



Die 7 geistlichen Werke der Barmherzigkeit

Trauernde trösten

Trauer ist eine menschliche Ausnahmesituation. Der Trauernde erlebt einen Verlust. Trauer wird von Psychologen in fünf Phasen eingeteilt:

Das Leugnen – nein, er/sie ist nicht gestorben

Der Zorn – er/sie hat sich aus dem Staub gemacht, der Egoist.

Das Verhandeln – wenn er/sie doch noch leben könnte, ich würde alles tun

Die Depression – alles ist schwarz, ich kann nicht mehr, möchte auch sterben

Die Akzeptanz – das Leben geht weiter: anders. Trotzdem kann es noch schön werden oder zumindest erträglich

In welcher Phase begegnen wir dem Trauernden?

Was erwartet er von uns?

Was würde ihm jetzt guttun?

Finden wir die richtigen Worte oder ist jedes Wort falsch am Platz?

Wenn wir mit Trauernden zusammenkommen, fühlen wir uns selber hilflos, ohnmächtig, irgendwie falsch am Platz, denn wir können die Situation nicht ändern, wir können nichts besser machen;

unsere Worte könnten leer sein, unangemessen, entbehrlich.

Oder sollten wir schweigen, einfach nur da sein, mitleiden, in dem Wissen, wir sind da – können aber nichts tun!

Da sein, Jesus um Hilfe bitten, ihm den Trauernden bringen – in stillem, innerlichem Gebet, das können wir. Es ist vielleicht nicht viel aber es ist mehr, als den Menschen vor dem inneren Abgrund allein zu lassen. (HL)

7



Die 7 geistlichen Werke der Barmherzigkeit

Trauernde trösten – Gebet

Guter Gott,

in jedem Leben gibt es Momente der Trauer.

Trauer gehört genauso dazu, wie Freude.

Und trotzdem tun wir uns schwer, Menschen in der Trauer beizustehen.

Vielleicht haben wir an uns zu hohe Erwartungen, weil wir gewohnt sind, Dinge nicht auszuhalten, sondern zu lösen.

Wir sind gut darin, zu leisten aber schlecht darin zu akzeptieren.

Bitte hilf uns, wenn wir Trauernde begleiten, gib uns die richtigen Worte oder sage uns, wenn Schweigen besser ist, als reden.

Herr wir bitten um Deine Kraft für den Trauernden aber auch für uns.

7