

Trösten, nicht ver-trösten? Auf der Suche nach den richtigen Worten angesichts von Leid-Erfahrungen

„Trösten“⁴¹ ist in der alltäglichen Umgangssprache ein sperriges Wort, klingt leicht altmodisch, riecht ein bisschen nach staubigem Kirchenmoder. Für viele trägt es einen säuerlich-bitteren Beigeschmack nach „vertrösten“ im Sinne eines Verschiebens auf den sprichwörtlichen Sankt-Nimmerleins-Tag. Im Zusammenhang mit anderen Begriffen lebt es in der Alltagssprache jedoch selbstverständlicher weiter. Als „Trostpflaster“ etwa, doch dieser Begriff klingt nach Verharmlosung: Man sieht förmlich ein Stückchen Schokolade vor sich, als Beruhigungsmittel für ein beim Spielen ausgerutsches und unglücklich hingefallenes Kind. Und auch der „Trostpfeis“ lebt fort im Sprachgebrauch der Gegenwart: als wertlose Gabe an alle Nicht-Sieger in Spiel und Sport, alle Nietenzieher in Verlosungen und Wettbewerben.

In verneinender Form hat „trösten“ dagegen seine tiefergehende Bedeutung behalten: „Trostlose“ Landschaften, Stadtbilder, Erfahrungen oder Lebenslagen lassen sich sofort aus den Erinnerungen abrufen. Und „untröstliche“ Lebenssituationen kennt jeder: den Verlust eines geliebten Menschen, sei es des Partners, der Eltern, eines Kindes, eines anderen Verwandten oder Freundes; schwere, gar aussichtslose Erkrankungen oder bleibende Behinderungen; verfahren Lebenswege ohne irgendwie erkennbare Auswege aus der Sackgasse; endgültiges Scheitern in Beruf, Partnerschaft oder von Lebensplänen; schließlich die Perspektive des unausweichlichen und doch unfassbar bleibenden eigenen Sterben-Müssens. Selbst die keineswegs ungewöhnliche Rede von Menschen, die *nicht recht bei Trost* sind – im Sinne einer geistigen Verwirrtheit oder sogar Verücktheit – spürt ex negativo einem möglichen positiven Wortsinn von Trost nach: „Bei Trost sein“ würde dann heißen, im Vollbesitz über seine geistigen und seelischen Kräfte zu verfügen – doch diese Wortverbindung ist gerade nicht üblich.

Wie aber lässt sich dieser Befund erklären, dass die negative Wortbedeutung in aller Dringlichkeit weiterlebt, dass Trostlosigkeiten aller düsteren Schattierungen förmlich nach Tröstung schreien, dass jedoch die positive Bedeutung von Trost abgeglitten ist in Verharmlosung oder in Vertröstungsverdächtigung? Und wie ist es um diesen Trost bestellt in unserer Gesellschaft? Wo findet man Tröster, Zuspruch und Ermunterung? – Eine Tendenz ist deutlich: Trost als Beistand im Leid ist häufig nicht mehr im alltäglichen mitmenschlichen Kontakt beheimatet, sondern delegiert an – dafür bezahlte – Spezialisten an extra dafür bereitgestellten Orten wie Kliniken, Hospizen oder Therapiezentren. Vor allem ehemals selbstverständliche Begegnungen mit Krankheit und

Sterben im häuslichen Kontext werden vielfach ausgeblendet und ersetzt durch professionelle Begegnungen von Arzt/Pfleger und Patient, gegebenenfalls von Seelsorger und betreutem Gemeindemitglied.

Wo früher in überschaubaren Gemeinschaften ausgefaltete Trauerkulturen und ritualisierte Trauertraditionen bestanden, in welche alle Menschen – auch Kinder – eingebunden waren, werden Trauernde heute von ihrem persönlichen Umfeld eher allein gelassen. Gerade der Umgang mit dem Tod ist zum Bereich des großen Tabus geworden, zu einem Tabu freilich, das die Wünsche und Bedürfnisse vieler Menschen ausblendet. Das zeigt sich etwa durch die augenfällige Diskrepanz, dass mittlerweile nur noch 15 % der Menschen zu Hause sterben, während etwa 95 % der Bevölkerung – altersunabhängig – in Umfragen angeben, am liebsten zu Hause in der vertrauten Umgebung sterben zu wollen. Traueranzeigen werden immer häufiger zu Ausladungen am Trauerprozess teilzunehmen: „Von Beileidsbesuchen am Grab bitten wir abzusehen.“ Todesanzeigen werden mehr und mehr zu nachträglichen Informationen: „Die Beerdigung fand in aller Stille/im engsten Familienkreis statt.“ Die nur knapp aufgerufene Tendenz ist eindeutig: Leid wird vielfach ausgeblendet, Trauer zurückgedrängt, anonymisiert und privatisiert. Gerade Erfahrungen mit Tod und Sterben werden eher zum Anlass dafür, *Abstand* nach außen zu signalisieren als den Wunsch nach *Beistand*. Das aber heißt: Die Möglichkeit von Trost wird schon durch fehlenden mitmenschlichen Kontakt in potentiellen Trostsituationen ausgeschaltet.

