

Trösten lernen? Perspektiven (nicht nur) für Kranken- und Pflegeeinrichtungen

Georg Langenhorst

Angaben zur Veröffentlichung / Publication details:

Langenhorst, Georg. 2021. "Trösten lernen? Perspektiven (nicht nur) für Kranken- und Pflegeeinrichtungen." *Theologie für die Praxis* 47: 23–38.



TRÖSTEN LERNEN?

Perspektiven (nicht nur) für Kranken- und Pflegeeinrichtungen

Georg Langenhorst

Trost – was soll das sein? Trösten – wie soll das gehen? Wie kann man es vom Vertrösten abgrenzen? Und welche Perspektiven kann man für Menschen skizzieren, die in medizinischen und in Pflegeberufen arbeiten und täglich mit trosterfordernden Situationen konfrontiert werden? Kann man trösten lernen? Diese Fragen stecken den Rahmen für die folgenden Ausführungen ab.

1 TRÖSTEN LERNEN VON DEN BEATLES

Ein erster Suchblick ergibt schnell den eindeutigen Befund: Die Weltliteratur ist voll von Trostschriften, Trostgedichten, Trostliedern (vgl. Langenhorst, 2000). Trost ist geradezu eine Grundfunktion von Literatur und Musik. Ein erstes, unverdächtiges Beispiel kann diese Erkenntnis unmittelbar vor Augen führen. Es führt uns zu den *Beatles*, zu einem ihrer erfolgreichsten Songs: *Let it be*. Im Jahr 1969 geschrieben, gehört es zu ihren meistgespielten, am häufigsten gecoverten Liedern, auch wenn es in Deutschland häufig missverstanden wurde und wird. Ein Trost-Lied?

Lass es zu

Wenn ich nicht mehr weiter weiß,
seh ich meine Mutter, sie spricht zu mir
Worte voller Weisheit:
lass es zu.
In tiefen Stunden voller Qual
steht sie dort ganz direkt vor mir

spricht Worte voller Weisheit:

lass es zu.

Lass es zu, lass es zu, lass es zu, lass es zu.

Worte voller Weisheit: lass es zu!

Wenn alle, die in Trauer leben,

einmal einer Meinung sind,

gibt es eine Antwort:

Lass es zu!

Selbst wenn sie ganz alleine sind,

kann es doch sein, dass sie verstehn,

es gibt eine Antwort:

lass es zu.

Lass es zu, lass es zu, lass es zu, lass es zu,

es gibt eine Antwort: lass es zu!

Lass es zu, lass es zu, lass es zu, lass es zu,

Worte voller Weisheit: lass es zu!

Wie dunkel meine Nacht auch sein mag,

irgendein Licht scheint auch mir,

leuchtet bis ins Morgen:

lass es zu!

Ich wache auf, hör Melodien,

und meine Mutter spricht zu mir

Worte voller Weisheit:

lass es zu.

Lass es zu, lass es zu, lass es zu, lass es zu,

Es gibt eine Antwort: lass es zu!

Lass es zu, lass es zu, lass es zu, lass es zu,

Worte voller Weisheit: lass es zu!

(Eigene Übertragung, orientiert an Poetizität und Singbarkeit)

Let it be ist ein oft falsch verstandener Song. Denn was besingt Paul McCartney? Zunächst das Gefühl von eigener Trostbedürftigkeit (»wenn ich nicht mehr weiter weiß«; »in tiefen Stunden voller Qual«; »Wie dunkel meine Nacht auch sein mag«). Dieser Blick weitet sich zu einer Besinnung auf das Leid anderer (»alle, die in Trauer leben«, »selbst wenn sie ganz alleine sind«). Doch es bleibt nicht bei der Beschreibung. Der Liedsänger

bietet einen Trost an, den er selbst hilfreich fand: Es ist der Gedanke an seine früh verstorbene Mutter (Pauls im Original aufgerufene *mother Mary* starb, als er vierzehn war). Im Traum erinnert er sich an den Trost, den sie ihm mit auf den Lebensweg gab und der immer noch wirkt: *Let it be*. Und das heißt gerade nicht: »Lass es sein« im Sinne von »Denk nicht mehr daran!« oder »Gib es auf!«. Genau das ist das Missverständnis. Das wäre flache Vertröstung. Sondern: »Lass es so sein, wie es ist!«, »Nimm es an!« – »Whisper words of wisdom ...«

2 TROST-SPUREN

Aber wie kann man das lernen, »es so sein lassen, wie es ist«? Wie kann man andere begleiten auf einem Weg zu einem solchen Annehmen, das ja nur jede und jeder allein und für sich selbst vollziehen kann? Schauen wir auf Spuren des Nachdenkens über Trost in der Geistesgeschichte, die sich am Prüfstein heutiger Plausibilität bewähren müssen. Blicken wir zunächst auf das Wortfeld und seine Assoziationen.

