



# **T r o s t**

*Debbie K. Bryan*

<< *UNITY 2000* >>>

# **T r o s t**

von

*Debbie K. Bryan*

<< **UNITY 2000** >>

Titel der Originalausgabe:

Comfort

Übersetzung:

Doris Boekers, Elsdorf

Copyright:

Unity School of Christianity, Unity Village, MO, USA

Herausgeber:

**UNITY-Akademie**

**für angewandtes Christentum e.V.**

Postfach 15 45 - D-40675 Erkrath

Tel. 0211 / 22 959 797 - Fax 0211 / 22 959 798

Internet: [www.unitydeutschland.de](http://www.unitydeutschland.de)

eMail: [akademie@unitydeutschland.de](mailto:akademie@unitydeutschland.de)

## **T R O S T**

Es kommt vielleicht ein-zweimal oder auch mehrmals im Leben vor, dass das Telefon klingelt, und am anderen Ende teilt uns jemand eine herzerreißende Neuigkeit mit. Bei mir war es mein Bruder. Seine Stimme brach und war voll Emotionen, als er mir die Nachricht hinterließ: „Mama ist gestorben. Ruf’ zuhause an.“ Sechs Worte - und mein Leben war für immer verändert.

### *Warum wir trauern?*

Der Verlust eines Elternteils, eines Kindes, eines Ehepartners, eines Lebensgefährten, eines Freundes – sogar der Verlust eines Bekannten oder einer berühmten

Person – kann uns tief berühren und unsere Einstellung uns selbst und dem Leben gegenüber total verändern.

Es fehlt etwas. Wir sind vielleicht nicht in der Lage, dieses „Etwas“ genau zu definieren, jedoch wissen wir, etwas ist gegangen oder wenn nicht gegangen, so hat sich doch etwas verändert, was wir nicht verstehen können. Ob das Hinscheiden plötzlich und unerwartet oder langsam und sich hinziehend stattfindet, der Verlust von jemandem, den wir liebten, trifft uns immer irgendwo überraschend.

Wir mögen glauben, dass wir gedanklich, gefühlsmäßig und sogar geistig darauf vorbereitet sind, wenn jedoch der Tod tatsächlich eintrifft, können wir doch sehr leiden, stellen Dinge infrage, die wir vorher als sicher betrachteten, oder wir trauern viel stärker als wir es erwartet hätten.

Ja, wir betrauern den Menschen, den wir verloren haben. Wir grämen uns und vermissen die beruhigende Stimme, die uns mit einem warmen „Hallo“ willkommen hieß, die starken Arme, die sich für eine innige Umarmung öffneten und die liebevoll lächelnden Augen.

Wir trauern um die vertraulichen Momente der Liebe, der Anteilnahme und der Fürsorge, die wir mit sonst niemandem so teilen konnten. Ja, wir trauern um den Menschen, den wir verloren haben.

Wir trauern auch um das, was wir verloren haben – jemanden zum Reden; jemanden, der uns akzeptierte und verstand; jemanden, der immer für uns da war; jemanden, der unserem Leben Freude und Hoffnung und Frieden gab und Zuverlässigkeit. Wir trauern, weil wir wissen, dass wir all dies so nie wieder erleben werden; all dies werden wir nicht auf die gleiche Weise mit jemand anderem teilen können. Dieser Mensch war etwas Besonderes und Einzigartiges für uns.

*Gestehe dir deine Trauer zu*

Trauern ist ein natürlicher Prozess, sogar ein notwendiger. Und es ist ein sehr persönlicher Prozess.

Obgleich du denken magst, dass andere auf eine andere Art trauern als du oder dass sie ganz anders ihre Gefühle, Emotionen und Gedanken durchleben als du, gibt es doch bei den meisten von uns eine Ähnlichkeit im Erleben der Trauer.

Die Traurigkeit, die unseren Schmerz begleitet, wird oft wie die Gezeiten des Meeres empfunden. Wie Ebbe und Flut wallt sie auf und zieht sich wieder zurück. Manchmal verschlingt uns die Traurigkeit, und wir fühlen uns, als würden wir in ihr ertrinken. Und doch, genau wie die Gezeiten des Meeres ihren Zweck haben, so hat auch unsere Traurigkeit einen Zweck. In der ihr eigenen Weise wird sie uns stärken, sie wird uns helfen, mit anderen zu fühlen und zu empfinden, und sie wird uns dazu befähigen, mehr Verständnis zu haben.

Wenn du eine herzerreißende Nachricht erhältst, meine Freundin, mein Freund, und dich traurig fühlst, stehe zu deinem Schmerz, so wie er nun mal ist. Verleugne oder unterdrücke deine Gefühle nicht. Du darfst trauern. Und erinnere dich: „Selig sind die

Trauernden, denn sie werden getröstet werden.“ (Mt. 5:4).

*Lasse dich trösten*

Obwohl die Umstände in Bezug auf Verluste verschieden sein mögen, gibt es allgemeine Faktoren, die uns helfen, den Kummer zu überwinden. Der Schlüssel ist, dass wir uns öffnen und bereit sind, uns trösten zu lassen.

