EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Das Geistliche Wort | 15.11.2026 08:40 Uhr | Juliane Engert

Was hilft in der Trauer

Musik 1: Tears In Heaven
Komposition: Eric Clapton; Interpret: David Schultz; Album: Piano Love Songs; Label: Piano Tribute Records; LC: unbekannt

O-Ton 01 (Angela):
Das Reden mit anderen Menschen, auf Gleichgesinnte zu stoßen, die Ähnliches erlebt haben wie ich und dass man sich austauschen kann. Und von daher gesehen finde ich das hier ein ganz wunderbaren Ort. Man trifft Menschen, die ähnliche Schicksale haben. Man kann sich austauschen.

Autorin: So beschreibt Angela, was ihr in der Trauer hilft. Sie ist Witwe und hat vor 3 Monaten ihren Mann verloren.

O-Ton 02 (Angela):
Man kann sich gegenseitig Mut zusprechen. Man kann sich unterstützen. Und von daher gesehen finde ich das hier eine ganz tolle Angelegenheit.

Autorin: Jeden Montag finden auf dem Friedhof in Velbert von 15 bis 16 Uhr Friedhofsgespräche statt. Es ist ein Projekt, mit dem die evangelische Kirche erprobt, vor Ort anders für Menschen da zu sein als bisher. Und genau hier hat mir Angela ihre Geschichte erzählt.
"dasein“ – so heißt dieser "Erprobungsraum“ der Evangelischen Kirche. Wir sind im Kirchenkreis Niederberg unterwegs, auf Stadtfesten, im Wald oder auch im Schwimmbad. Wir gehen dorthin, wo die Menschen sind. Der Friedhof gehört dazu.
Ein Team aus Ehrenamtlichen sowie Pfarrerinnen und Pfarrern organisiert, dass jeden Montag auf den neu gebauten Bänken unter der festen Pergola bei jedem Wetter jemand für Gespräche da ist und ansprechbar ist.

O-Ton 03 (Ella): Ich habe mich richtig gefreut, dass ich mit jemandem mich austauschen kann, die dasselbe Schicksal erlebt haben und hab das auch gefunden und freue ich mich.

Autorin: So sagt es Ella. Den Trauernden zur Seite zu stehen und für sie da zu sein, das gehört seit jeher in die Seelsorge mit Menschen. Häufig findet es in den Trauergesprächen mit den Pfarrerinnen und Pfarrern statt, und auch in Trauercafés oder anderen Gesprächsgruppen. Schon die ersten Christinnen und Christen fühlten sich den Witwen und Waisen verpflichtet. Im Jakobusbrief steht: "Ein reiner und unbefleckter Gottesdienst vor Gott, dem Vater, ist der: Die Waisen und Witwen zu besuchen“ (Jak 1,27).

O-Ton 04 (Angela): Der Schöne dabei ist, dass dieser Ort auf dem Friedhof ist, nahe unseren Angehörigen, die hier liegen und nicht irgendwo in einem Café oder in einer Kirche. Nein, es ist hier auf dem Friedhof. Und ich finde, solche Gespräche gehören hier auch hin.

Autorin: Sagt Angela. Der Leiter des Friedhofs, Rüdiger Wied, unterstützt das Projekt:

O-Ton 05 (Rüdiger Wied): Weil man die Menschen dort aufsuchen muss, wo sie in ihrem Alltag unterwegs sind. Und die Angehörigen, die in der Trauer sind, die sind erst mal auf dem Friedhof. (…) der Friedhof ist Stück von ihrem neuen Alltag geworden. Und da ihnen zu begegnen, also freut sich jeder. selbst wenn sie zuerst mal gar nicht zu den Gesprächen hinwollten, sie leben oder erleben das unter der Woche, dass dann plötzlich das Schild dasteht, dass Menschen da sitzen, dass man einen Kaffee in die Hand kriegt oder einen Tee in die Hand kriegt. Und das wird ein Stück einfach Alltag, wo ihnen eine neue Hilfe ist oder neue Stütze damit zurechtzukommen.