»Trösten« ist in der alltäglichen Umgangssprache ein sperriges Wort, klingt leicht altmodisch, riecht für viele nach staubigem Kirchenmoder. Allzu leicht trägt es den 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 ausgerutschtes und unglücklich hingefallenes Kind. Und auch der *Trostpreis* lebt fort im Sprachgebrauch der Gegenwart: als wertlose Gabe an alle Nicht-Sieger in Spiel und Sport, alle Nieten-Zieher in Verlosungen und Wettbewerben. Auffällig ist: 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; verfahrenere Lebenswege ohne 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 Verrücktheit – 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, während 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: Wo früher in überschaubaren Gemeinschaften ausgefaltete Trauerkulturen und ritualisierte Trauertraditionen bestanden, in welche alle Menschen 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 ungefähr jeder fünfte Mensch zu Hause stirbt, während drei Viertel der deutschen 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 Beileidsbekundungen 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, dass die Möglichkeit von Trost schon durch fehlenden mitmenschlichen Kontakt in potenziellen Trostsituationen ausgeschaltet wird. Trost als Beistand im Leid (vgl. Schäfer, 2019) ist häufig nicht mehr im alltäglichen mitmenschlichen Kontakt beheimatet, sondern delegiert an dafür bezahlte Spezialisten und Spezialistinnen 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. Diese Verschiebung wirft erneut ein ganzes Bündel von Fragen auf: Werden Mediziner und Pflegekräfte für Trostbegegnungen ausgebildet? Gehört der Umgang mit Trostbedürfnis zum Habitus des eigenen Berufsbildes hinzu? Bleibt im professionellen Stress Zeit und Raum für tröstliche Begegnung?

Hinter den benannten Tendenzen verbirgt sich nicht immer Abstumpfung und soziale Gleichgültigkeit, sondern häufig schlicht Scheu oder Hilflosigkeit und die Angst, sich falsch zu verhalten. Wie kann man denn trösten, wie sich in Leidsituationen richtig verhalten, wie hilfreiche Worte finden? Gerade in den monotheistischen Religionen, in Judentum, Christentum und Islam, findet sich 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. Dieser Konflikt, diese Ambivalenz von Trost und Vertröstung ist uralt. Aus den in Schrift geronnenen Konflikten um den richtigen Umgang damit können wir viel lernen. Blicken wir dazu zunächst auf *das* Trost-Buch der Bibel, das Buch Hiob (vgl. Laux, 2012).

3 HIJOB UND SEINE TRÖSTER

Eine einzigartige Szene, *die* idealtypisch-fiktive Verwirklichung einer Tröstungssituation der Bibel schlechthin, entworfen in einem Buch, das von vornherein als Fiktion, als Lehrdichtung charakterisiert ist: Da sitzt ein Leidender im Staub, dem von heute auf morgen buchstäblich alles genommen worden ist – sein Besitz, seine Kinder, schließlich seine Gesundheit. Hiob, die sprichwörtliche Verkörperung des Leidens, der Archetyp des gottergebenen Dulders. Trost versucht sich Hiob in dieser Extremerfahrung zunächst selbst zu spenden. Er beruft sich auf eine spirituelle Tröstung mit Worten, die fortan zum internationalen Sprichwort geronnen sind, wieder und wieder in Sterbeanzeigen zitiert und in Grabsteine eingemeißelt werden: »Der Herr hat gegeben, der Herr hat genommen, gelobt sei der Name des Herrn!« (1,21) Und wie zur Bestätigung dieser bedingungslosen Unterwerfung unter Gottes allmächtigen, unergründlichen Willen fügt er als Erklärung seiner demütigen Annahme aller Schicksalsschläge hinzu: »Nehmen wir das Gute an von Gott, sollen wir dann nicht auch das Böse annehmen?« (2,10)