*Lasse dich von der Natur trösten.* Gott hat eine Welt der Schönheit geschaffen, ein sicherer Hafen für uns, wenn wir leiden. Vielleicht tröstet dich ein Waldspaziergang, eine Wanderung am Strand oder an einem See entlang. Lass dir vom Sonnenschein das Herz erwärmen; lass dir von einem sanften Regenschauer die Traurigkeit wegwaschen; lass deine Seele vom Gesang der Vögel besänftigen.



Die Natur ist für dich da, nicht nur, um dich zu entzücken und mit Wundern zu erfüllen, wenn du dich gut und ganz fühlst, sondern auch, um dich zu trösten und aufzurichten, wann immer du dich leer und allein fühlst.

*Lasse dich durch deine Erinnerungen trösten.* Erinnerungen sind etwas, was dir niemand wegnehmen kann. Tod, Feuer, Flut, nichts von außerhalb unserer selbst kann uns unsere Erinnerungen wegnehmen. Auch wenn sich materielle Besitztümer auflösen, unsere Lieben werden in unseren Erinnerungen weiterleben. Durch den Einfluss, den sie auf uns hatten, werden sie für immer bei uns sein.

Als ich nach dem Tod meiner Mutter in Trauer versank, spürte mein Mann, wie verlassen ich mich fühlte. Eines Tages, ohne dass ich die tiefe Berührung meiner Seele durch seine Worte wahrnahm, sagte er: „Du hast die Freundlichkeit deiner Mutter, du hast ihr umsorgendes Wesen, du hast ihre Art, dich um andere zu kümmern.“

Ich bin nicht so naiv zu glauben, dass ich nur die guten Charaktereigenschaften meiner Mutter geerbt habe. Jedoch fand ich Trost in der Erinnerung an ihre Freundlichkeit und Fürsorge, ihre Güte und Liebe, in der Erinnerung, wie sie andere umarmte mit ihrem Glauben und Mitgefühl, in der Erinnerung, wie sie ihre besonderen Geschenke nicht nur mit mir teilte, sondern mit vielen anderen, deren Leben sie berührte. Meine guten Erinnerungen waren mein Trost.

Manche von uns finden jedoch Trost in der alltäglichen Routine. Dabei findet man eine gewisse Sicherheit oder ein Gefühl des Geschütztseins, die gleichen täglichen Dinge wie auch sonst zu verrichten. Es gibt keine lebensverändernden Fragen oder Entscheidungen bezüglich des Aufstehens, des Weges zur Arbeit, des Fütterns der Katze, des Ausführens des Hundes oder des Geschirrspülens.

Die Routinepflichten können uns die Kraft geben, die wir brauchen, um mit schwierigeren Aufgaben umzugehen, wie z.B. dem Aussortieren der Kleidung unserer Liebsten oder der Umgestaltung des Zimmers oder dem

Besorgen der Sterbeurkunde oder dem Bezahlen von Rechnungen. Unsere tägliche Routine trägt uns mühelos durch den Tag, auch wenn wir das Gefühl haben mögen, dass das Ende des Weges nicht in Sicht ist. Sie ist unser Autopilot für emotional schwierige Zeiten.

*Lasse dich von deiner Familie und deinen Freunden trösten.* Menschen sorgen sich um andere und ebenso um dich. Lasse diese Menschen in deinen sorgenvollen Zeiten dein Trost sein. Sie kümmern sich um dich. Sie sind für dich da. Sie sind da, um an deinen Sorgen Anteil zu nehmen. Sie sind da, um dir zuzuhören. Sie sind da, um dir zu helfen – mit einer Mahlzeit, mit einem Brief, einem Telefongespräch, einem Gebet.

Bevor meine Mutter starb, hörte ich mich sagen: „Ich habe keine Hoffnung. Ich habe keinen Glauben.“ Keiner im Flur des Krankenhauses konnte meine betrubte Aussage hören. Dennoch saßen im Wartezimmer am Ende der Halle zwei oder drei Freundinnen meiner Mutter und redeten ruhig, hielten Wache, trösteten einander und beteten. Sie dort so zu sehen, war mein Rettungsanker. Ich wusste, auch wenn ich ohne

Hoffnung und Glauben war, sie hofften und glaubten für mich mit. In diesem einsamen Moment, als ich am meisten des Trostes bedurfte, waren sie für mich da.

Solltest du dich eines Tages sagen hören: „Ich habe keine Hoffnung. Ich habe keinen Glauben“, schließe dich denen an, die für dich da sind, die hoffen und glauben, deren Sichtweise nicht so umwölkt ist von Emotionen. Wenn du dich allein fühlst, kapsele dich nicht ab, wende dich nicht von ihnen ab. Es können von Gott gesandte Engel für dich sein, die dir die Worte sagen, die du brauchst, die dir die Liebe geben, die du fühlen sollst. Öffne dich für sie und lasse sie dein Trost sein.

