



Atempause für Trauernde ...

ein meditatives Abendgebet

Mai 2020

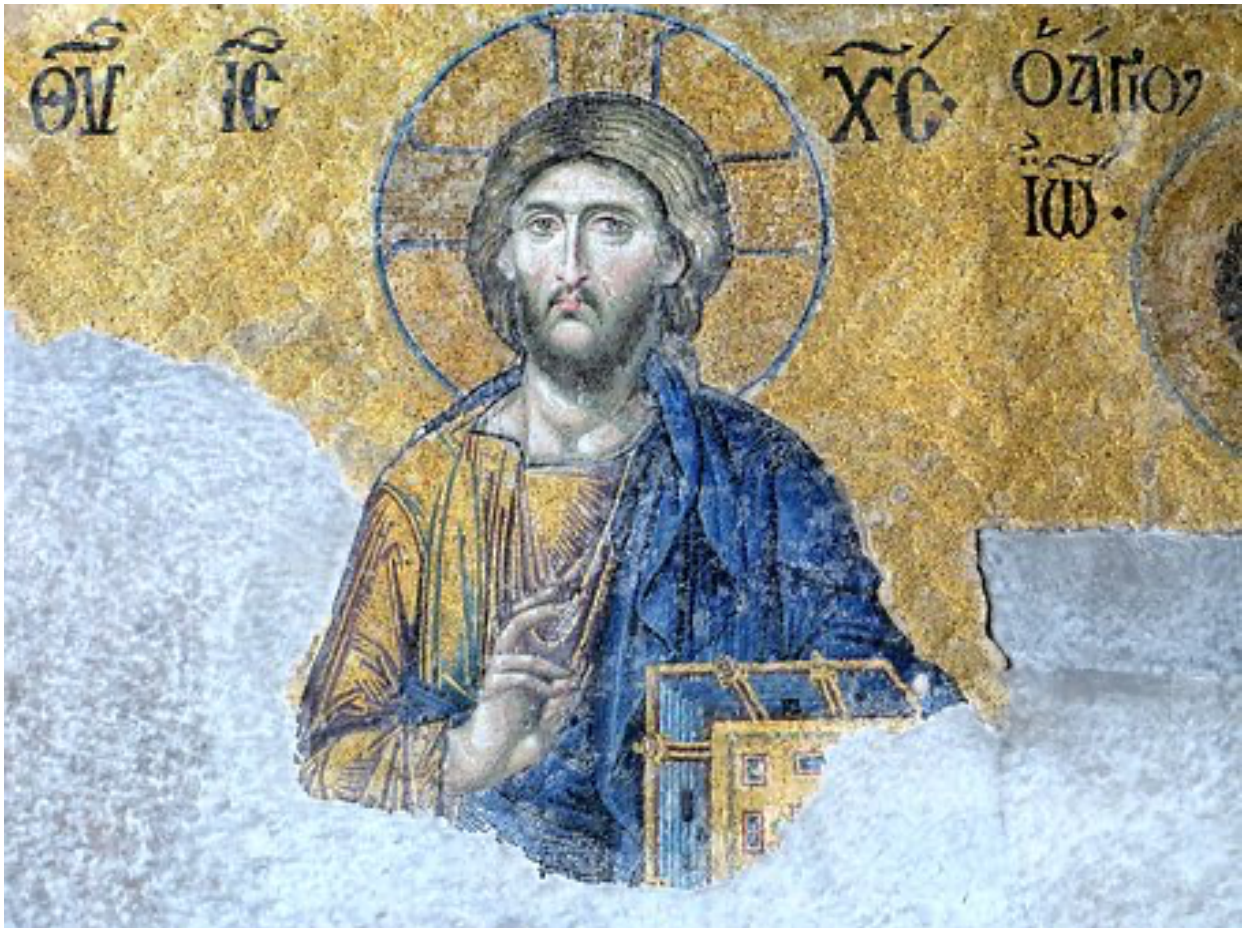
Sakramentskapelle, Büren

LIEBE TRAUERnde,

es kann tröstlich und hilfreich sein nicht allein, sondern gemeinsam den Weg durch die Trauer zu gehen.