Hinter solchen Tendenzen verbirgt sich nicht immer Abstumpfung und soziale Gleichgültigkeit, sondern häufig schlicht Scheu, Hilflosigkeit und Angst, sich falsch zu verhalten. Wie kann man denn trösten, wie sich in Leidsituationen richtig verhalten, wie hilfreiche Worte finden? Gerade im Christentum findet sich ja in der Tat die Tendenz, alle Enttäuschungen auf Erden vorschnell durch die Hoffnungsverschiebung auf eine Kompensation im Jenseits auszugleichen. Aber gerade dies ist für viele Menschen heute der Kernpunkt falscher Vertröstung. Um die Ambivalenz von Trost, die Abwehr vieler Menschen gegen als vorschnell empfundene christliche Vertröstung zu verstehen, bedarf es eines kurzen Blickes auf die breite Tradition der Trost-Kritik.

1 Trost-Kritik

Was also lässt sich einwenden gegen das, was man mit Trost und Trösten bezeichnet? Ein Text vor allem klang ganzen Generationen von Leserinnen und Lesern im Ohr, wenn es um Tröstung im Sinne von als falsch und hohl durchschauter Vertröstung ging: *Bertolt Brechts* (1898-1956) vielleicht bekanntestes Gedicht „Gegen Verführung“⁴², 1920 entstanden, lautet:

Gegen Verführung

1.
Laßt euch nicht verführen!
Es gibt keine Wiederkehr.
Der Tag steht in den Türen;
Ihr könnt schon Nachtwind spüren:
Es kommt kein Morgen mehr.

2.
Laßt euch nicht betrügen!
Das Leben wenig ist.
Schlürft es in schnellen Zügen!
Es wird euch nicht genügen
Wenn ihr es lassen müßt!

3.
Laßt euch nicht vertrösten!
Ihr habt nicht zu viel Zeit!
Laßt Moder den Erlösten!
Das Leben ist am größten:
Es steht nicht mehr bereit.

4.
Laßt euch nicht verführen
Zu Fron und Ausgezehrt!
Was kann euch Angst noch rühren?
Ihr sterbt mit allen Tieren
Und es kommt nichts nachher.

Brecht meißelt es in der dritten Strophe dieses Gedichtes geradezu als Parole an die Wand: *Laßt euch nicht vertrösten!* Die seltene Form der fünfzeiligen Strophe ist hier ganz bewusst gewählt, verlagert sie den Akzent doch massiv auf die jeweilige Schlusszeile: „Es steht nicht mehr bereit“. Die Grundaussage ist klar: Trost ist Vertröstung – und Vertröstung steht in direkter Parallelreihe zu Verführung und Betrug! Und welche Art von Vertröstung gemeint ist, wird auch deutlich: Es geht um den religiösen Trost, den – satirisch benannt – die „Erlösten“ verkünden und der ihnen allein vorbehalten ist. Vertröstung heißt hier die Aufschiebung aller Sehnsüchte und Wünsche ins Jenseits. Doch dies – so Brecht – ist Betrug, denn nach dem Tod „kommt nichts“, so die Schlusszeile, „keine Wiederkehr“, „kein Morgen“. Menschen sterben schlicht „mit allen Tieren“, und danach gibt es nichts: „Es steht nicht mehr bereit“.

Brecht greift in diesem Gedicht die Spuren der wichtigsten Religionskritiker auf, für die Religionskritik im wesentlichen Kern gerade Kritik an der immanenten Vertröstungsstrategie der Religionen bedeutet. *Karl Marx* (1818-1883) hatte in der 1844 verfassten „*Einleitung zur Kritik der Hegelschen Rechtsphilosophie*“ schon als Mittzwanziger seine nachmals berühmten, wieder und wieder zitierten Grundsätze seiner Religionskritik festgelegt. Gleich am Anfang spricht er dort von der gesellschaftlichen Funktion, die Religion ausübt: Sie ist für ihn nichts anderes als der „allgemeiner Trost- und

Rechtfertigungsgrund⁴³ einer verkehrten Welt, einer kapitalistischen Gesellschaft, die auf Ausbeutung und Unterdrückung beruht und deshalb revolutionär verändert werden muss. Religion untermauert sowohl als theoretisches Erklärungssystem als auch als praktisches System der Ruhestellung das Bestehen einer ungerechten Gesellschaftsordnung. Um diese Ordnung ertragen zu können, brauchen die unterdrückten Opfer Religion, die ihnen Trost spendet und somit ihren Protest gegen das System gar nicht erst aufkommen lässt.