TROST IN BEGEGNUNG

Im ersten Moment scheint diese spirituelle Selbsttröstung tatsächlich zu gelingen, umso mehr, als sie nun von anderen Menschen mitgetragen wird. Seine drei Freunde, Bildad von Schuach, Elifas von Teman und Zofar von Naama, brechen auf, treten die weite Reise zu ihrem leidenden Freund an, »um ihm ihre Teilnahme zu bezeigen und um ihn zu *trösten*« (2,11). Doch was sehen sie? Jemanden, den sie zunächst fast nicht erkennen, so sehr haben die Schicksalsschläge ihn verändert. Der, den sie als angesehenen, reichen, glücklichen Weisen kannten, hockt schmerzgeplagt vor einer Ruinenlandschaft in einem Häuflein Asche, schabt seine Wunden mit einer Tonscherbe, letztes Relikt seines Hab und Guts. Gute Freunde und wohlwollende Tröster, die sie sind, reagieren sie auf diesen Anblick so, wie es ihnen die Trauertradition nahelegt: Sie schreien auf, weinen, zerreißen ihre Gewänder, streuen sich Asche über die Häupter und bekunden so die tiefstmögliche Form von Mitleid. Ihr sprachloser Trost besteht im Mittragen, im Mitdasein, im Leidteilen. So sehr lassen sie sich auf diesen Trost ein, dass sie – entsprechend der *Schiwa*, der traditionellen jüdischen Trauerwoche – »sieben Tage und sieben Nächte« bei Hiob sitzen, ohne ein Wort zu sprechen. Sie schweigen, weil sie erkennen, dass »sein Schmerz sehr groß« ist, so groß, dass jedes Wort hier falsch wäre.

Eine ideale Ausgangssituation also für eine gelingende Trostbegegnung. Und doch scheitert sie! Und doch wird das Verhalten der Freunde schließlich in aller Schärfe getadelt, ja mit göttlicher Autorität zurechtgewiesen. Am Ende müssen sie sich von Gott sagen lassen: »Ihr habt nicht recht von mir geredet« (42,7)! Warum aber misslingt dieser Trostversuch? Was läuft falsch? Was lässt diese Begegnung scheitern, die doch so idealtypisch gut begann?

VOM SCHEITERN ALLGEMEINGÜLTIGER TROSTSPRÜCHE

Die psychodynamisch eindrucksvolle Trostbegegnung Hiobs und seiner Freunde (vgl. Barth & Barth-Frommel, 2018) scheitert in dem Moment, in dem aus schweigender Anteilnahme der Versuch eines *Trostgesprächs* wird. Dabei ist es Hiob selbst, der das Schweigen bricht und die Freunde damit zu einer Reaktion geradezu zwingt. Mit seiner Schicksalsverfluchung (Kap. 3) weist er alles zurück, was ihm zuvor selbst und seinen Freunden jetzt noch heilig und wahr ist. Als gute Tröster müssen sie reagieren, ein solcher Ausbruch verlangt nach Worten! Doch nach welchen? Und wie gesprochen? Elifas ist der mutigste der Freunde, er

unterbricht Hiobs Klagefluss und eröffnet das Gespräch. Und wie vorsichtig er beginnt! »Versucht man ein Wort an dich, ist es dir lästig? Doch die Rede aufzuhalten, wer vermag es?« (4,1) Psychologisch durchaus geschickt versucht er zunächst, Hiob auf seine eigene, ehemals tragende Überzeugung und geistige Stärke hinzuweisen: »Sieh, viele hast du unterwiesen / und erschlaffte Hände stark gemacht! / Dem Strauchelnden halfen deine Worte auf, / wankenden Knien gabst du Halt. / Nun kommt es über dich, da gibst du auf, / nun fasst es dich an, da bist du verstört.« (4,3-5)

Hiob erscheint hier als jemand, der früher selbst ein großer Tröster für andere war. Elifas ermuntert ihn dazu, den damals gespendeten Trost nun auch für sich selbst zu entdecken. So weit, so überzeugend! Doch dann versucht Elifas, Hiob mit einer Weltsicht zu trösten, die Gott, Mensch, Schöpfungsordnung und damit auch Leiden *erklärt*. Trost soll hier also durch rationales Verstehen gespendet werden. Das Problem: Auf Hiob und seine Situation trifft das von Elifas und seinen Freunden aufgerufene Erklärungsschema des »Tun-Ergehen-Zusammenhangs« schlicht nicht zu. Sie leben aus dem Glauben an eine grundsätzliche, von Gott garantierte Gerechtigkeit: Gute werden belohnt und Böse bestraft, so dass Leiden begründet sein muss, verschuldet, logisch erklärbar.