Auch jetzt sind wir, obwohl wir uns nicht in der Sakramentskapelle begegnen können, nicht allein. Im gemeinsamen Gebet haben wir uns um Jesus versammelt. Er möchte nicht nur unser Wegbegleiter sein, der jeden Weg unseres Lebens mitgeht. Jesus selber ist der Weg, der tragende Grund unter unseren Füßen.

Lied: GL 94, „Bleib bei uns, Herr“, 1-3



Meditation

Auf einem langen Weg

Wie sehr du mir fehlst!

Jetzt muss ich meinen Weg allein gehen.

Ich ahne, dass es noch ein weiter Weg sein wird.

Ich fühle mich wie ein einsamer Pilger. Ich bin müde, manchmal auch resigniert. Immer wieder die gleichen Gefühle, die tiefe Traurigkeit.

Ich möchte stehen bleiben oder doch lieber zurückgehen.

Wohin führt der Weg?

Es kommt mir vor, als ob ich immer wieder an die gleiche Stelle käme.

Gehe ich noch vorwärts oder wieder zurück?

War ich hier nicht schon einmal?

Ich habe Angst mich zu verirren.

Wieder eine Wendung und noch kein Ziel im Blick.

Werde ich jemals ankommen?

Manchmal denke ich, an der nächsten Kurve müsstest du mir doch begegnen.

Das kann doch nicht sein, dass du für immer gegangen bist.

Wohin geht mein Weg?

Ist meine Trauer ein Irrgarten, in dem ich mich verlieren kann?

Oder ein Labyrinth, das mich zu einer Mitte führt?

Kann ich mich darauf verlassen, dass es ein Ziel, ein Ankommen gibt?

Gibt es ein Ende des Weges?

Gibt es ein Ende meiner Trauer?

Lohnt es sich, dort anzukommen?

Was erwartet mich?

Ich beginne zu ahnen, dass der Weg nur vorwärts weiter geht.

Ich suche den roten Faden, halte Ausschau nach etwas,
das mir die Richtung weist.

Im Gehen wächst die Zuversicht, dass ich meinen Weg finden werde und
eine Zuversicht steigt in mir auf, dass ich nicht alleine gehe...

Es gibt zwar niemanden, der mir die Richtung sagen kann.
Manche Irr- und Umwege werden mir angeboten.
Die Versuche, mich abzulenken strengen mich an.

Ich komme nach Hause und und falle in ein tiefes Loch.
Draußen, unter den Menschen, fühle ich mich so verletzbar.

Mein Weg führt mich jetzt nach innen.
Manchmal bin ich gerne allein.

Eines Tages, so hoffe ich, wird mich das Leben wieder nach außen führen.
Aber jetzt brauche ich Geduld mit mir selbst. Eigentlich weiß ich ja, was mir gut tut. Ich möchte lernen mehr auf mich selbst zu hören.

Ich muss die Trauer mit auf den Weg nehmen.
Wie könnte ich sie hinter mir lassen?
Wie könnte ich die Verbindung zu dir abreißen lassen?
Ich glaube nicht, dass die Trauer um dich mich eines Tages ganz verlässt.
Aber ich möchte so mit ihr leben, dass es nicht immer so weh tut.
Meine Trauer kostet viel Kraft, aber sie hat mich auch stärker gemacht.
Sie gehört nun zu mir. Ich musste vieles neu lernen und ich bin auch ein wenig stolz darauf, dass ich es gelernt habe. Ich kann vieles, was ich mir vorher nicht zugetraut habe.

Die Erinnerung schmerzt noch sehr.
Aber sie ist auch wie ein großer Blumenstrauß, der darauf wartet, aufblühen zu können.
An manchen Tagen beglückt es mich, wie reich und bunt und schön unser gemeinsames Leben war.
Es ist schön, wie viele Erinnerungen in mir lebendig werden. Nichts zum Festhalten und doch so unendlich kostbar.