Tröstungen der Religion: Das sind doch nur „imaginäre Blumen an einer Kette“, die den Menschen bindet und an freier Entfaltung hindert. Kritik und Abschaffung dieser trostvollen Religion: Das ist die durchaus schmerzvolle Zerstörung der – freilich nur imaginären – Blumen an der Kette. Aber das Ziel dieses Handelns besteht nicht darin, dass der Mensch die Kette in ihrer Trostlosigkeit schlicht „unverblümt“ sehe und ertrage, sondern dass er gegen sie aufbegehre, um sie abzuschütteln. Anstelle der imaginären Blumen als Bild für die Tröstungen der Religion wird so – nach Marx – in wahrer Freiheit der Zugriff auf echte lebendige Blumen möglich.

Auch bei *Sigmund Freud* (1856-1939) konzentrieren sich die Ausführungen über Trost primär auf den Bereich von Kritik an religiöser Vertröstung, vor allem in seiner 1927 erschienenen Schrift „Die Zukunft einer Illusion“. Er räumt hier ohne Zögern zunächst ein: Das „schwer bedrohte Selbstgefühl des Menschen verlangt nach Trost“, denn „der Welt und dem Leben sollen ihre Schrecken genommen werden“⁴⁴. Doch dann – wie bei Marx – die Zurückweisung: Dem „Trost der imaginären Blumen an den Ketten“ bei Marx entspricht bei Freud der Trost der religiösen Illusionen, denen in der Wirklichkeit nichts entspricht. Auch Freud vergleicht dabei den *Trost der Religion* mit einem *Betäubungsmittel*: „die Wirkung der religiösen Tröstungen“ dürfe „der eines Narkotikums gleichgesetzt werden“, ja, Religion wirke wie das „süße – oder bittersüße Gift“⁴⁵. Für Freud bewirkt der Trost der Religion das Verbleiben in der kindlichen Unmündigkeit, das Sich-der-Wirklichkeit-nicht-Stellen, das Verharren in einer selbstgewählten Abhängigkeit von selbsterschaffenen Illusionen. Trost hemmt die tatkräftige Beseitigung der Entwicklungshindernisse. Leid muss jedoch rational aufgeklärt, ja: wenn nötig in aller Ausführlichkeit und Langsamkeit analysiert werden, um die Ursachen freizulegen und zu beseitigen.

Bei allen aus heutiger Sicht berechtigten Rückfragen an die Religionskritik als Vertröstungskritik von Marx und Freud gilt es festzuhalten: Die von ihnen eingeschlagene Linie der zentralen Bestimmung von Religion als Trost im Sinne einer narkotisierenden Vertröstung wird von zahlreichen Rezipienten aufgenommen und weiterentwickelt. Von hier her ist Brechts Gedicht zu verstehen. Die Nachfrage drängt sich auf: Treffen die aufgeführten Kritikpunkte das christliche Selbstverständnis? Zur Klärung dieser Frage soll zunächst in aller notwendigen Kürze die biblische Rede von Trost und Trösten betrachtet werden.

2 Zur biblischen Rede von Trost

All die biblischen Aussagen zu „Trost“ und „Trösten“ – normalerweise im Hebräischen mit dem Verb „nĥam“/„nicham“⁶ verbunden, im Griechischen fast immer ausgedrückt durch das Wortfeld „parakalein“⁷ – können hier nicht statistisch erfasst und addierend aufgezählt, sondern sollen vielmehr ihrer Struktur und Grundaussage nach zusammenfassend charakterisiert werden. Im Rückblick auf die verschiedenen Stationen des biblischen Sprechens vom Trost lassen sich einige zentrale Gemeinsamkeiten festhalten:

- Die Bibel kennt zunächst zahllose Möglichkeiten, wie Menschen untereinander Not lindern und sich so trösten können: vom leiblichen Trost durch Wein und Brot bis zur Anteilnahme von Menschen – sei sie durch Besuch, Dasein, Brief oder Gesandtschaft bezeugt –, die in unterschiedlichen Beziehungen zueinander stehen können: Liebende, Freunde, Geschwister, Eltern-Kind-Beziehungen.
- Wichtig dabei: Trösten ist stets gegenwärtiges Handeln, konkretes Tun, spürbares Verbessern der Situation, nie bloßes Reden, Erfüllen vorgegebener Ritualformen, oder gar zum Schweigen Bringen.
- Und zentral: Trost setzt stets das Recht zur Klage voraus, ist begleitendes Ertragen und beantwortendes Eingehen auf Klagen.

Aber das ist nur die eine Seite: Klar ist in Altem wie Neuem Testament auf der anderen Seite, dass wahrer Trost letztlich allein von Gott kommt. Gott ist letztlich die Quelle allen Trostes und Trost ist im Kern eine Bewegung Gottes auf den Menschen zu.

