

Heribert Arens | Martino Machowiak

Du hast mein Klagen in Tänzen verwandelt

Schritte zu neuer Lebendigkeit

Ein Ermutigungsbuch

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2015 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Umschlagabbildung: © Ekely/iStock

Innenabbildungen: © Martino Machowiak

Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0657-8

Inhalt

Vorwort	11
Hinführung	13
Klagen – der Not Ausdruck geben	19
Der klagende Mensch	21
Theologische Deutung der Klage	30
Ausdrucksformen der Klage	32
Die Klage und das Gottesbild	42
Du hast mein Klagen in Tänzen verwandelt	44
Humor – eine Lebenskunst zwischen Lachen und Weinen	49
Eine Annäherung	51
Eine Träne im Auge lächelnd dem Leben zustimmen	53
Humor angesichts des Todes	65
Hat Jesus gelacht?	69
Gelöstes Dasein	71
Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte	73
Versöhnter Blick rückwärts	75
Erfahrungen, die nach Versöhnung rufen	76
Versöhnender Umgang mit der eigenen Lebensgeschichte	81
Es geht weiter – auch auf Trümmern	96
Befreit von Schuld	101
Schuld lähmt	103
Befreiende Begegnung	105

Schuld – Teil meines Lebens	108
Jesu befreiender Umgang mit der Schuld	110

Zufrieden alt werden **119**

Alter zwischen Lust und Last	121
Erfahrungen und Fragen an der Grenze zum Alter	124
Wer bin ich erst jetzt – was kann ich erst jetzt?	128
Freigeben	131
In Würde alt werden	138
Anregungen zum Altern in Würde	140
Der tanzende Großvater	144

Als Christ dem Tod begegnen **147**

Blickkontakt mit dem Tod	149
Wie ich auf den Tod zugehen möchte	153
Als Christ dem Tod begegnen	155
Und wenn ein Mensch gestorben ist ...?	160
Die Kraft, nach vorn zu schauen	162

Was in der Trauer trägt **163**

Trauern	165
Was in der Trauer gut tut	169
Ein Café für Trauernde	178
Impulse für Trauernde	183

Ausblick **210**

Anmerkungen	211
-------------	-----

*Für jedes Geschehen unter dem Himmel
gibt es eine bestimmte Zeit:
eine Zeit zum Gebären
und eine Zeit zum Sterben,
eine Zeit zum Pflanzen
und eine Zeit zum Ernten,
eine Zeit zum Töten
und eine Zeit zum Heilen,
eine Zeit zum Niederreißen
und eine Zeit zum Bauen,
eine Zeit zum Weinen
und eine Zeit zum Lachen,
eine Zeit für die Klage
und eine Zeit für den Tanz.*

Kohelet 3,1-4

Vorwort

»Du hast mein Klagen in Tanzen verwandelt«.

Dieses Wort aus Psalm 30 haben wir zum Thema für unser Buch gewählt. Es beschäftigt sich mit Situationen des Lebens, die dunkel sind und Anlass zur Klage geben, – verbunden mit der Frage, wie in solchen Situationen Leben weitergehen und eine sinnvolle Spur finden kann.

Wir beschäftigen uns zunächst mit dem Thema »Klagen«, weil bereits die Möglichkeit, klagen zu dürfen, der erste Schritt aus der Not sein kann. Dem schließen sich Gedanken über den Humor an. Menschen mit der Gabe des Humors finden oft leichter die Spur, auch in schweren Zeiten zum Leben Ja zu sagen. Andere sind unversöhnt mit der eigenen Lebensgeschichte, sind versucht zu verbittern. Mit ihnen wollen wir über Wege der Versöhnung mit sich selbst, mit ihrer Umwelt und mit Gott nachdenken. Dieses Thema der Versöhnung führen wir weiter im Blick auf die Frage nach Schuld und Vergebung. Manche können im Alter nur schwer die Veränderungen und Beschwerden dieser Lebensphase annehmen und sich damit versöhnen. Für sie spüren wir den Spuren von Leben und Lebendigkeit bis ins hohe Alter nach. Und wir gehen der Frage nach, wie der Weg in den Tod nicht zu einem Verzweiflungsweg wird, sondern zu einem Weg der Hoffnung und des Vertrauens werden kann.