Verfasser unbekannt

Lied: GL 142, „Zu dir, o Gott, erheben wir“, 1-2

Evangelium, Joh. 14,1-31

Euer Herz lasse sich nicht verwirren. Glaubt an Gott und glaubt an mich! Im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen. Wenn es nicht so wäre, hätte ich euch dann gesagt: Ich gehe, um einen Platz für euch vorzubereiten? Wenn ich gegangen bin und einen Platz für euch vorbereitet habe, komme ich wieder und werde euch zu mir holen, damit auch ihr dort seid, wo ich bin. Und wohin ich gehe - den Weg dorthin kennt ihr. Thomas sagte zu ihm: Herr, wir wissen nicht, wohin du gehst. Wie können wir dann den Weg kennen? Jesus sagte zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater außer durch mich. Wenn ihr mich erkannt habt, werdet ihr auch meinen Vater erkennen. Schon jetzt kennt ihr ihn und habt ihn gesehen. Philippus sagte zu ihm: Herr, zeig uns den Vater; das genügt uns. Jesus sagte zu ihm: Schon so lange bin ich bei euch und du hast mich nicht erkannt, Philippus? Wer mich gesehen hat, hat den Vater gesehen. Wie kannst du sagen: Zeig uns den Vater? Glaubst du nicht, dass ich im Vater bin und dass der Vater in mir ist? Die Worte, die ich zu euch sage, habe ich nicht aus mir selbst. Der Vater, der in mir bleibt, vollbringt seine Werke. Glaubt mir doch, dass ich im Vater bin und dass der Vater in mir ist; wenn nicht, dann glaubt aufgrund eben dieser Werke! Amen, amen, ich sage euch: Wer an mich glaubt, wird die Werke, die ich vollbringe, auch vollbringen und er wird noch größere als diese vollbringen, denn ich gehe zum Vater. Alles, um was ihr in meinem Namen bitten werdet, werde ich tun, damit der Vater im Sohn verherrlicht wird. Wenn ihr mich um etwas in meinem Namen bitten werdet, werde ich es tun. Wenn ihr mich liebt, werdet ihr meine Gebote halten.

Und ich werde den Vater bitten und er wird euch einen anderen Beistand geben, der für immer bei euch bleiben soll, den Geist der Wahrheit, den die Welt nicht empfangen kann, weil sie ihn nicht sieht und nicht kennt. Ihr aber kennt ihn, weil er bei euch bleibt und in euch sein wird. Ich werde euch nicht als Waisen zurücklassen, ich komme zu euch. Nur noch kurze Zeit und die Welt sieht mich nicht mehr; ihr aber seht mich, weil ich lebe und auch ihr leben werdet. An jenem Tag werdet ihr erkennen: Ich bin in meinem Vater, ihr seid in mir und ich bin in euch. Wer meine Gebote hat und sie hält, der ist es, der mich liebt; wer mich aber liebt, wird von meinem Vater geliebt werden und auch ich werde ihn lieben und mich ihm offenbaren. Judas - nicht der Iskariot - fragte ihn: Herr, wie kommt es, dass du dich nur uns offenbaren willst und nicht der Welt? Jesus antwortete ihm: Wenn jemand mich liebt, wird er mein Wort halten; mein Vater wird ihn lieben und wir werden zu ihm kommen und bei ihm Wohnung nehmen. Wer mich nicht liebt, hält meine Worte nicht. Und das Wort, das ihr hört, stammt nicht von mir, sondern vom Vater, der mich gesandt hat. Das habe ich zu euch gesagt, während ich noch bei euch bin. Der Beistand aber, der Heilige Geist, den der Vater in meinem Namen senden wird, der wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich euch gesagt habe. Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht, wie die Welt ihn gibt, gebe ich ihn euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht. Ihr habt gehört, dass ich zu euch sagte: Ich gehe fort und komme wieder zu euch. Wenn ihr mich liebtet, würdet ihr euch freuen, dass ich zum Vater gehe; denn der Vater ist größer als ich. Jetzt schon habe ich es euch gesagt, bevor es geschieht, damit ihr, wenn es geschieht, zum Glauben kommt. Ich werde nicht mehr viel zu euch sagen; denn es kommt der Herrscher der Welt. Über mich hat er keine Macht, aber die Welt soll erkennen, dass ich den Vater liebe und so handle, wie es mir der Vater aufgetragen hat. Steht auf, wir wollen von hier weggehen!