Musik 2: Tears in heaven
Komponist: Eric Clapton, Interpretin: Kinga Glyk, CD: Dream, Label: Warner Music International (Warner), LC: 14666

Autorin: Der Friedhof ist für viele Menschen DER Ort, wo Trauer ihren Raum hat. Einige fühlen sich ihren Verstorbenen näher und gehen ins Gespräch mit Ihnen. Deshalb haben wir letztes Jahr im November riesige Plakatwände auf dem Friedhof aufgestellt. Menschen haben formuliert, was sie dem Verstorbenen noch sagen wollten:

Sprecher: Du bleibst immer in unseren Herzen.
Sprecherin: Du warst die beste Oma und Schwiegermutter, die man sich wünschen kann.
Sprecher: Es tut mir leid, dass ich nicht öfter gesagt habe, wie lieb ich dich habe.
Sprecherin: Ich bin froh, dass ich alles gesagt habe.
Sprecher: Ich hätte so gerne Latein mit Dir gelernt.
Sprecherin: Ein Teil von Euch bleibt bei uns.
Sprecher: Mein liebes Sternchen, du fehlst so sehr!
Sprecherin: Du warst und bist für mich die Liebe meines Lebens.
Sprecher: Danke für die glückliche Zeit.
Sprecherin: Es war zu früh und ich vermisse dich unendlich.
Sprecher: Du hast alles richtig gemacht – du warst die Beste!

Autorin: Diese und noch viel mehr persönliche Sätze auf den Plakaten haben uns auf die Idee gebracht, regelmäßig Friedhofsgespräche anzubieten. Pfarrerin Maret Schmerkotte aus der evangelischen Hoffnungsgemeinde Velbert ist häufig als Seelsorgerin dabei:

O-Ton 06 (Maret Schmerkotte): Wenn wir einen Menschen verlieren, dann hilft es ganz besonders, wenn wir darüber sprechen können, was dieser Verlust bedeutet, dass wir auch noch mal den Verstorbenen beim Namen nennen können und Erinnerungen an diesen Menschen teilen. (…) Und bei unserem Friedhofsprojekt ist es ganz besonders interessant, dass die Regelmäßigkeit des Angebots sehr geschätzt wird. Es ist auch auffällig, dass häufig dieselben Trauernden auch immer wieder kommen, dass sich sozusagen auch etwas entwickelt. Man ist miteinander auf dem Weg, man begegnet sich. Man wächst gemeinsam in der Trauer, merkt auch, wie man sich gemeinsam weiterentwickelt.

Autorin: Immer mal wieder kommt die Frage nach dem Warum? Nach dem Verlust eines geliebten Menschen fängt für viele ein neuer Lebensabschnitt an. Abbrüche, Umbrüche, Neuanfänge prägen den Alltag von Trauernden. Da ist es gut, wenn es einen Ort für die Trauer gibt. Und ein offenes Ohr. Jemand, der zuhört und da bleibt. Manche reden sich dann etwas von der Seele oder sortieren ihre Gedanken, einfach weil sie in Ruhe etwas aussprechen.

O-Ton 07 (Maret Schmerkotte): Ich bin ganz erstaunt, wie gut dieses Angebot aber angenommen wird. Das freut mich total. Es ist sogar, so dass es jetzt eingefordert wird, dass wir uns auch in den Wintermonaten in der kalten Jahreszeit weiterhin auf dem Friedhof treffen. Dass wir da eben auch eine Möglichkeit finden, dass das nicht abbrechen muss. Also dieses Bedürfnis nach Begegnung nach Kontakt in Zeiten der Trauer ist einfach riesig.

Musik 3: Walking on air
Komponist/Interpret: Nils Wülker; Album: Just Here, Just Now; Label: EAR TREAT music; LC: 14919

Autorin: Gerade jetzt im November, wenn der Ewigkeitssonntag naht, kann die Trauer nochmal größer werden. Die dunkle Jahreszeit, die kurzen Tage beschweren die Gedanken und Gefühle zusätzlich. Die ersten Jahrestage, Geburtstage, Familienfeiern ohne den Verstorbenen schmerzen. Der Stuhl, der am Frühstückstisch schon so lange leer ist. Die Anrufe, die ausbleiben. Die Umarmung, die einen warm umhüllt hat und die jetzt fehlt, all das hinterlässt ein trauriges Herz. Dann fließen Tränen und Traurigkeit legt sich wie ein Schleier über den Alltag.