- Im Neuen Testament ist spezifisch jener Gott Ursprung und Ausgangspunkt allen Trostes, der sich im Christusereignis als Todesüberwinder erwiesen hat. Deshalb kann auch davon die Rede sein, dass Christus selbst tröstet. Die Kraft, in der dieser Trost geschieht, ist die Kraft des parakletischen heiligen Geistes – so die Aussagen speziell des Johannes-Evangeliums.
- Trost und Trösten wird dabei zu einer wichtigen diakonischen Gabe und Aufgabe, die sowohl das Alltagsleben eines jeden Christen als auch das der christlichen Gemeinde auszeichnen soll. Vor allem Paulus stellt immer wieder heraus: Weil Christen in Christus getröstet sind, können sie und sollen sie einander und – darüber hinaus – alle Anderen trösten.
- Das Wesen und die Funktion dieses Trostes liegt nun gerade nicht primär darin, auf ein besseres Jenseits zu vertrösten, nicht in der Perspektive, dass den diesseits Trauernden und Leidenden im jenseitigen Leben komplementäres Glück und Wohl versprochen wird, obwohl dieser Gedanke an einzelnen Stellen in der Bibel benannt wird.
- Trost wird vielmehr in den meisten Belegstellen der Bibel verstanden als die Hoffnung auf eine Verbesserung der Lebensumstände hier und jetzt. Die Hoffnung auf Gott als Tröster ist die Hoffnung auf sein wirkmächtiges Eingreifen *im Leben*.

- Grund dieses Gottesvertrauens ist freilich das Wissen um Gottes Macht in Diesseits *und* Jenseits. Die Vorstellung vom göttlichen Trost kann sich deshalb von einer irdischen Erwartung auf eine jenseitige Letzterfüllung verlängern.

Dies also ist die Grundlage der christlichen Rede und Praxis vom Trost. Nicht um harmonisierende Beschwichtigung geht es der Bibel, wenn sie von Trost redet, auch nicht um die Stillung sämtlicher Trostsehnsüchte oder Erfüllung sämtlicher Trosthoffnungen – sei es im Diesseits oder im Jenseits. Gottes Zusagen führen nicht einfach zu einem glücklichen, unbeschwerten Leben und Sterben. Sie sollen vielmehr helfen, Leid wo immer möglich zu beseitigen oder das Diesseits in seinen Tiefen zu ertragen in der Grundhoffnung auf Gott.

Wie aber hat sich von hier aus die Tradition der Trostrede, Trostverkündigung und des Trosthandelns in der Geschichte des Christentums weiterentwickelt? Wurde der hier aufgezeigte biblische Wärmestrom der Trostrede und Trostpraxis aufgegriffen, erweitert, um wesentliche Aspekte verkürzt? Wie kommt es dazu, dass kirchliche Trostrede heute stets unter dem Drohschatten der Vertröstungsverdächtigung steht, wie ja oben mehrfach betont wurde? Um den tatsächlich festzustellenden *Wandel des christlichen Trostverständnisses* von der Bibel bis zur Gegenwart verstehen zu können, wird ein holzschnittartiger Blick in die Spiritualitätsgeschichte des Christentums unumgänglich.

3 Trost und Trösten in der christlichen Tradition

Wodurch also wird das traditionelle Sprechen von Trost und die kirchliche Praxis des Tröstens gekennzeichnet?

- Erste Beobachtung: Die Entwicklung des kirchlichen Trostbegriffs wird maßgeblich nicht von der biblischen Tradition her bestimmt, sondern von der klassisch-philosophischen Consolationsliteratur etwa eines Seneca und seiner Trostschriften, oder eines Boethius, der um das Jahr 520 seinen Klassiker „Trost der Philosophie“ veröffentlichte. Die eindeutige Tendenz zur radikalen Abwertung des konkreten Lebens zugunsten einer Betonung des Jenseits stammt maßgeblich aus diesen Quellen.
- Wenn darüber hinaus biblische Tradition beerbt wird, so einerseits vorrangig zur Illustration und Bebilderung des philosophischen Gedankengutes. Andererseits werden aber gerade solche Bibelstellen stärker gewichtet, in denen der Jenseitstrost im Vordergrund steht.
- Erste Konsequenz dieser Schwerpunktsetzungen: die völlige Zurückdrängung der Klage. Da das Diesseits abgewertet wird, hat ein Protest gegen Leiderfahrungen hier und jetzt zunehmend weniger Berechtigung und Sinn.
- Zweite Konsequenz: Trost als diakonische Kategorie, als wirkmächtiges Hilfehandeln am Nächsten gerät mehr und mehr aus dem Blick. Der in der biblischen Tradition zentrale Doppeldanke, dass erstens Menschen einander trösten können,

dass zweitens Gott sich jetzt und hier als wirkmächtiger Tröster erweisen möge, verliert an Bedeutung.

- Trost wird so – durchaus in Ausdeutung der paulinischen Gedanken – immer mehr zu einem theologischen Konzept, zu einem Beschreibungsinstrument der Heilsgeschichte: Weil der Mensch im Kern trostlos ist, bedarf er der göttlichen Tröstung. Trost kann hier zum Synonym für „Erlösung“ werden, „getrost sein“ als Umschreibung subjektiver Heilsgewissheit, „Tröstung“ als seelsorgliche Wortvermittlung der Heilsbotschaft – diese Begriffe verlieren so jedoch ihre konkrete, situative und diakonisch-handlungsbezogene Dimension.

