

Ich fühle mich traurig

Kohelet 7,2

Ewigkeitssonntag (Predigtreihe «Gefühlswelten»)
23. November 2025

Lukas Amstutz
lukas.amstutz@bienenberg.ch

Es gilt das gesprochene Wort

Der Ewigkeitssonntag erinnert uns daran: Der Tod gehört zum Leben. Und damit gehören auch die Gefühle von Trauer und Traurigkeit zum Leben. Sie sind Teil von uns. Es ist daher völlig normal, wenn wir selbst oder unsere Mitmenschen dann und wann sagen: Ich bin oder fühle mich traurig.

Trotz dieser Normalität werden Trauer und Traurigkeit in der Regel als negative Gefühle bezeichnet. Wir mögen sie nicht besonders. Die wenigsten Menschen stehen morgens auf und denken: Heute möchte ich mal wieder so richtig traurig sein. Dafür ist das Traurigkeitsgefühl viel zu bedrückend und belastend. Das suchen wir nicht – und trotzdem bleibt niemand davon verschont.

Auch wenn Trauer unterschiedlich erlebt wird: Traurige Menschen werden von einem schweren Druck nach unten gedrückt. Das wirkt sich bis auf die Körperhaltung aus: Der Kopf ist nach unten geneigt, die Schultern hängen, der Rücken ist gekrümmmt. Die Trauer bedrückt buchstäblich. Die Lebendigkeit ist weg. Antriebslosigkeit lähmt. Viele sind geschwächt, gehemmt und niedergeschlagen. Kein schönes Gefühl.

In der deutschen Sprache kennen wir zwei Begriffe: Trauer und Traurigkeit. Sie sind eng miteinander verwandt, meinen aber doch nicht ganz dasselbe. «Trauer» ist ein Zustand, ein Weg, ein Prozess, der eine ganze Person umfasst. Wir reagieren mit Trauer, wenn eine Person stirbt. Trauer können wir aber auch über den Verlust der Heimat, über das Ende einer Freundschaft, über eine enttäuschte Hoffnung oder unerfüllte Wünsche empfinden.

«Traurigkeit» hingegen meint ein Gefühl. Sie kommt und geht. Sie ist natürlich da, wenn wir trauern. Aber sie kann uns auch völlig unerwartet überkommen. Vielleicht stimmt uns das Weltgeschehen traurig. Oder wir verspüren eine unbestimmte Sehnsucht, die Traurigkeit in uns auslöst. Hoffnungen, die wir mit uns tragen. Und manchmal wissen wir gar nicht, warum wir traurig sind. Traurigkeit kann sich sehr diffus anfühlen.

Die Traurigkeit kann uns auch treffen, wenn wir nicht eigentlich direkt um etwas oder jemanden trauern – dagegen gibt es wohl nur in seltenen Fällen eine Trauer ohne Traurigkeit. Die Trauer kennt allerdings meist noch weitere Gefühle wie z.B. Wut, Hass oder Angst.

Trauer erleben wir in der Regel als eine Zumutung. Zunächst und in erster Linie für die Trauernden selbst. Sie erleben einen Verlust. Da fehlt etwas. Da fehlt jemand und kann nicht ersetzt werden. Dietrich Bonhoeffer hat dies einmal so beschrieben:

«Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit eines uns lieben Menschen ersetzen kann und man soll das auch gar nicht versuchen; man muss es einfach aushalten und durchhalten; das klingt zunächst sehr hart, aber es ist doch zugleich ein grosser Trost; denn indem die Lücke wirklich unausgefüllt bleibt, bleibt man durch sie miteinander verbunden.»

Bonhoeffer hat schon recht: Ein solcher Verlust ist nur schwer auszuhalten. Wir sind es gewohnt, Probleme zu lösen, Dinge zu reparieren, Krisen zu meistern. Aber die Lücke, die ein Mensch hinterlässt – sie bleibt. Die Trauer zwingt uns, diese Lücke zu akzeptieren. Nicht zu schliessen, sondern mit ihr zu leben. Das ist eine Zumutung – und gleichzeitig Teil unserer Menschlichkeit.

Die Trauer betrifft aber nicht nur die, die unmittelbar einen Verlust erleben. Trauernde oder traurige Menschen sind auch eine Zumutung für die Menschen rundherum: für Familien, für Freundeskreise und auch für eine Gemeinde. Denn die Trauer unterbricht auch hier das gewohnte Leben. Wo vorher alles im eingespielten Rhythmus lief, da reisst die Trauer einen Riss ins Zusammensein. Vieles ist dann so vertraut und doch ganz anders. Wir müssen Pläne ändern, Termine verschieben, Rücksicht nehmen.