Für manche Trauernde ist es erstmals ein Herbst ohne den geliebten Menschen. Das erste Mal den November alleine verbringen. Dann hilft kein "Die Zeit heilt alle Wunden.“ oder "Du musst jetzt auch mal nach vorne schauen.“ oder "Sei froh, dass sie nicht mehr leiden muss.“

Meine Erfahrung ist: Das alles lässt die Trauer nicht verschwinden. Mit Trauer ist man nicht irgendwann fertig. Es geht eher darum, mit dem Verlust zu leben. Denn der Mensch, der gestorben ist, bleibt Teil der eigenen Geschichte. Die Beziehung hört nicht einfach auf, sondern sie verändert sich.
Manche sprechen deshalb auf dem Friedhof noch mit ihren Verstorbenen. Sie versuchen einen neuen Platz für den Verstorbenen in ihrem Leben zu finden. Dann dekorieren sie liebevoll das Grab jahreszeitlich oder zünden eine Kerze an.

Für viele ist das ein wichtiger Teil in der Trauer: Nicht den Menschen loszulassen, sondern einen neuen Ort für sie oder ihn im eigenen Leben zu finden. Der Verstorbene ist nicht mehr da, aber die gemeinsame Geschichte und die Erinnerungen bleiben.

Da ist zum Beispiel Manfred, der vor einem Jahr seine Frau beerdigt hat. Sie war schwerkrank und er hat sie bis zum Schluss gepflegt. Anfangs kommt er häufig auf den Friedhof und weint bitterlich am Grab seiner Frau. Er vermisst sie in jeder Minute. Der gemeinsame Alltag ist durch den Tod auseinandergebrochen. Manfred vergräbt sich in Arbeit, damit der Schmerz auszuhalten ist. Er unternimmt Reisen und merkt, dass sich sein Freundeskreis verändert. Einige halten seine Trauer nicht aus, andere verbringen Zeit mit ihm. Es wird ein neuer Alltag. Er lernt neue Leute kennen, sogar eine neue Liebe. Zuerst hat er ein schlechtes Gewissen gegenüber seiner verstorbenen Frau. Mittlerweile hat er einen Umgang damit gefunden, dass seine verstorbene Frau und seine neue Liebe einen Platz in seinem Leben haben. Erinnerungen und Vergangenes gehören zum neuen Alltag dazu. Manchmal kommt er zu den Gesprächen auf dem Friedhof und ist dankbar, dass damals jemand da gewesen ist, der ihm einfach zugehört hat. Jetzt redet man gemeinsam über Alltägliches und integriert die Trauer ins Leben.

Musik 4: Autumn Leaves
Komposition: Joseph Kosma; Interpreten: Lars Danielsson & Paolo Fresu; Album: Summerwind; Label: ACT Music; LC: 07644.

Sprecher: "Was ist dein einziger Trost im Leben und im Sterben?“

Autorin: Das fragt schon der Heidelberger Katechismus im Jahr 1563. Dieser Text erklärt mit

Fragen und Antworten einige Grundlagen des christlichen Glaubens und gilt als Bekenntnis. "Was ist dein einziger Trost im Leben und im Sterben?“ Die Antwort darauf haben viele reformierte Protestantinnen und Protestanten früher auswendig gelernt:

Sprecher: "Dass ich mit Leib und Seele im Leben und im Sterben nicht mir, sondern meinem getreuen Heiland Jesus Christus gehöre. (…) Darum macht er mich auch durch seinen Heiligen Geist des ewigen Lebens gewiss und von Herzen willig und bereit, ihm forthin zu leben.“

Autorin: Der christliche Glaube hilft vielen in der Trauer. Zu wissen, dass bei Gott jedes einzelne Menschenleben einen Platz hat, tut gut. "Im Haus meines Vaters sind viele Wohnungen!“ (Joh 14,2) sagt Jesus im Johannesevangelium. Die Vorstellung, dass der liebe Mensch, den ich verloren habe, jetzt bei Gott gut aufgehoben ist, kann trösten.