Mit dem Verlust eines Menschen durch den Tod beginnt für viele Hinterbliebene eine Zeit des Trauerns und der Klage. Im letzten Kapitel steht das Erleben Trauernder im Mittelpunkt und das Aushalten ihrer Situation, bis am Horizont wieder Licht aufscheint.

Zu einem großen Teil sind die Gedanken dieses Buches in der Beschäftigung mit den Themen unserer gemeinsam durchgeführten Seminare zu den Themen »Abschiedlich leben« und »Zufrieden alt werden« entstanden. Andere Kapitel sind aus unseren persönlichen Arbeitsfeldern gewachsen: Bei Martino Machowiak, Missionsschwester vom Kostbaren Blut, als Trauerbegleiterin im Bildungshaus Franz Pfanner in Paderborn-Neuenbeken und bei Heribert Arens, Franziskaner, als ehemaliger Krankenhauseelsorger, als Begleiter von Men-

schen im Kloster zum Mitleben auf dem Hülfsenberg im Eichsfeld und seit einigen Jahren am Wallfahrtsort Vierzehnheiligen. Die Fotos stammen aus dem reichen Fotoschatz von Sr. Martino Machowiak.

Von ihr stammen auch die farblich gekennzeichneten Texte im Buch, die nicht als Texte anderer Autoren ausgewiesen sind.

Danken möchten wir dem Lektorat des Patmos Verlags für die einfühlsame Bearbeitung des Manuskripts und besonders Frau Annina Bauder für viele Ideen zur Gestaltung des Buches.

Mit den Gedanken dieses Buches möchten wir Menschen in schweren Lebenssituationen ermutigen, dem Leben wieder zu vertrauen und Spuren in eine neue Lebendigkeit zu entdecken. Nicht zuletzt möchten wir sie ermutigen, dem zu trauen, der von sich gesagt hat: »Ich bin gekommen, dass sie das Leben haben und es in Fülle haben« (Johannes 10,10).

In der Karwoche 2015 ist die Arbeit an diesem Buch zum Abschluss gekommen. Es ist eine besonders passende Woche für das Thema: »Du hast mein Klagen in Tanzen verwandelt«. Steht doch das Kreuz für den entscheidenden Wendepunkt vom Klagen zum Tanzen, vom Schmerz des Karfreitags zur österlichen Freude.

03. April 2015

*Vierzehnheiligen
Heribert Arens ofm*

*Paderborn-Neuenbeken
Martino Machowiak cps*

Hinführung

Wendepunkte

Es gibt Erfahrungen, die wie Wendepunkte sind. Von einem Augenblick zum nächsten ist alles anders. Sie wandeln oft Glück in Unglück. Diese Erfahrung scheint leider die häufigere zu sein. Schnell stellt sich dazu das entsprechende Erleben ein: heute noch gesund, morgen krank; heute noch einen Arbeitsplatz, morgen arbeitslos; heute noch gelingende Partnerschaft, morgen Trennung. Da wandelt sich Tanzen in Klagen! Aber es gibt auch die gegenteiligen Erfahrungen: vom Unglück ins Glück, vom Weinen ins Lachen, vom »es verschlägt mir den Atem« zum Aufatmen:

Eine Schwangerschaft nach zwei Fehlgeburten. Und neun Monate ist die Sorge dabei: Wird es dieses Mal gut gehen? Und dann ist das Kind geboren und gesund. Zwei glückliche Eltern!

1989 fiel am 9. November die Berliner Mauer und mit ihr der eiserne Vorhang. Jahrzehnte einer schleichenden Resignation waren vorausgegangen. Aber die Glut der Hoffnung war noch nicht erloschen. Trotzdem: die »Wende« kam schließlich für viele doch überraschend. Freudentänze, Tränen des Glücks und hupende »Trabi-Karawanen« zeugten von dem Wandel.

In diesen wie in vielen anderen Situationen sind Erfahrungen spürbar, wie sie Psalm 126 zur Sprache bringt:



Als der Herr das Los der Gefangenschaft Zions wendete,
da waren wir alle wie Träumende.

Da war unser Mund voll Lachen
und unsere Zunge voll Jubel.

Da sagte man unter den andern Völkern:

»Der Herr hat an ihnen Großes getan.«

Ja, Großes hat der Herr an uns getan.