Wir Lesenden wissen aus dem Prolog des Hiobbuches, dass diese Erklärung nicht zutrifft. Hiob ist ein Unschuldiger. Er selbst weiß das auch. Deswegen schlägt ihr gut gemeinter (!) Trostversuch ins Gegenteil um. Was als Trostgespräch begann, ist zur harten Wortschlacht ausgeartet. »Ihr aber seid nur Lügentüncher, untaugliche Ärzte alle!« (13,4), hält Hiob ihnen entgegen. Zusammengefasst: »Ähnliches habe ich schon viel gehört; leidige Tröster seid ihr alle!« (16,2) »Wie wollt ihr mich mit Nichtigem trösten? Eure Antworten bleiben Betrug!« (21,34) Lügentüncher, leidige Tröster, Betrüger – schärfer kann man Tröster nicht bloßstellen! Doch nicht genug damit. Hiob macht dann auch deutlich, warum seine vormaligen Freunde als Tröster versagen. Zwei harte Vorwürfe wirft er ihnen an die Köpfe. Erster Vorwurf: »Hört, hört doch auf mein Wort, das wäre mir schon Trost von euch.« (21,2) Wirkliches Zuhören und Ernstnehmen dessen, was Hiob an Klagen vorbringt, das erwartet er. Echtes Zuhören wäre bereits Trost, doch gerade das können die Freunde anscheinend nicht. Sie fühlen sich vielmehr berufen, ihr Weltbild zu verteidigen und ihr eigenes Erklärungssystem Hiob überzustülpen. Damit verbunden der zweite Vorwurf: »So denkt, wer ohne Sorge ist, wer fest sich weiß, wenn Füße wanken« (12,6), hält Hiob ihnen entgegen. Ihre

Weisheiten sind Erklärungen von Nicht-Betroffenen, und genau darum können sie nicht helfen. Die Sicht von außen trifft die Situation des Betroffenen nicht.

GELINGENDER TROST DURCH GOTT

Diese zwei Vorwürfe wird man sich zu Herzen nehmen müssen, bei allem, was über Trost zu sagen sein wird. Denn nicht die so fromm ihren Gottesglauben verteidigenden Freunde, sondern Hiob wird am Ende des Buches bestätigt: Er, der aufbegehrende Rebell und Gotteslästerer, hat recht geredet von Gott, nicht seine Freunde, die Bewahrer der damals geltenden theologischen Orthodoxie. Vor allem die beiden Vorwürfe, die Hiob selbst ihnen macht, werden dadurch bestätigt. Trösten kann scheitern an fehlendem Zuhören und Sich-in-den-anderen-Hineinversetzen, an unpassendem Beharren auf Erklärungsmustern, die nicht zutreffen, an der Position des objektiv Außenstehenden, der nicht zu dem subjektiv Betroffenen durchdringt. Hiob aber wird nicht nur bestätigt, sondern dadurch eben auch wirklich getröstet. Er hatte erkannt, dass das Trostgespräch mit den Freunden gescheitert war, und sich protestierend-rebellierend direkt an Gott gewandt. Und Gott gibt ihm nicht nur eine Antwort auf seine Klagen, er spendet offensichtlich auch jenen Trost, den die Freunde nicht geben konnten. Und dies gleich dreifach:

- Dadurch, dass er Hiob an- und erhört und ihm antwortet, schafft er schon ersten Trost: *Trost durch Annehmen, Ernstnehmen und echtes Zuhören.*
- Doch mehr noch: Dadurch, dass er darüber hinaus Hiobs Klagen, ja Anklagen nicht zurückweist, sondern als legitime Sprachformen des Leidenden in seinem Ringen mit Gott zulässt, räumt er diesen Sprachformen einen legitimen Platz ein: *Trost durch die Zulassung von Klage als vorbehaltlosem Aussprechen des Leides.*
- Trost spendet Gott im Hiobbuch drittens durch eine inhaltliche Zusage. Er lässt Hiob in seiner Antwort ja eine Art kosmisch-universale Schöpfungsrevue schauen, in der vor allem die dem Menschen unverständlichen oder gar feindlichen Elemente der Schöpfung beschworen werden. Diese Vision wird aber verbunden mit der Zusage, dass er, Gott, die Schöpfung gerade in ihrem scheinbaren Chaos bündigt und in den Händen hält. Das ist der dritte Trost im Hiobbuch: Gerade jenseits der Verstehbarkeit der Welt und des eigenen (Leid-)Schicksals steht die Zusage, dass Gott letztlich das scheinbar Absurde trägt. Nur

weil er diese Zusage annimmt, zieht Hiob seine Klage zurück, fügt er sich unter Gottes neu und anders erkannte Schöpfungsordnung, wendet er sich dem Leben wieder vertrauensvoll zu. Drittens also: *Trost durch das Angebot, auf Gottes größere Weisheit und seinen letztlich guten Schöpfungsplan auch jenseits von Verstehbarkeit zu vertrauen.*

Ein scheiterndes Trostgespräch zwischen Freunden als Mahnmal falschen Tröster-Verhaltens und gelingender Trost in einer Gottesbegegnung. Diesen Spannungsbogen schlägt das weisheitlich konzipierte, auf unser Verstehen abzielende Hiobbuch hinein in unsere Fragestellung.

4 TRÖSTEN-LERNEN IN DEN FUSSSPUREN HIOBS

Im Blick auf diese biblische Trostszene lassen sich einige zentrale Vorgaben für den Umgang mit Leid, für Versuche des Tröstens, für Schritte des Trösten-Lernens gewinnen. Von Hiob kann man Folgendes lernen:

OFFENLEGEN VON VERTRÖSTUNGEN

Ein erstes wichtiges Teilelement: Die Vermeidung vorschneller Vertröstungen, bzw. das Offenlegen von Vertröstungsmechanismen. Solche Vertröstungsstrategien erwachsen oftmals eher aus Sprach- und Hilflosigkeit denn aus Oberflächlichkeit oder der versuchten Bevormundung und Besserwisserei. Oft reicht ein schweigendes Dasein nicht aus. Oft drängt es Leidende nach Sprache, nach Erklärungen, nach Möglichkeiten des Verstehens. Und dann werden auch heutige Begleiterinnen und Begleiter genauso zu Sprache gezwungen wie Hiobs Freunde. Und setzen sich sofort der Gefahr aus, letztlich eher zu vertrösten, eher nicht zu helfen, eher als zynisch und kalt missverstanden zu werden. Menschen, die man zu trösten versucht, kennen viele dieser Strategien aus ihrem Alltag und können sie selbst meistens sehr genau durchschauen. Da wir uns alle solcher Floskeln oder Hilflosigkeitsprüche bedienen, lohnt sich die kurze Auflistung und Charakterisierung.

- Rückblickende Sprüche wie »Ist doch alles nicht so schlimm«; »Keine Angst, daran ist noch keiner gestorben«; »Es hätte ja alles noch viel schlimmer ausgehen können« - also Versuche der oberflächlichen rückblickenden Umwertung von Verlusten ins weniger Negative.

- Imaginär vorausschauende Sätze 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«, die die Besonderheit der einmaligen Situation und die subjektive Erfahrung des Betroffenen nicht ernst nehmen.
- Allgemein gehaltene Appelle an die Selbstheilungskräfte, ausgedrückt etwa in den oft gehörten Sätzen: »Du musst dich jetzt zusammenreißen!«, »Kopf hoch, alter Jungel«, oder »Nimm das alles doch nicht so tragisch!«, »Du musst jetzt nach vorn schauen!«
- Hoffnungsausblicke, verbunden mit Aussagen wie »Keine Angst, das kriegen wir schon wieder hin«, oder »Pech gehabt, beim nächsten Mal hast du mehr Glück!«, die man als Strategie der suggestiven Umgestaltung von Realität im Blick auf eine neue Chance deuten kann.
- Verflüchtigungen ins Allgemeine, die sich etwa in den Aussagen »Das kann doch jedem mal passieren«, »Das haben wir doch alle schon einmal erlebt«, oder christlich gewendet »Jeder hat halt sein Kreuz zu tragen« zeigen können.
- Resignierende Verallgemeinerungen im Blick auf Grundgegebenheiten des menschlichen Lebens, etwa durch Sprüche wie »Was soll es, hilft ja doch nichts!«, oder »Da kann man halt nichts machen!«
- 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!«
- Schließlich die bewusste Verdrängungs-Empfehlung: »Augen zu und durch« oder »Am besten einfach nicht mehr daran denken!«