Diese Tendenz ließe sich bei zahlreichen Zeugen der Geistesgeschichte belegen, bei Thomas von Kempen, Thomas Morus, bei Ignatius von Loyola, auch – wenn auch in anderer Schwerpunktsetzung – bei Martin Luther. Aufzeigen möchte ich sie bei *dem* Vertreter der deutschen Mystik schlechthin, bei Meister Eckhart, der von 1260 bis 1328 lebte. Sein Hauptwerk trägt den Titel: „Das Buch der göttlichen Tröstungen“⁴⁸ – hier kommt er auf grundlegende Fragen zum Verhältnis von Gott und Mensch angesichts von Leiderfahrungen zu sprechen.

Woraufhin zielen die Ausführungen Meister Eckharts? Sie ziehen die aufgezeigte Traditionslinie der Entwicklung des Trostbegriffs noch einen Schritt weiter aus im Hinblick auf eine Diesseitsabwertung und eine Jenseitsaufwertung. Zusammengefaßt und zugespitzt formuliert: Warum leiden Menschen? Weil sie Zuwendung, Bestätigung, Tröstung von der Welt, von anderen Menschen erwarten. Andere Menschen, ja: die ganze Welt der Materie ist jedoch ständige Quelle von Untrost, von Leiden. Eckhart selbst hat wohl diesen Begriff „Untrost“ geprägt. In ihm fällt für Eckhart schlicht alles Kreatürliche, alles Diesseitige zusammen. Gerade die Gegenüberstellung⁹ von Trost und so bestimmtem, damit unvereinbarem „Untrost“ verdeutlicht das Weltbild Eckharts.

<i>Trost</i>	<i>Untrost</i>
<i>Gott</i>	<i>Kreatur/Welt</i>
<i>Jenseits</i>	<i>Diesseits</i>
<i>Himmel</i>	<i>Erde</i>
<i>Gutes</i>	<i>Böses</i>
<i>unvergänglich/ewig</i>	<i>vergänglich</i>
<i>Freude</i>	<i>Leiden</i>
<i>Hinnahme</i>	<i>Klage</i>
<i>Teilnahmslosigkeit</i>	<i>Gefühle/Liebe</i>

Aus heutiger Sicht bewusst kritisch nachgefragt: Was ist mit den geschilderten Positionen geistesgeschichtlich tatsächlich erreicht? Mit dieser Position wird die Diesseitsflucht perfektioniert, hat sich die „Spiritualität der Entsagung, Askese, Weltflucht“⁴⁹ als klassisch-christliche Haltung dem Leid gegenüber durchgesetzt. Die Linie von den

antiken Philosophen, den Kirchenvätern, Boethius bis zu den christlichen Trostdenkern des Mittelalters hat hier ihren konsequenten Abschluss erfahren. Verschoob sich bei ihnen der Trost mehr und mehr vom Diesseits ins Jenseits, so löst sich nun die Bedeutung des Diesseits völlig ins Nichts auf. In mystischer Versenkung werden jetzt schon Jenseitserfahrungen vorweggenommen. Das ist durchaus ein Weg zur Leidüberwindung, aber ermöglicht über die radikale Depotenzierung menschlich-irdischer Erfahrungen. Konsequenz für das Trostverständnis: Aus Empathie entsprungenes Trösten als aktiver Dienst am leidenden Mitmenschen wird in dieser Tradition abgewertet als Werk des Untrostes.

Und ein zweites Mal *aus heutiger Sicht* pointiert kritisch nachgefragt: Ist das Ergebnis dieser geistigen Traditionslinie, die in der Mystik ihren Höhe- und Schlusspunkt findet, wirklich ein Gewinn? Wird hier der Gedanke an Trost nicht völlig ad absurdum geführt, wenn der Mensch in erster Linie leidunempfindlich gemacht werden soll? Wenn „die Welt“, wenn „andere Menschen“, ja wenn „Liebe und Zuneigung“ Quelle allen Leidens sind, das erst die Notwendigkeit von Trost hervorruft, dann verabschiede man sich besser von jeglicher Bindung und Beziehung – und das kann ja auch heißen: Verantwortung? Trost wird hier zu dem Rat, die Notwendigkeit von möglicherweise im Nachhinein trosterfordernden Situationen zu vermeiden. Wie unendlich weit entfernt hat sich diese Position von den lebenswarmen biblischen Erfahrungen! Wo bleiben die vielen biblischen Belege dafür, dass Menschen einander eben nicht nur Quelle von „Untrost“ werden, sondern dem Mitmenschen zum tiefen Trost?