Lied: GL 456, „Herr, du bist mein Leben“, 1-4

Gedanken zum Evangelium

Was ist ein Weg?

Ein Weg ist dann ein Weg, wenn er von mir gegangen wird.

Ansonsten ist er für mich nicht von Interesse, vielleicht für andere.

Jesus bezeichnet sich als Weg, und das heißt doch, dass er von mir begangen, ausgetreten werden will und kann! Im Bild des Weges liegt etwas von seinem Unter-Gang, von seiner Erniedrigung. Im Bild des Weges taucht noch einmal auf, dass dieser Gott bereit ist, das Leben bis zum Kreuz und bis zum Tod mit uns zu teilen.

Wir wissen nur zu gut, wie sich Wege trennen können, wie Weggefährten zu Verrätern werden, wie ich allein gelassen werden kann. Unsere Beziehungsgefüge sind manchmal sehr zerrissen und angeknackst. Wenn Jesus sich als Weg darbietet, den Menschen gehen können, dann will er damit das Beziehungsgefüge durch sich zwischen uns neu knüpfen. Er will Versöhnung und Frieden stiften und schenken. Das ist nicht einfach eine Illusion, sondern Wirklichkeit – denn der, der in den Tod gegangen ist, der ist aus dem Tod auch ins Leben hinübergegangen. Als Auferstandener hat er wirklich Kraft, für uns nicht nur der Weg, sondern auch die Wahrheit und das Leben, die Versöhnung und der Friede zu sein.

Dr. Felix Genn
Bischof von Essen

Mit Jesus auf dem Weg.

Weg der Trauer. Er geht mit und lässt unsere Herzen brennen.

Mit Jesus auf dem Weg.

Weg der Liebe. Er zeigt uns, dass die Liebe über den Tod hinaus reicht.

Mit Jesus auf dem Weg.

Weg der Dankbarkeit. Er zeigt uns, dass wir von ihm auf allen Wegen getragen sind.

Lasst auch uns auf die abenteuerliche Reise des Herzens zu Gott gehen!
Lasst uns aufbrechen und vergessen, was hinter uns liegt!
Es ist noch alles Zukunft – weil wir Gott noch finden,
noch mehr finden können.
Der Weg geht durch Wüsten und Finsternisse.
Aber verzage nicht: der Stern ist da und leuchtet.
Du sagst, er stehe zu klein und zu fern am Firmament deines Herzens?
Aber er ist da! Er ist nur klein, weil du noch weit zu laufen hast!
Er ist nur fern, weil deiner Großmut eine unendliche Reise zugetraut wird!
Brich auf, mein Herz, und wandre!
Es leuchtet der Stern. Viel kannst du nicht mitnehmen auf den Weg.
Und viel geht dir unterwegs verloren. Lass es fahren!
Gold der Liebe, Weihrauch der Sehnsucht,
Myrrhe der Schmerzen hast du ja bei dir.
Er wird sie annehmen.
Denn du wirst ihn finden!

Karl Rahner

Vater unser

Gegrüßet seiest du Maria

Lied: GL 817, „Maria, Maienköönigin“

Segen

Du Gott des Weges segne uns

sei du der Traum
der Sehnsucht zeugt
sei du die Kraft
die die Entscheidung trifft
sei du das Vertrauen
das sich stellt
segne den Aufbruch
behüte was ich zurücklasse
schütze das Neue das ich wage
begleite mich beim ersten Schritt
segne den Weg
gib meinen Füßen Halt
sei mir Grund
stärke Geist und Leib
segne das Ankommen
sei du mein Ziel
richte meine Schritte auf dich hin aus
schenk mir den Mut zur Heimkehr in dir
Du Gott des Weges
segne uns
umgib uns mit deinem Segen
damit wir uns auf den Weg machen
können
auf den Weg
zu dir und den Menschen



Michael Wittenbruch_pfarbrieftservice.de