Solche Alltags-Argumente mögen in den kleinen Niederlagen, Schmerzerfahrungen und Verlustgeschichten des Alltags durchaus hilfreiche Strategien sein. Für wirklich tiefe Leidbewältigung im Umgang mit schweren Krankheiten und Todeserfahrungen taugen sie nichts, schon deshalb, weil sie das Leiden nicht wahrhaben wollen, den Schmerz bagatellisieren und nicht aushalten können.

TROSTMÖGLICHKEITEN

Falsche Wege aufzuzeigen ist leicht. Viel schwerer ist es, positive Möglichkeiten zu skizzieren. Aber darum muss es gehen! Wie also kann man

Handlungsweisen und Worte finden, die aus dem Glauben heraus trösten, ohne vorschnell auf den Himmel zu verweisen? Nicht als vermeintliches Rezept, nicht als garantiert zum Erfolg führende Handreichung des richtigen Tröstens – nur Heuchler könnten derartige Ansprüche formulieren –, wohl aber als Rahmen, wie solches Trösten in persönlichen Begegnungen und in langsam miteinander erlebten Prozessen gelingen kann – vielleicht. So sollen die folgenden Ausführungen verstanden werden.

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. Familienmitglieder sind oftmals in äußerst komplizierte Netze von Nähe und Distanz, Schuld und Eifersucht, Vorwürfen und Erwartungen verstickt. Das macht trösten kompliziert, manchmal unmöglich. Aber auch der Ruf nach »Profis«, nach Ärztinnen, Betreuern, Psychologinnen, Therapeuten oder Theologinnen ist oft eine allzu schnelle Flucht. Gelingender Trost ist davon abhängig, ob genügend Zeit für echte Begegnung und Austausch, oftmals auch über einen langen Zeitraum hin vorhanden ist. Unverzichtbar ist die realistische Selbstprüfung, ob man in diesem ganz konkreten Fall selbst als Trösterin oder Tröster geeignet ist. Zur Einschränkung sei hinzugefügt: Häufig stellt sich diese Frage deshalb nicht, weil die Situation das eigene Handeln einfordert.

Eine weitere Bedingung von Trost-Begegnungen berücksichtigt die Einsicht, dass es – individuell unterschiedlich – bestimmte Trauerphasen gibt, in denen eine besondere Offenheit für Trost besteht. Zwar sind alle Phasenmodelle (vgl. Kast, 2013) dann eher kontraproduktiv, wenn sie eine Art Automatismus, gleichartige Trauerformen, berechenbare Zeiträume suggerieren. Menschen trauern unterschiedlich. Von ihnen zu erwarten, dass sie sich an bestimmte Phasenmodelle zu halten hätten, wäre nur zynisch. Gleichwohl stimmen die Trauerphasenmodelle in der Einsicht überein, dass es eben Phasen der Öffnung gibt. Der Wendung nach außen. Der Bitte um Zuwendung. In anderen Phasen beschränkt sich Trost für Begleiter und Begleiterinnen auf das bloße Dasein, das Ausharren, das schweigende Ertragen von Schmerz. Wie im Buch Hiob: Sieben Tage begleiten ihn seine Freunde – echte Tröster! – wort- und tatenlos. Solche Phasen des In-Sich-Versinkens können immer wieder auftauchen, sind nicht einfach irgendwann überwunden. Ein Gedanke sei mit aller Vorsicht hinzugefügt: Doch, vielleicht ist darüber hinaus

weiteres Trostverhalten möglich: ein wortloses Gebet, das gemeinsame Weinen, die vorsichtige Berührung. Aber jede dieser zuletzt genannten Möglichkeiten muss sorgfältig bedacht und gerade im professionellen Kontext äußerst behutsam eingesetzt sein. Trost ist etwas Intimes. Etwas, das alle Beteiligten tief verbinden, aber auch verletzen kann, wie es erneut das Buch Hiob in archetypischer Schärfe demonstriert.