Um die folgende Schlussfolgerung kommt man nicht herum: Die christliche Tradition hat im Blick auf Trost in der Entwicklung bis in die Neuzeit hinein den vielfältigen Wärmestrom des biblischen Erbes kaum fruchtbar gemacht, ja: mehr und mehr aus den Augen verloren. Sie verschiebt im situativ-konkreten Leben angefragte Praxis in abstrahierte, vor allem auf das Jenseits gerichtete Theorie und Worttröstung. Trost als im Diesseits wirkmächtiges Handeln wurde zur im Jenseits erhofften Kompensation oder zur Absage an jegliche Bedeutung des Diesseits. Die Entwicklung lässt sich in vier Schlagworten festhalten: *Theoretisierung*, *Verinnerlichung*, *Individualisierung* und *Spiritualisierung* von Trostbegriff und Trostpraxis. Von hier aus stellt sich nun die Frage, wie man mit diesem Befund umgehen kann, oder konkret: Wie kann denn Trösten heute aussehen – aufbauend auf den biblischen Grundlagen, im Bewusstsein der Traditionsgeschichte und angesichts des soziologischen Befunds heutiger Trostbedürfnisse?

4 Trösten lernen?

Wie also kann man als Christ Handlungsweisen und Worte finden, die aus dem Glauben heraus trösten, ohne stets vorschnell auf „den Himmel“ zu verweisen? Nicht als „Rezept“, nicht als „Handreichung des richtigen Tröstens“, wohl aber als Rahmen, wie solches Trösten in persönlichen Begegnungen und in langsam miteinander erlebten Prozessen gelingen kann, wollen sich die folgenden Ausführungen verstehen.

Zunächst wird Trost überhaupt erst möglich durch eine aufmerksame Wahrnehmung, dass jemand Trost braucht und die Überlegung, wer in diesem konkreten Fall als Tröster geeignet ist. Nicht immer ist dazu besondere Nähe hilfreich. Aber auch der Ruf nach „Profis“ ist oft eine all zu schnelle Flucht. Gelingender Trost ist außerdem davon abhängig, ob genügend Zeit für echte Begegnung und Austausch, oftmals auch über einen langen Zeitraum hin vorhanden ist. Zudem gibt es bestimmte Trauerphasen, in denen eine besondere Offenheit für Trost besteht. Nur wenn beides beachtet wird, kann ein Da-Sein und Bei-Sein als mögliche Hilfe überhaupt wahrgenommen werden. Trostbegegnungen und -prozesse hängen wesentlich von der Art des Miteinander-Umgehens ab. Tröster müssen die Bereitschaft und Fähigkeit mitbringen, wirklich zuhören zu können, ausreden zu lassen, gegebenenfalls zum Reden zu ermuntern. Dabei haben Trauernde unbedingt ein Recht auf Klage. Klagen – so schwer es auch sein kann, sie wieder und wieder anzuhören – gehört zu den menschlichen Grundäußerungen im Leid und hat seine psychologische wie theologische Berechtigung. Schließlich wird oft ein Miteinander-Schweigen-Können im Sinne eines Mittragens des Leidens zur entscheidenden Aufgabe werden. Neben diesen grundlegenden Haltungen zeichnen sich fast alle Trostbegegnungen durch Gespräche aus. Gerade hier beginnt oft das Problem: Was sind hilfreiche, was störende Worte? Hier kann es kein Patentrezept für alle Fälle geben. Tröster sind hier auf ihre Intuition im Einzelfall angewiesen. Eher als flache Vertröstung werden jedoch meistens die folgenden Äußerungen empfunden:

- Rückblickende Sprüche wie: „Ist doch alles nicht so schlimm“; „Es hätte ja alles noch viel schlimmer ausgehen können“ – also Versuche der oberflächlichen rückblickenden Umwertung von Verlusten ins weniger Negative.
- Vorausschauende Sprüche wie „Es ist doch vielleicht am besten so!“; „Es war doch das Beste für sie“; „Wer weiß, was ihm erspart geblieben ist“ – also Versuche der vorausblickenden Umwertung von Verlusten.
- Vorgebliche Verschwisterungen durch Sprüche wie „Ich weiß, wie du dich fühlst“, welche die Besonderheit der einmaligen Situation und die subjektive Erfahrung des Betroffenen nicht ernst nehmen.
- Schließlich pauschale Zukunftsvertröstungen ohne konkreten Anhalt und spezifischen Grund, enthalten in Aussagen wie „Keine Angst, das wird schon wieder“, „Das Leben geht weiter“, „Du wirst schon drüber hinweg kommen“ oder „Du wirst schon sehen, die Zeit heilt alle Wunden!“

Derartige Alltags-Argumente helfen Leidenden und Trauernden kaum. Diese Sprüche mögen in weniger einschneidenden Alltagserlebnissen, in den kleinen Niederlagen, Schmerzerfahrungen und Verlustgeschichten des Lebens durchaus hilfreiche Strategien sein. Für wirklich tiefe Leidbewältigung taugen sie nichts, schon deshalb, weil sie das Leiden nicht wahrhaben wollen, den Schmerz bagatellisieren und nicht aushalten können. Nur zu verständlich, wie tief die Verletztheit über solch flache Trostversuche von Betroffenen empfunden wird, deren Trauer und einmalige Persönlichkeit hier schlicht plattgebügelt wird.