Dennoch: Mit der Trauer zu leben und Schritt für Schritt in ein neues, ganz anderes Leben hineinzufinden, ist für die meisten ein langer Weg. Manchmal wie durch ein finsteres Tal. Dann, wenn alles dunkel und düster ist, fragen viele nach Gott. Wenn ich niedergeschlagen bin, kaum noch Kraft habe und nicht weiter weiß, wenn wieder mal das Gefühl hochkommt, dass sich eine imaginäre Schlinge um den Hals zieht und mir die Luft wegbleibt, wo ist dann Gott? Manche leihen sich Worte aus den Psalmen, den alten Gebeten der Bibel. Etwa aus Psalm 23. Da betet eine:

Sprecherin: "Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser. Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen. Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.“

Autorin: Nicht nur die Trauernden fühlen sich aufgehoben in diesen biblischen Vorstellungen und Bildern. Auch diejenigen, die die Trauernden begleiten.

O-Ton 08 (Martina): Mein Glaube ist in dieser Situation sehr wichtig.
Also mein Glaube ist mein Fundament. Einmal in dem Gespräch ist es wirklich so, bevor ich hier hingehe, rede ich kurz mit Gott im Auto oder auf dem Rad, dass er mich unterstützt dabei, dem Menschen wahrzunehmen, dem Menschen zu hören um mich selber zurückzunehmen und. Also einfach, ich frage vorher, um Gottvertrauen und möchte, dass er dann in diesem Gespräch praktisch präsent ist.

Autorin: So bereitet sich Martina Drawert, die ehrenamtlich hilft, auf die Zeit auf dem Friedhof vor. Auch für Rüdiger Wied ist der Glaube für die Gespräche auf dem Friedhof sehr wichtig.

O-Ton 09 (Rüdiger Wied): Die Menschen, die hierher kommen, haben ja ganz oft erstmal mit der Kirche nichts am Hut wegen vielen verschiedenen Erfahrungen, die nicht so glücklich waren. Und sie wieder mit Kirchenmenschen in Verbindung zu bringen, wo Glaube, wo Erlösung, wo Rettung und Hoffnung vermittelt wird. Das findet eben dort am besten statt, wo die Menschen ihren Alltag leben und wo sie merken, okay, da gibt es etwas, wo ich meine Hoffnung reinlegen kann, wo ich einen meinen Lebensalltag neu verankern kann Und das bieten wir hier an.

Musik 4: Autumn Leaves

Autorin: Was hilft nun in der Trauer? Die Antwort ist vielschichtig. Denn Trauer hat verschiedene Phasen. Sie kommen und gehen. Trauer gehört nach dem Verlust zum neuen Alltag dazu. Dort auf dem Friedhof in Velbert sind es Begegnungen, die helfen: echte und beiläufige, einmalige und regelmäßige, alltägliche und tiefergehende.

O-Ton 10 (Angela) : Ich zum Beispiel hab eine sehr, sehr nette Dame hier kennengelernt. Wir haben uns zu Anfang nicht verabredet, sondern grundsätzlich immer per Zufall getroffen. Einmal bei den Montagsgesprächen. Und zum anderen auch bei den Friedhofsbesuchen. Und mittlerweile würde ich einfach mal sagen, haben wir uns schon ganz gut angefreundet. Wir haben beide ein ähnliches Schicksal und können uns wunderbar darüber austauschen, was mir in meiner Trauer auch sehr hilft.

Autorin: So hat es Angela erlebt. Wenn sich auch bei Ihnen im November die Trauer zurückmeldet, so wie immer um diese Zeit, oder wenn Sie erst vor Kurzem jemanden verloren haben und noch schwer in dieses andere Leben hineinfinden, dann wünsche ich Ihnen solche Begegnungen: Dass jemand da ist und zuhört. Dass jemand mit Ihnen die schweren Zeiten aushält und ein Stück mitgeht. Vielleicht stellt sich heraus, dass ein alter Freund, eine alte Freundin genau das kann. Oder Sie besuchen ein Trauercafé in der nächsten Kirchengemeinde oder im nächsten Hospizdienst. Hauptsache, Sie bleiben nicht allein, sondern finden Menschen, die Sie begleiten.
Das wünscht Ihnen Pfarrerin Juliane Engert aus Ratingen.

Musik 3: Walking on air

Quelle:
https://www.heidelberger-katechismus.net/Heidelberger_Katechismus___Der_gesamte_Text-8261-0-227-50.html,
(Abruf 22.9.26)

Redaktion: Pfarrer Dr. Titus Reinmuth