Nur wenn die Konstellation passt – die richtigen Menschen zur richtigen Zeit im richtigen Rahmen – 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. Trösterinnen und Tröster müssen die Bereitschaft und Fähigkeit mitbringen, wirklich zuhören zu können, ausreden zu lassen, gegebenenfalls zum Reden zu ermuntern. Dabei haben Trauernde ein unbedingtes 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. Erneut hilft der Rück-Blick auf das Buch Hiob. Eine seiner großen Errungenschaften ist die Einsicht, dass Leidende das Recht auf Klage haben: Hiob »hat recht geredet« von Gott, in all seinen wüsten Beschimpfungen, Fragen und Klagen.

ERKLÄRUNGSMÖGLICHKEITEN

Aber Hiob will mehr. Er will Antworten. Er will verstehen, was mit ihm passiert und warum. 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 ernst zu nehmen und Erklärungsmodelle für vermeintlich unverständliches Leid gemeinsam anzudenken. Erklärtes Leid ist noch nicht bewältigtes Leid, schafft aber möglicherweise Voraussetzungen für eine solche Bewältigungsgeschichte. Dies gilt mit einer grundsätzlichen Einschränkung: Das Benennen solcher Modelle ist gefährlich. Sie können als zynisch empfunden werden. Wir erinnern uns: Hiob weist alle, von ihm ja eingeforderten, Erklärungen weit von sich, stellt die Trösterfreunde bloß, beleidigt sie. Trotzdem darf man überlegen: Welche (von vornherein unzureichenden) Möglichkeiten, Leid zu erklären, gibt es? Vor allem vier Denkmodelle haben sich in den monotheistischen Religionen Judentum, Christentum und Islam durchgesetzt:

- Leid ist Konsequenz eigenen schuldhaften Fehlverhaltens und dadurch zumindest verständlich. Wenn ich selbst tatsächlich für mein Ergehen (mit-)verantwortlich bin, muss ich nicht andere dafür beschuldigen oder mich in die Warum-Frage verbohren. Krankheiten können auf eigenes vorheriges Fehlverhalten zurückzuführen sein. Unfälle können selbst (mit)verschuldet sein. Derartige eigene Verantwortlichkeit zu erkennen, kann dabei ein mühseliger und schmerzhafter Prozess sein. Doch eindeutig: Solcherart erklärbare Leiderfahrungen machen immer nur einen kleinen Teil aus.
- Manche Gläubige verstehen Leiden als göttliche Strafe, selbst wenn ihnen unklar bleibt, wofür. Für die meisten Zeitgenossen ist ein solches Gottesbild – ein strafender Gott – nicht nachvollziehbar. Festzuhalten bleibt aber auch hier in jedem Fall: Das Strafmodell ist in sich verständlich und trägt die potentielle Trostperspektive in sich, dass Strafe eventuell in Vergebung aufgelöst werden kann. Das ist heikel, aber für manche tröstlich.
- Andere Menschen trösten sich und einander mit der Überzeugung, dass Leiden nur eine Prüfung sei, 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 dem Leid einen verborgenen, nur Gott bekannten Sinn zu. Was für uns Menschen 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 oder sogar absurd empfunden. Sie gemeinsam zu durchdenken kann sinnvoll sein, wird aber oft in dem (gegenseitigen?) Eingeständnis der letztlichen Antwortlosigkeit münden. So eigentümlich es klingt: Jedes dieser Modelle trägt tatsächlich ein Trospotential in sich. Auch wenn dies im ersten Moment kaum ersichtlich ist und auch kaum Linderung der Notlage verspricht. 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, modellhaft skizzierbare Vorstellungen:

- 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.