Welche Worte können aber wirklich helfen? Die folgenden Aussagen lassen sich aus unzähligen Begegnungen bestätigen, obwohl sie keine Allgemeingeltung beanspruchen: Echter Trost kann vor allem darin liegen, die Warum-Frage des Leidenden ernstzunehmen und Erklärungsmodelle für vermeintlich unverständliches Leid gemeinsam anzudenken. Erklärtes Leid ist noch nicht bewältigtes Leid, schafft aber Voraussetzungen für eine solche Bewältigungsgeschichte. Welche – in sich sicherlich umstrittenen – Möglichkeiten Leid zu erklären gibt es? Vor allem vier Denkmodelle haben sich im Christentum durchgesetzt:

- Leid ist *Konsequenz* eigenen schuldhaften *Fehlverhaltens* und dadurch zumindest verständlich. Wenn ich selbst tatsächlich für mein Ergehen verantwortlich bin, muss ich nicht andere dafür beschuldigen oder mich in die Warum-Frage verbohren. Diese eigene Verantwortlichkeit zu erkennen, kann dabei ein mühseliger und schmerzhafter Prozess sein. Doch eindeutig: Solcherart erklärbares Leiderfahrungen machen immer nur einen kleinen Teil aus.
- Viele Christen verstehen Leiden als göttliche *Strafe*, selbst wenn ihnen unklar bleibt, wofür. Für andere Gläubige ist ein solches Gottesbild nicht nachvollziehbar. Festzuhalten bleibt in jedem Fall: Das Strafmodell ist in sich verständlich und trägt die Trostperspektive in sich, dass Strafe eventuell in Vergebung aufgelöst werden kann.
- Andere Menschen trösten sich und einander mit der Überzeugung, dass Leiden nur eine *Prüfung* ist, vielleicht sogar eine Prüfung, die den Geprüften auszeichnet. Auch dieses Denkmodell ist für andere Menschen fragwürdig. Immerhin behält es aber die Aussicht auf ein mögliches Bestehen der Prüfung und dadurch auf eine Wende zum Besseren.
- Ein letztes Erklärungsmodell spricht Leid einen *verborgenen, nur Gott bekannten Sinn* zu. Was für uns absurd scheinen mag, hat vor Gott einen höheren, und ewig verborgenen Sinn. Im Vertrauen darauf, dass Gott diesen letzten Sinn kennt, kann tiefer Trost liegen.

Das Problem: All diese Erklärungsversuche werden in konkreten Gesprächen immer wieder als unzureichend empfunden. Sie gemeinsam zu durchdenken kann sinnvoll sein, wird aber oft in dem – gegenseitigen? – Eingeständnis der letztlich Antwortlosigkeit münden. Deshalb wird häufig versucht, das konkrete Leiden *nicht zu erklären, sondern umzuwerten*. Es soll relativiert werden durch die Veränderung der Betrachtung. Dazu gibt es erneut vier verschiedene Möglichkeiten:

- Das konkrete Leiden eines Einzelnen wird relativiert angesichts des noch größeren Leidens anderer. Wenn man das *Leidschicksal der Welt* als ganzer oder einzelner herausragender Leidgestalten betrachtet, erscheint das eigene Schicksal nicht mehr als einzigartig.
- Das aktuelle Leiden des Einzelnen wird relativiert anhand des individuell bereits erfahrenen *Glücks in der Vergangenheit*. Wie in einer Waagschale wird das Leben

betrachtet: Da viel Glück auf der einen Seite zu finden ist, ist der Ausgleich durch Trauererfahrungen letztlich verständlich, unausweichlich und gerecht.

- Leiden wird relativiert durch den Ausblick auf *mögliche zukünftige Glückserfahrungen*, sei es im Vertrauen auf göttliche Wendung des Schicksals, sei es im Blick auf die realistisch-irdischen bleibenden Möglichkeiten und Lebensperspektiven. Erneut wird das Bild der Lebenswaage aufgerufen. Nun jedoch besteht die Glücksschale vorwiegend aus künftig erhofften Füllungen.
- Schließlich wird Leid relativiert durch den Ausblick auf eine Kompensation im anderen Leben nach dem Tod. Die letzte Hoffnung bleibt: Wenngleich im Leben keine Aussichten auf Besserung bestehen, so wird doch im Jenseits ein Ende der Leiden, zumindest ein friedvolles „Sein bei Gott“ ersehnt.

Auch diese Modelle im Umgang mit Leiderfahrungen sind in sich zwiespältig. Manchen mögen sie helfen, mit ihrem Schicksal umzugehen. Andere werden sie als Vertröstung ablehnen. Zentral bei diesen Tröstungsversuchen: Relativierung heißt hier stets Distanz, provokative Aufspaltung der Binnenschau hin zur Außenperspektive als erster Schritt zur Bewältigung. Und diese Pro-Vokation, wörtlich hier verstanden als Heraus-Rufung, kann tatsächlich wichtig sein. Häufig bleibt dabei nur der biblisch vertraute Gestus des Vertrauens auf Gott jenseits jeglicher Erklärbarkeit und Verstehbarkeit. Gerade im Gebet vertrauen sich Leidende Gott an, wenn menschliche Worte nicht mehr helfen können.

