.
- Ratzinger, Joseph (Benedikt XVI.), Eschatologie – Tod und ewiges Leben, Regensburg 2016.
- Stubenrauch, Bertram, Was kommt danach? Himmel, Hölle, Nirwana oder gar nichts, München 2007.
- Rituale Romanum: Die Kirchliche Begräbnisfeier (2. Ausgabe auf Grundlage der Editio typica 1969), Freiburg i.Br. 2009. [RR]

## Danksagung

Am Ende dieses Buches möchte ich auch Danke sagen! Es sind viele Menschen, denen zu danken wäre. Einige möchte ich herausgreifen.

Da sind zum einen meine Ausbilderinnen in der Trauerbegleitung Renata Bauer-Mehren und Claudia Landenberger. Ich habe durch euch unglaublich viel gelernt und bin dankbar über die Ausbildung auch viele weitere wunderbare Menschen kennengelernt zu haben, die die Welt ein wenig besser machen, indem sie Trauer Raum und Würde schenken. Besonders meiner Intervisionsgruppe, den „Phönixen“, sei Dank gesagt für viele gute Gespräche und gemeinsame Projekte! Danke, liebe Cathrin, Nele, Juliane, Michaela, Sophia und Waltraud. Für einige Literaturhinweise und Übungen danke ich Renata besonders für die liebe Unterstützung und Erlaubnis, diese hier in diesem Buch zu teilen.

Auch meinen Freunden, die mich durch das Leben begleiten, sei ein großer Dank gesagt. In guten wie in schweren Zeiten seid ihr bei mir. Meiner wunderbaren und vielfältigen Familie möchte ich ebenfalls danken – und hier seien vor allem diejenigen besonders bedacht, die nicht mehr auf Erden wandeln, sondern schon bei Gott geborgen sind. Namen sind nicht Schall und Rauch und so steht hinter jedem Namen ein ganzer Kosmos und ein Schicksal, das mein Leben berührt hat. Bis heute – zum Erscheinen dieses Buches – sind diese in Gottes Hand eingeschriebenen Namen für mich vor allem: Erich, Elfriede, Rudolf, Edeltraut, Jürgen, Hasso, Lore, Rudolf, Conny, Inge und Tim. Ihnen werden – so viel ist sicher – weitere folgen, bis auch mein Name in Gottes Hand eingeschrieben wird.

Ich widme dieses Buch allen, die trotz aller Trauer weitergehen und erleben, dass dieses unsagbar große Geschenk des Lebens gelebt und verlebt werden will in Zuversicht und Begeisterung, am Ende nicht tiefer fallen zu können als in Gottes Hand. Ihm, der unser Leben über den Tod hinaus trägt, sei Lob und Dank. Er ist der ICH BIN DA ... vergessen wir das nie!

## **Der Autor**

Dr. Robert Mucha (\*1987) ist Theologe mit Schwerpunkt Bibelwissenschaft. Seine Wurzeln liegen im Ruhrgebiet, er lebt aber seit fast 20 Jahren in Bayern und arbeitet im Bereich der Erwachsenenbildung. An der Münchner Volkshochschule plant er seit 2019 das Programm für Philosophie und Religion und übernimmt im Januar 2027 die Leitung der Katholischen Akademie des Bistums Würzburg. 2023 bildete er sich zum Trauerbegleiter weiter und ist seitdem auch besonders für Trauernde (vor allem durch Gruppenangebote) verlässlich ansprechbar.