Es ist unmittelbar einsichtig: Auch diese Modelle im Umgang mit Leidenerfahrungen sind in sich zwiespältig. Manchen mögen sie helfen, mit ihrem Schicksal umzugehen. Andere werden sie als Vertröstung ablehnen. Zentral bei diesen Tröstungsversuchen ist: Relativierung heißt hier stets Distanz, provokative Aufspaltung der Binnenschau hin zur Außenperspektive als erster Schritt zur Bewältigung. Und diese Provokation, 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 und Denkmöglichkeiten nicht mehr helfen können. Sind diese menschlichen Worte, Modelle und Trostversuche deshalb vergeblich? Es kann bei diesen Worten nur um Trostangebote gehen, um im Versuch auszuprobierende 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. Entscheidend ist also: Nicht um Lösungsmodelle von außen geht es bei all diesen Versuchen mit Worten zu

trösten, sondern um Erklärungen, die Leidende selbst für sich als hilfreich und tröstend entdecken können.

Kann man Trost von Vertröstung unterscheiden? Objektiv nicht. Das macht das Trösten so kompliziert. Was einige als wirklichen Trost empfinden, wird von anderen als durchschaubarer Ablenkungsversuch empfunden. Was manchen zu Mut und Kraft dazu verhilft, sich dem Leben wieder zuzuwenden, gilt anderen als zynische Verdrehung ihrer Situation. Ob erklärende, relativierende, Perspektiven aufzeigende Trostversuche letztlich etwas bewirken oder eben als Vertröstungsversuche wahrgenommen werden, entscheidet sich allein im Einzelfall. Getröstet-Sein ist letztlich eine Erfahrung, die jede und jeder Einzelne für sich allein macht. Und ja, es gibt Menschen, die untröstlich sind, es gibt Situationen, in denen es keinen Trost geben kann. Alle Versuche, Trost zu benennen, müssen sich diesen letzten Grenzen immer bewusst bleiben.

5 AUSBLICK

Trösten, das ist das Befähigen dazu, dass Trauernde mit ihrer Trauer und besseren Mutes Schritte auf ihrem weiteren (Lebens-)Weg beschreiten können. Dazu braucht es empathische Begabung und es ist – in Grenzen – lernbar. Andere trösten können ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch aufbauen sollte, sie wird in jeder Biographie ihren Einsatz im privaten Umfeld fordern. Es ist zugleich ein professioneller Anspruch, den Menschen in Pflegeberufen, im medizinischen Sektor und im therapeutischen Kontext als Teil ihres Habitus aufbauen müssen. Das ist wahrscheinlich nicht im Hörsaal zu lernen. Das erwirbt man über Erfahrungen, die Zeit benötigen, Scheitern einschließen, immer wieder Neuanfänge brauchen.

Es ist kaum überraschend, dass Literatur und Musik sich als große Erfahrungsfelder von Trost erweisen. Und nicht nur das: auch als Medien. Lesen und Musik hören ist für manche Menschen tröstlicher als persönliche Begegnung. Kehren wir deshalb am Ende noch einmal zu *Let it be* zurück. Ja, das hat Paul McCartney intuitiv gut erfasst: Dass es dunkle Nächte gibt; dass wir trostbedürftig sind; dass wir Menschen brauchen, die uns tröstend begleiten; dass es letztlich eine Gnade ist, sagen zu können: »lass es zu«; und dass diese Aussage im Lied, gesungen, im Klang tiefer dringt als über jede noch so kluge Schrift.

LITERATUR

- Barth, Daniel & Barth-Frommel, Marie-Claire (2018). »Ich gebe auf und tröste mich«. Die Psychodynamik von sinnlosem Leid im Buch Hiob. Psychoanalyse und Theologie im Dialog. Frankfurt a. M.: Brandes & Apsel.
- Kast, Verena (2013). Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Stuttgart: Kreuz.
- Langenhorst, Georg (2000). Trösten lernen. Profil, Geschichte und Praxis von Trost als diakonischer Lehr- und Lernprozess. Ostfildern: Schwabenverlag.
- Lux, Rüdiger (2012). Hiob. Im Räderwerk des Bösen. Leipzig: Evangelische Verlagsanstalt.
- Schäfer, Klaus (2019). Trösten - aber wie? Ein Leitfaden zur Begleitung von Trauernden und Kranken. Regensburg: Pustet.
- Scheuchenpflug, Peter (2005). Tröstende Seelsorge. Chancen und Herausforderungen für christliches Handeln in der pluralen Welt. Würzburg: Echter.