Andererseits kannst du dann später – wenn deine Hilfe benötigt wird – für andere der Trostengel sein und das zurückgeben, was du in Zeiten der Not empfangen hast.

*Lasse dich durch die Gegenwart Gottes trösten.* Es mag Zeiten geben, wo nichts und niemand die große Leere deines Verlustes füllen kann. Aber es gibt einen, der es kann – Gott der Ewige.

Ich kann den Schmerz, den Maria und die Apostel empfunden haben, als Jesus gekreuzigt wurde, nicht nachvollziehen. Noch kann ich ihre Freude und Hoffnung nachvollziehen, als sie feststellten, dass er auferstanden war. Doch eines fühle ich ganz sicher: die Gegenwart Gottes war ihr Trost während der Wartezeit zwischen Kreuzigung und Auferstehung.

Wenn ich an diese längst vergangene Zeit zurückdenke, zeigen sich mir diese Menschen, wie sie sich an Jesu Reden über die göttliche Liebe, den göttlichen Frieden und die göttliche Kraft erinnern. Ich sehe sie dort wandeln, wo auch Jesus gewandelt ist. Ich sehe sie, wie sie getröstet wurden durch die Wärme der Sonne und die frische Brise der Berge. Ich sehe, wie sie sich gegenseitig trösteten durch Gespräche, Gesang und Gebete. Ich sehe sie, wie sie ihre Erinnerungen an Ihn teilten. Ich sehe sie getröstet durch die Gegenwart Gottes in jeglicher Hinsicht, und so bin auch ich getröstet.

Lasse dich durch Gott trösten. Lasse dich durch dein Gottvertrauen erheben aus der Dunkelheit der Qual und Verzweiflung in die Helligkeit eines neuen Tages. Gott

wird dir den Trost nicht aufdrängen; du musst dazu bereit sein; du musst bereit sein, dich von Gott trösten zu lassen. Versuche nicht, Ihm die Art und Weise des Trostes vorzuschreiben. Öffne dich Ihm ganz einfach und lass dich von Ihm trösten.

Es gibt nichts als Gottes Macht. Gott wird dich zu neuer Hoffnung erheben. Gott wird dich auf einen noch höheren Berg stellen, so dass du durch deinen Schmerz den Frieden und die Heiterkeit der Ewigkeit wahrnehmen kannst.

Ja, das Leben ist ewig. Auch wenn wir nichts über die Einzelheiten wissen mögen, die uns auf der anderen Seite des Lebens erwarten, können wir sicher sein, dass wir und unsere Lieben ewig im Reich der göttlichen Liebe leben werden.

Mögest auch du Trost und Frieden finden in der Gegenwart Gottes.

## **Die UNITY-Akademie bietet . . .**

. . . ein umfangreiches **Fernkursangebot** zur Entfaltung Ihrer gottgegebenen Möglichkeiten:

### ***Persönliches Entwicklungs-Programm (PEP)***

zur Vertiefung des Verständnisses der geistigen Lebensgesetze.

### ***Ausbildung zum Gruppenleiter (AGL)***

zur Vermittlung der Kenntnisse und Fähigkeiten zum Leiten einer Unity-Gruppe

### ***Informations-Programm “Unity zum Kennenlernen”***,

wenn Sie Unity, die Unity-Philosophie und das Unity-Gedankengut kennen lernen möchten (mit Vorschlägen zur zielgerechten Lektüre)

Darüber hinaus gibt die UNITY-Akademie **Unity-Kleinschriften** auf der Basis freiwilliger Liebesgaben heraus, wie z.B.

- Was ist Unity
- Was Unity lehrt
- Unity heute
- Unity zum Kennenlernen
- Schlüssel zum Himmelreich  
(Fünf Grundlagen der Wahrheit)

Wenn Sie sich für unser Broschüren-Angebot interessieren oder Fragen zur UNITY-Ausbildung im deutschsprachigen Raum haben, dann wenden Sie sich bitte an:

***UNITY-Akademie  
für angewandtes Christentum e.V.***

Postfach 15 45

D-40675 Erkrath

Telefon 0211 / 22 959 797

Fax 0211 / 22 959 798

Internet: [www.unitydeutschland.de](http://www.unitydeutschland.de)

eMail: [akademie@unitydeutschland.de](mailto:akademie@unitydeutschland.de)

Spenden-Konto: Sparkasse Pforzheim

Nr. 1717596 / BLZ 666 500 85

IBAN DE37 6665 0085 0001 7175 96

BIC PZHSDE66



Herausgeber:

**UNITY-Akademie**

**für angewandtes Christentum e.V.**

Postfach 15 45 - D-40675 Erkrath

Tel. 0211 / 22 959 797 - Fax 0211 / 22 959 798

Internet: [www.unitydeutschland.de](http://www.unitydeutschland.de)

eMail: [akademie@unitydeutschland.de](mailto:akademie@unitydeutschland.de)