20. März 2016 / Nr. 12 Orientierung Glaube 31

Ein Gefühl von Gehalten-Werden

Wie trauernde Geschwister sich gegenseitig Trost spenden

ein Bruder hat sich im Januar 2015 das Leben genommen." Dieser Satz kommt Sandra Schwarz immer noch schwer über die Lippen. Der unerwartete Tod ihres Bruders hat sie aus der Bahn geworfen. Man wisse erst einmal gar nicht, woran man sei und habe jeden Glauben an die normale Welt verloren, erzählt die junge Münchnerin. Und was noch schlimmer ist: Niemand habe sie in ihrer Not gesehen. Familienangehörige und Freunde hätten immer nur gefragt: "Wie geht's deinen Eltern?" Dass sie selbst trauere, habe kaum einer registriert.

Die Geschwistertrauer fällt meistens hinten runter, das bestätigt auch Christina Enöckl. Sie leitet eine Gruppe für trauernde Geschwister im Verein "Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister", die sich einmal im Monat in den Räumen der Pfarrei St. Wolfgang im Münchner Stadtteil Haidhausen trifft. Enöckl ist vor fünf Jahren zu den trauernden Geschwistern gestoßen, nachdem ihre Schwester bei einem Unfall gestorben war. Das Unglück war eine Zäsur in ihrem



Im Heiligen Jahr der Barmherzigkeit schildern die Münchner Kirchenzeitung und das Münchner Kirchenradio Beispiele dafür, wie sich die sieben geistigen Werke der Barmherzigkeit praktizieren lassen.



Leben: Das dritte geistliche Werk der Barmherzigkeit, "Die Trauernden trösten", ist seitdem nicht mehr aus ihrem Alltag wegzudenken. Auch weil die Trauergruppe in den vergangenen Jahren immer größer geworden ist. Bis zu 15 Erwachsene sind es zurzeit, die an dem zweistündigen Treffen der Trauergruppe teilnehmen. Und die suchen natürlich auch Trost. "Was wir in der Gruppe als Trost anbieten können, ist das Gemeinschaftsgefühl", betont Enöckl. Allein, dass man mit Menschen zusammensitze, die wissen, wie sich der Schmerz anfühlt, die vielleicht sogar mit denselben Problemen

im Alltag zu kämpfen haben, sei eine wichtige Hilfe beim Verarbeiten der eigenen Trauer. Dadurch entwickle sich eine Solidarität untereinander, ein "Gefühl von Gehalten-Werden und Sich-aufgefangen-Fühlen".

Was sich so einfach anhört, ist gerade für die Neuen in der Gruppe extrem schwierig. Auch Sandra Schwarz hat sich am Anfang gefragt, ob ihre tiefe Trauer normal ist. Sie hatte zum Beispiel plötzlich Angst vor der Dunkelheit und konnte das nicht einordnen. Andere Teilnehmer hatten ähnliche Erfahrungen gemacht und haben ihr Tipps gegeben, wie sie da-

mit umgehen kann, damit es ihr wieder besser geht. Es sind diese tröstenden Erfahrungen, die Sandra Schwarz motivieren, regelmäßig zu den Gruppenabenden zu kommen.

Wie lange sie noch zu den trauernden Geschwistern gehen wird, weiß sie nicht. Nach und nach werde aus der offenen Wunde eine Narbe auf ihrem Herzen. Die aber wird, da ist sich Schwarz sicher, trotz des in der Gruppe erfahrenen Trostes wahrscheinlich ein Leben lang bleiben. *Paul Hasel*



Mehr unter www.trauerndegeschwister-muenchen.de

Christliches Fasten

Die Vorbereitungszeit auf Ostern ist mehr als eine Diät

on Aschermittwoch an begeht die Kirche die vorösterliche Fastenzeit. Christliches Fasten bedeutet mehr als "eine Diät machen": Es ist eine geistliche Übung, bei der man sich bewusst für den Verzicht auf Unnötiges entscheidet. Das kann die Reduzierung von Mahlzeiten sein, es geht aber auch auf andere Weise. "Es ist notwendig, auch den körperlichen Aspekt des Glaubens zu entdecken: Enthaltsamkeit beim Essen ist einer dieser Aspekte", sagte Kardinal Joseph Ratzinger einmal. Christliches Fasten ist eine Art "Gebet des Leibes". Fasten in Verbindung mit Gebet führt

zu einer Freiheit von körperlichen, geistigen und seelischen Abhängigkeiten. Der Blick kann dadurch wieder auf das Wesentliche gelenkt werden.

Die katholische Kirche kennt zwei Fastenzeiten: einmal zwischen Aschermittwoch und Karsamstag sowie die Adventszeit. Die Sonntage in diesen Wochen sind keine Fasttage. In der frühkirchlichen Tradition begann die vorweihnachtliche Fastenzeit schon am 12. November. Am Martinstag, dem 11. November, konnte also noch eine "Martinsgans" geschlemmt werden, bevor die Fastenzeit begann.

In der Bibel geht wichtigen Ereig-

nissen oft das Fasten als Vorbereitung voraus: Mose fastete vierzig Tage und Nächte, bevor er die Zehn Gebote von Gott empfing (vgl. Dtn 9,9–11). Jesus fastete, bevor er versucht wurde, standhielt und dann öffentlich zu wirken begann (vgl. Mt 4,1–11). Fasten kann auch als Ausdruck der Buße und Umkehr dienen. So wird zum Beispiel die Stadt Ninive wegen des Fastens der Bevölkerung nach Jonas Bußpredigt nicht zerstört (vgl. Buch Jona).

Fastenzeiten gibt es nicht nur in der katholischen Kirche, sondern auch in anderen Konfessionen und Religionen. Der Fastenmonat Ramadan ist zum Beispiel eine der "fünf Säulen" des Islam. Die orthodoxe Kirche kennt vier mehrtägige Fastenzeiten.

Serie



Einmal im Monat stellt die MK im Glaubens-Kompass zusammen mit dem päpstlichen Hilfswerk "KIRCHE IN NOT" Grundlagen des Katholizismus vor. Alle Hefte dieser Reihe sind kostenlos erhältlich unter Telefon 089/64248880 oder auf www.glaubenskompass.de.