27.02.2026 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Nathalie Franke,
Evangelische Pfarrerin, Roßdorf

Ein Tag zum Feiern und zum Trauern

Schon immer war mein Geburtstag besonders für mich. Gleichzeitig wird mir gerade an diesem Tag bewusst, dass nicht alles Freude und Glück ist. Das habe ich schon früh erfahren: an meinem 8. Geburtstag. Kurz vorher war der Bruder meiner besten Freundin gestorben. Ein tragischer Unfall. Plötzlich und unvorhersehbar.

Abschied am Geburtstag – wenn Trauer den Tag überschattet

Seine Beerdigung fiel ausgerechnet auf meinen Geburtstag. Der Tag, auf den ich mich so lange gefreut habe, an dem ich feiern wollte. Aber da war erstmal nur Trauer und Schock. Umso wichtiger war es mir, für meine Freundin da zu sein. Auch bei der Trauerfeier am Morgen meines Geburtstages.

Zwischen Traurigkeit und Hoffnung: Darf man trotzdem feiern?

Am Nachmittag wollte ich trotzdem feiern – wenigstens ein bisschen. Meine beste Freundin würde nicht kommen. Verständlich. Am Gartentor wartete ich auf meine Gäste. Und dann die Überraschung: Meine Freundin kam doch. Und feierte mit mir meinen 8. Geburtstag. Und sie lachte. Mitten in der Trauer: Dieses warme, herzliche Lachen.

Freundschaft, die trägt – geteilte Trauer und Freude

Das berührt mich bis heute: Dass sie dabei war, ausgerechnet an diesem Tag. Ein Tag mit Tränen und Trauer – und später trotzdem mit Lachen. Ich habe damals verstanden: Mein Leben ist nicht nur leicht oder nur schwer – sondern manchmal beides gleichzeitig.

Woher kommt diese Kraft in der Trauer?

Und bei beidem gilt: Es tut gut, wenn man damit nicht alleine ist, sondern es teilen kann. Ich frage mich heute, woher meine Freundin die Kraft genommen hat. Vielleicht wollte sie nicht alleine sein. Die Trauer teilen. Und auch die Freude.

© 2026 · Kirche im hr

Glaube und Trost: Wenn Gott bei den Trauernden ist

Jedes Jahr an meinem Geburtstag denke ich auch an die Menschen, die nicht mit mir feiern können. An die, die trauern. Jesus hat einmal gesagt: „Glückselig sind die Trauernden, denn sie werden getröstet werden.“ (Matthäus 5,4) Das bedeutet für mich: Gott steht Trauernden bei. Gott stärkt sie, schenkt ihnen neue Kraft. Und wieder Freude. Dass sie lachen können. Vielleicht nicht heute oder morgen. Aber es wird kommen.

© 2026 · Kirche im hr