Sind diese menschlichen Worte und Trostversuche deshalb vergeblich? Es kann bei diesen Worten nur um Trostangebote gehen, um im Versuch ausprobierte Verständnishilfen. Gewiss, die aufgezählten Argumente können ganz falsch sein, ganz falsch verstanden werden, wenn sie als „Rezept“ präsentiert werden. Umgekehrt finden sich immer wieder Menschen, die *für sich selbst* in solchen Erklärungen und Trostperspektiven Hilfe entdecken. Nicht um „Lösungsmodelle von außen“ geht es also bei all diesen Versuchen mit Worten zu trösten, sondern um Erklärungen, die Leidende selbst für sich als hilfreich und tröstend entdecken können.

Kurt Marti, der Schweizer evangelische Dichterpfarrer, hat 1995 ein Trostgedicht veröffentlicht, das diese Ausführungen abschließen soll:

der tröster

träte doch

aus seinem dunkel

der tröster

hinaus ans licht!

nicht bräuchte

sein kommen

sein antlitz

sichtbar zu werden

ein hauch

der berührte

ein wahrhaftiger
tonfall genügte

uns: die – von falschen
tröstern genarrt –
aller tröstung
misstrauen

uns: die – trostlos
lebend und sterbend –
einander nicht
zu trösten vermögen

In poetischer Hoffnungs- und Sehnsuchtsrede, im dichterischen Wunschgebet fasst Marti die hier vorgelegten Annäherungen an Trost und Trösten zusammen: Die Trostlosigkeit der Gegenwartsmenschen, das tiefe Tröstungsmisstrauen vieler Zeitgenossen angesichts nur all zu bekannter hohler Vertröstungen, die vermeintliche Unfähigkeit von Menschen, einander trösten zu können, die gerade deshalb so drängende Tröstungssehnsucht: All diese Punkte werden aufgerufen, um das Kommen „des Trösters“ um so stärker herbeizusehnen. Wer ist dieser Tröster? Er wird im Gedichttext zwar nicht eindeutig benannt, doch ist er im Kontext („Hauch“, „Licht“, „Tonfall“) als der Tröster-Geist erkennbar, der vor allem im Johannesevangelium beschworen wird. Das Gedicht wird so zu einem lyrischen Sehnsuchtsgebet an den Geist als wahren und wirkmächtigen Tröster. Nicht um das endgültige Offenbarwerden dieses Tröster-Geists geht es Marti dabei, sondern um ein sanftes Erspüren, Erahnen, Erfühlen seiner Wirkmächtigkeit. Das wäre Trost: vom Wirken des Tröstergeistes jetzt und hier einen Hauch erahnen können und ihn mit anderen teilen.

Anmerkungen

- ¹ Für eine gründliche Annäherung und detaillierte Literaturangaben vgl. *Georg Langenhorst*: Trösten lernen? Profil, Geschichte und Praxis von Trost als diakonischer Lehr- und Lernprozeß (Ostfildern 2000), Zeitzeichen 7.
- ² *Bertolt Brecht*: Werke. Große kommentierte Berliner und Frankfurter Ausgabe, Bd. 11: Gedichte I: Sammlungen 1918-1938 (Berlin/Weimar/Frankfurt 1988), S. 116.
- ³ Alle Zitate: *Karl Marx*: Zur Kritik der Hegelschen Rechtsphilosophie. Einleitung, ¹1844, in: *ders.*: Die Frühschriften, hrsg. von *Siegfried Landshut* (Stuttgart 1953), S. 208ff.
- ⁴ *Sigmund Freud*: Die Zukunft einer Illusion, ¹1929, in: *ders.*: Gesammelte Werke, Bd. XIV: Werke aus den Jahren 1925-1931 (London 1948), S. 323-380, hier: S. 337f.
- ⁵ Ebd., S. 372f.
- ⁶ Vgl. dazu: *H. Simian-Yofre*: „nhm“, in: *G. Johannes Botterweck* u. a. (Hrsg.): Theologisches Wörterbuch zum Alten Testament, Bd. V (Stuttgart/Berlin/Köln/Mainz 1986), S. 366-384. *Georg Langenhorst*: Trösten lernen?. a.a.O., S. 40-100.
- ⁷ Vgl. *Otto Schmitz/Gustav Stählin*: „parakaleo/paraklesisis“, in: *Gerhard Friederich* (Hrsg.): Theologisches Wörterbuch zum Neuen Testament, Bd. V (Stuttgart 1966), S. 771-798.
- ⁸ *Meister Eckhart*: Das Buch der göttlichen Tröstung. Von dem edlen Menschen, hrsg. übersetzt und kommentiert von *Günter Stachel* (München 1996).
- ⁹ Angelehnt an *Carl-Friedrich Geyer*: Leid und Böses in philosophischen Darstellungen (Freiburg/München 1983), S. 90.
- ¹⁰ *Hans Theo Weyhofen*: Trost. Modelle des religiösen und philosophischen Trostes und ihre Beurteilung durch die Religionskritik (Frankfurt 1983), S. 158.