



## Abschiedsworte

*'Lass dein Schreien und Weinen und die Tränen deiner Augen; denn deine Mühe wird belohnt werden, spricht der HERR.'*

(Jeremia 31,16-Losung für den 13.05.2024)

*'Jesus spricht: Ihr habt nun Traurigkeit; aber ich will euch wiedersehen, und euer Herz soll sich freuen, und eure Freude soll niemand von euch nehmen.'*

(Johannes 16,22-Lehrtext für den 13.05.2024)

Sie sind so wichtig, diese letzten Worte. Worte die ein Mensch spricht, bevor er Partner, Familie oder Freunde für immer zurücklässt. Gesprochen in einer Situation, die im wahrsten Sinne des Wortes end-gültig ist. Nichts was jetzt gesagt oder eben auch nicht gesagt wird, kann danach noch einmal relativiert oder zurückgenommen werden. Und in dieser Situation ein 'ich liebe dich', ein 'ich bin stolz auf dich' oder gar ein 'ich vergebe dir' zu hören', das sind für die Hinterbliebenen oft genau die erlösenden Worte die ihnen dabei helfen, aus ihrer Trauer heraus wieder neu den Weg ins Leben zu finden.

Als Seelsorger und Trauerbegleiter habe ich oft genug erlebt, in welcher tiefe seelische Qualen hingegen diejenigen hineingeraten können, wenn ihnen genau dies verwehrt geblieben ist. Wenn dafür keine Zeit mehr blieb, wenn die Vergebung verwehrt oder einfach der richtige Augenblick verpasst wurde.

Abschiede gehören zu unserem Leben dazu. Und gottlob geht es dabei nicht immer gleich um etwas so Endgültiges wie beim Sterben. Aber auch bei einer Trennung, beim Abschied vom Arbeitsleben, beim Umzug in eine andere Stadt oder gar in ein anderes Land machen Menschen Erfahrungen, die mit Veränderungen, Beziehungsabbrüchen und Verlufterfahrungen zu tun haben. Abschiede ragen immer wieder in unser Leben hinein, weil Leben eben auch bedeutet, dass Dinge sich ständig verändern.

Gut ist es, wenn es uns gelingt, auf den Wandel einzugehen, mit ihm mitzugehen, anstatt sich ihm entgegenzustellen. „Abschiedlich leben“ heißt das in der Psychotherapie: Zu wissen, dass nichts ewig bleibt und alles der stetigen Veränderung unterworfen ist. Dies anzunehmen und mit den Abschieden leben. So zu leben bedeutet nicht, dass das Abschiednehmen dadurch automatisch leichter wird. Denn zunächst einmal bleibt da die Erfahrung des Verlustes. Aber wer so lebt, der vermeidet möglicherweise eher den Trugschluss, er oder sie sei der einzige Mensch, der solch eine Trauererfahrung durchmachen muss. Denn die Erfahrung zeigt: es sind häufig gerade die anderen Trauernden, die einem Menschen in dieser Situation am besten helfen können. Die Geschichten der Bibel zeigen, dass sich die Jüngerinnen und Jünger Jesu mit ihren Trauererfahrungen nicht in ihr Schneckenhaus zurückgezogen haben, sondern dass sie einander Beistand geleistet haben. Und sie zeigen wie in diesem Prozess zugleich die Zuversicht darin wachsen konnte, dass die Worte wahr sind, die ihnen Jesus in seinen Abschiedsreden zugesprochen hat: Ihr habt nun Traurigkeit, aber ich will euch wiedersehen, und euer Herz soll sich freuen, und eure Freude soll niemand von euch nehmen.

Die Trauer hat nicht das letzte Wort, auch nicht der Abschied, sondern das Wiedersehen. Nicht der Tod, sondern das Leben.

### Impulse

- Nach welchen erlösenden Worten sehnen Sie sich?
- Von wem müssten sie kommen?
- Wem würden Sie gerne Worte zusprechen, die gut tun oder erlösen?
- Und was hindert Sie daran, diese auszusprechen?
- Ein Vorschlag zum Zuhören: [Verknüpfung](#)

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Dr. Hans Jürgen Steubing

Bild: Dr. Hans Jürgen Steubing, Grabkreuz in Glendalough, Irland

Eine gesegnete Woche wünschen Ihnen Ihre Spurenleger

Dagmar Böhmer, Maren Dettmers, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Gabriela Hund, Dr. Christoph Klock, Heinz Lenhart, Elisabeth Prügger-Schnizer, Heiko Ruff-Kapraun, Tobias Sattler, Dr. Hans Jürgen Steubing und Britta Tembe

KIRCHE & CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt  
An der Stadtkirche 1, 64283 Darmstadt