Die Trauer macht uns unsicher. Was sage ich einem traurigen Menschen? Wie begegne ich jemandem, der gerade einen grossen Verlust erlebt? Wir wollen das Richtige tun, aber was ist «das Richtige»? Und aus Angst, etwas falsch zu machen, sagen wir manchmal lieber gar nichts. Und schliesslich verdrängen wir Verlust und Tod gerne. Unsere Gesellschaft tut viel dafür, den Tod unsichtbar zu machen. Wir sprechen nicht gerne darüber. Wir «schützen» Kinder davor. Wir verstecken Sterbende in Einrichtungen.

Und doch gehört der Tod zum Leben – und die Trauer ist das Echo in unseren Herzen. Trauer ist eine Zumutung – für uns persönlich und für uns als Gemeinschaft. Und gerade deshalb sollten wir uns ihr stellen. Dazu rät auch das biblische Buch Prediger. Dort lesen wir:

«Es ist besser, in ein Haus zu gehen, wo man trauert, als in ein Haus, wo man feiert; denn da zeigt sich das Ende aller Menschen, und der Lebende nehme es zu Herzen!» (Koh 7,2).

Diese Worte irritieren vielleicht, klingen hart. Wer geht schon lieber an einen Ort der Trauer als zu einem Fest? Da braucht man schon eine eher melancholische Veranlagung. Aber als Weisheitslehrer hat Kohelet das Leben sorgfältig beobachtet. Und da scheint er etwas gelernt zu haben, das er in diesem Weisheitsspruch wiedergibt: Die Trauer ermöglicht Lernerfahrungen, die eben nur an diesem Ort zu machen sind. Nein – einfach ist das alles nicht. Und trotzdem rät Kohelet dazu, dem «Haus der Trauer» nicht auszuweichen. Was gibt es da zu lernen? Drei Dinge scheinen mir bedeutsam.

Erstens: Im «Haus der Trauer» lernen wir, was wir sonst gerne übersehen oder verdrängen: Unser Leben ist endlich. «Lehre uns zu bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden», heisst es im Weisheitspsalm 90. Eigentlich wissen wir es ja: Unser Leben ist begrenzt. Wir haben nicht unendlich Zeit. Wir verfügen nicht über unsere Lebenszeit. Wir leben – aber wir leben nicht für immer.

All das wissen wir – und verdrängen wir doch gerne. Deshalb meiden wir das «Haus der Trauer» eher. Da werden wir an unsere eigene Endlichkeit erinnert. Das ist unangenehm. Und doch hilft dieses Bewusstsein, das Leben auch bewusst zu gestalten.

Der Blick auf die eigene Endlichkeit kann dabei helfen, im Leben Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Im Haus der Trauer lernen wir «Danke» zu sagen: für all das Gute, das wir haben – und nicht selbstverständlich ist. Hier lernen wir, wie wichtig es ist, den Frieden zu suchen: mit unseren Mitmenschen, aber auch mit Gott. Wer sich von der Trauer an die eigene Endlichkeit erinnern lässt, wird nicht alles auf später aufschieben. Denn manchmal gibt es kein «später».

Etwas Zweites, das wir im «Haus der Trauer» lernen können. Wir fühlen uns traurig, weil wir etwas oder jemanden vermissen. Wir trauern, weil uns etwas oder jemand fehlt, den wir geliebt haben. Manche sagen daher: Die Trauer ist der Preis der Liebe.

Wenn uns etwas egal war, trauern wir nicht. Aber wenn wir jemanden geliebt haben, schmerzt die Lücke. Wir fühlen die Trauer und werden damit an das Geschenk der Liebe erinnert. Darum fühlen wir den Herzschmerz. Denn die Trauer zeigt: Da war eine Beziehung. Da war Nähe. Da war ein Teil von uns, der mit einem anderen Menschen verbunden war.

Aus Angst vor der Trauer vermeiden manche Menschen zu tiefe Beziehungen. Ihnen ist sehr bewusst: Alles hat ein Ende. Wenn ich mich nicht zu fest auf ein Gegeüber einlasse, wird der Abschied weniger schmerhaft sein. Das mag sein.

Aber ist es nicht auch traurig, wenn wir uns im Leben bewusst nicht darauf einlassen, zu lieben und geliebt zu werden? Als Menschen sind wir doch füreinander geschaffen. Wir sind Beziehungswesen. In Beziehungen werden wir zu dem Menschen, der wir sind. In der Trauer spüren wir deshalb: Da ist auch ein Teil von uns gestorben. Das macht traurig – und schafft gleichzeitig eine Dankbarkeit, dass wir im Leben lieben können. Und wo Liebe war, darf auch Trauer sein.