Da waren wir fröhlich.

Wende doch, Herr, unser Geschick,
wie du versiegte Bäche wieder füllst im Südland.

Die mit Tränen säen,
werden mit Jubel ernten.

Sie gehen hin unter Tränen
und tragen den Samen zur Aussaat.

Sie kommen wieder mit Jubel
und bringen ihre Garben ein.

Israel zwischen Klagen und Tanzen

Die Israeliten hatten allen Grund zu klagen, als sie in einem fremden Land wie Verbannte leben mussten: als Sklaven in Ägypten und auch im Exil in Babylon. Dass ein Sklavendasein kein Grund zum Jubel und zum Tanzen, sondern eher zur Klage ist, versteht sich von selbst. Das ist der Hintergrund vieler Klagelieder. Gott, so erzählt die Bibel im Buch Exodus, hört auf die Klage seines Volkes. Mit seiner Hilfe schafft Israel den Weg aus Ägypten, dem Land der Sklaverei. Am Schilfmeer, verfolgt und fast eingeholt vom Pharao und seinem Heer, geplagt von der Angst (»Die werden uns vernichten!«), bricht die Klage noch einmal aus den Israeliten heraus:

Als der Pharao sich näherte, blickten die Israeliten auf und sahen plötzlich die Ägypter von hinten anrücken. Da erschrecken die Israeliten sehr und schrien zum Herrn. Zu Mose sagten sie: Gab es denn keine Gräber in Ägypten, dass du uns zum Sterben in die Wüste holst? Was hast du uns da angetan? Warum hast du uns aus Ägypten herausgeführt? Haben wir dir in Ägypten nicht gleich gesagt: Lass uns in Ruhe! Wir wollen Sklaven der Ägypter bleiben; denn es ist für uns immer noch besser, Sklaven der Ägypter zu sein, als in der Wüste zu sterben.

Exodus 14,10-12

Gott rettet sein Volk vor den heranrückenden Ägyptern. Er stürzt den Pharao und sein Heer ins Meer und lässt sein Volk in die Freiheit ziehen. Das lässt die Frauen in Israel tanzen. Die Prophetin Mirjam, Aarons Schwester, nimmt die Pauke in die Hand und alle Frauen ziehen singend mit Paukenschlag und Tanz hinter ihr her (Exodus 15,20).

»Du hast mein Klagen in Tanzen verwandelt.« (Psalm 30,12) – Die Szene am Roten Meer zeigt anschaulich, wie Gott Klage in Tanzen verwandelt. Sie bündelt Lebenserfahrungen, in denen sich Klage in Tanzen wandelt, ob Menschen das mit Gott in Verbindung bringen oder nicht.

Psalm 30

Ich will dich rühmen, Herr,
denn du hast mich aus der Tiefe gezogen
und lässt meine Feinde nicht über mich triumphieren.

Herr, mein Gott, ich habe zu dir geschrien
und du hast mich geheilt.

Herr, du hast mich herausgeholt aus dem Reich des
Todes,
aus der Schar der Todgeweihten mich zum Leben
gerufen.

Singt und spielt dem Herrn, ihr seine Frommen,
preist seinen heiligen Namen!

Denn sein Zorn dauert nur einen Augenblick,
doch seine Güte ein Leben lang.
Wenn man am Abend auch weint,
am Morgen herrscht wieder Jubel.

Im sicheren Glück dachte ich einst:
Ich werde niemals wanken.

Herr, in deiner Güte
stelltest du mich auf den schützenden Berg.
Doch dann hast du dein Gesicht verborgen.
Da bin ich erschrocken.



Zu dir, Herr, rief ich um Hilfe,
ich flehte meinen Herrn um Gnade an.

Ich sagte:

»Was nützt dir mein Blut, wenn ich begraben bin?
Kann der Staub dich preisen, deine Treue verkünden?

Höre mich, Herr, sei mir gnädig!

Herr, sei du mein Helfer!«

Da hast du mein Klagen in Tanzen verwandelt,
hast mir das Trauergewand ausgezogen
und mich mit Freude umgürtet.

Darum singt dir mein Herz und will nicht verstummen.

Herr, mein Gott, ich will dir danken in Ewigkeit.