Im «Haus der Trauer» gibt es für mich noch etwas Drittes zu entdecken. Traurige Menschen können uns berühren. Tief drinnen. Wer andere weinen sieht, weint auf einmal mit. Viele mögen das nicht. Es ist ihnen peinlich – wir müssen doch tapfer, stark und unerschütterlich sein.

Das ist nicht nötig. Als Jesus ins Haus seines toten Freundes Lazarus kam, «füllten sich seine Augen mit Tränen» (Joh 11,35). Das Gefühl der Trauer kann und will Mitgefühl wecken. Das ist so wichtig und wertvoll. Wer mitfühlen kann, lernt wie heilsam das Zuhören ohne Ratschläge sein kann. Eine Umarmung ohne viele Worte. Ein Gebet, das Raum lässt für Tränen. Ein Schweigen, das trägt.

«Es ist besser, in ein Haus zu gehen, wo man trauert, als in ein Haus, wo man feiert» - dieser Ratschlag mag etwas einseitig erscheinen. Aber es ist gut, sich daran erinnern zu lassen, dass wir im «Haus der Trauer» Lernerfahrungen machen können, die nicht folgenlos bleiben: Sie machen uns menschlicher, zärtlicher, mitfühlender.

Nun war Kohelet nicht der Meinung, dass wir grundsätzlich traurig durchs Leben gehen sollten. Er selber schreibt an anderer Stelle: «weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit; klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit» (Koh 3,4). Und in der Tat: Wer sich traurig fühlt, wünscht sich in der Regel wieder einmal unbeschwert lachen und tanzen zu können.

Dieser Weg vom Weinen zum Lachen verläuft allerdings nicht gradlinig. Es gibt keinen definierten Fahrplan: Drei Monate – dann ist alles vorbei. Trauer ist ein Weg mit Kurven und Rückschritten. Manchmal scheint es, als ginge es vorwärts – und dann kommt plötzlich ein Geruch, ein Lied, ein Datum, und wir fallen wieder zurück. Das ist normal. Das ist kein Versagen, sondern Teil des Weges.

Auf diesem Weg der Trauer bewegen wir uns in einem Spannungsfeld. Auf der einen Seite trauern wir über den Verlust: Wir halten fest, was nicht wieder kommt. Wir erinnern uns. Wir weinen. Wir spüren die Lücke – immer wieder. Auf der anderen Seite wenden wir uns neu dem Leben zu: Wir gehen wieder arbeiten, wir lachen wieder, wir knüpfen neue Beziehungen, wir gehen neue Wege – zaghaft, aber zuversichtlich.

Diese Spannung kann uns verwirren. Bin ich noch traurig genug? Darf ich schon wieder Freude empfinden? Verrate ich jemanden, wenn ich weiterlebe? – Nein. Trauer und Leben, Weinen und Lachen schliessen sich nicht aus. Sie gehören zusammen. Trauer bedeutet nicht Stillstand, sondern das Weitergehen im jeweils persönlichen und angepassten Tempo.

Als Christinnen und Christen werden wir von Trauer nicht verschont. Die Jesusgeschichte weckt in uns aber die Hoffnung, dass Gott nicht nur mit uns weint, sondern dass die Trauer nicht das letzte Wort hat. Die Auferstehung Jesu von den Toten ist das stärkste Zeichen dafür, dass Gott aus dem Tod neues Leben schafft.

Wir leben damit mit dem Glauben, dass Gott uns in der Trauer hält. Dass er mit uns durch dunkle Täler geht und all unsere Tränen sieht und sammelt. Und dass er selbst am Ende der Zeiten jede Träne trocknen wird – dann wird kein Tod mehr sein, keine Trauer, kein Schreien und kein Schmerz.

Bis dahin bleibt die Trauer eine Zumutung – für uns persönlich und für unsere Gemeinschaften. Das «Haus der Trauer» ist aber ein Lernort, der uns an die Kostbarkeit des Lebens erinnert, an die Tiefe unsere Liebe und an die Bedeutung des Mitgefühls. Und als Glaubende hoffen wir: Trauer ist ein Weg, den wir nicht allein gehen. Wir begleiten einander und Gott geht mit.

Am Ende dieses Weges erwartet uns nicht das Haus der Trauer, sondern ein grosses Festmahl. An den Tisch bittet dort uns Gott selbst, der Gott allen Trostes. Und «an jenem Tag wird man sagen: ‘Siehe, das ist unser Gott. Auf ihn hatten wir unsere Hoffnung gesetzt und er hat uns Rettung gebracht; wir haben nicht vergeblich gehofft» (Jes 25,9). AMEN