

TRÖSTEN ODER VER-TRÖSTEN?

Roland Antholzer

Leid ist eine allgemein-menschliche Erfahrung. Und weil der Tod so untrennbar mit dem Leben verwoben ist, weil keiner von uns dieser Macht ausweichen kann, daher ist auch die Trauer unser aller Erfahrung - vielleicht nicht im Moment, aber früher oder später doch. Und alle kommen wir in die Situation, dass wir selbst trostbedürftig werden und hoffentlich auch Trost erfahren. Oder wir sollen selbst zu Tröstern werden an denen, die im Leid sind und denen wir verbunden sind.

Wir leben heute in einer sehr individualistischen Zeit, einer Zeit, in der Jugend und Gesundheit angebetet werden, einer Zeit, deren Merkmal Leidensscheu ist, in der Krankheit und Tod in die Krankenhäuser und Pflegeheime verbannt wurden, damit man ja nicht damit konfrontiert wird und sich mit diesen Dingen auseinandersetzen muss. Das hat Folgen: Vor allem macht es den Menschen unfähig, mit dem in sein Leben einbrechenden Leid fertigzuwerden, unfähig sowohl zum Trauern als auch zum Trösten. Kaum irgendwo erleben wir unsere Hilflosigkeit so bedrückend wie da, wo wir einem Trauernden Trost vermitteln sollen.

Wenn nun im Folgenden von Trauer die Rede ist, dann soll damit weniger der emotionale Zustand der Traurigkeit gemeint sein, sondern vielmehr der Prozeß, der sich in einem Menschen abspielt, der einen Verlust erlitten hat. „Traurigkeit“, „Kummer“ und „Gram“, das sind die vorherrschenden Emotionen, die ein Mensch erfährt, wenn er trauert.

Die Ursache von Kummer und Gram ist immer *Verlust*. Der Verlust kann ein zeitweiliger sein, wie etwa bei der Trennung, oder ein permanenter, wie es beim Tod der Fall ist. Er kann real sein oder eingebildet, er kann physisch sein oder psychisch. Die Ursache des tiefsten und umfassendsten Grams ist der Verlust des Menschen, den man am innigsten liebt. Es gibt aber auch andere Formen von Verlust, die mehr auf die eigene Person bezogen sind, etwa der Verlust der eigenen Attraktivität, der früheren Vitalität, der Gesundheit, der Verlust von Geisteskraft, von materiellen Gütern usw. Jeder größere Verlust muss verarbeitet werden, und immer ist Trauerarbeit nötig.

Bevor ich darauf zu sprechen komme, was ich mir unter rechtem Trösten vorstelle, möchte ich unser Augenmerk auf einige psychologischen Mechanismen wenden, die wir gern einsetzen, um uns selbst und andere zu trösten. Ich möchte diese Mechanismen „Trostpflaster“ nennen. Ich habe sechs solcher Trostpflaster gefunden, drei Trostpflaster, die wir uns selbst aufkleben und drei Trostpflaster, die wir andern aufkleben. Nun hat ja ein Pflaster, das ich auf eine Wunde klebe, durchaus eine gewisse Berechtigung, auch wenn es selbst noch keine Heilung bewirkt. Es deckt die Wunde zu, schützt sie vor schädlichen Einwirkungen und verschafft eine gewisse Linderung. So ist es auch mit den Trostpflastern: Sie haben durchaus eine gewisse Berechtigung, sind aber kein Ersatz für echten Trost. Nur leider wird hier das Pflaster nicht selten mit der Therapie verwechselt.

Drei Trostpflaster, die wir uns selbst aufkleben

Selbstmitleid: Vielleicht kommt es Ihnen seltsam vor, dass ich hier Selbstmitleid anführe. Selbstmitleid als Trostpflaster? Was ist Selbstmitleid eigentlich? Nun - das, was das Wort besagt: Der Mensch bemitleidet sich selbst. Er tut das, was er vielleicht vergeblich von andern erwartet hat, nämlich dass sie ihm doch sagen, wie arm er dran ist und wie schlecht es ihm geht. Er sagt es sich deshalb selbst: „Ich armer Kerl, wie geht es mir doch schlecht. Immer bin ich der Letzte; immer bin ich der, den das Unglück trifft; niemand liebt mich; niemand erkennt meine Leistung an, usw.“. Selbstmitleid hat die Funktion, sich selbst zu trösten, sich Balsam auf die Seele zu streichen. Nun werden Sie vielleicht sagen: Aber das hilft doch nicht, damit wird doch letztlich alles nur schlimmer. Stimmt! Doch so denkt der Mensch, der trauert, eben nicht. Er sucht den Trost, er sucht seine offene Wunde zu bedecken. Und das tut er u.a. durch Selbstmitleid.

Selbstbelohnung: Ein weiteres Trostpflaster, mit dem wir uns Linderung verschaffen wollen, ist die Selbstbelohnung. Wir leisten uns etwas Besonderes, um unser inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Ob es das kleine Kind ist, das sich seine Schmusedecke in den Mund steckt oder die alte Dame, die sich im Café eine Stück Linzer Torte zuführt, immer geht es darum, sich selbst zu trösten, indem man sich etwas Gutes tut. Ich erinnere mich gut an die Zeit meines Studiums in Tübingen. Wenn ich damals so recht frustriert aus der Vorlesung kam, weil ich nichts verstanden hatte, führte mein Weg nicht selten in eine gute Konditorei, wo ich mich mit meinem Lieblingskuchen eindeckte. Dann fuhr ich auf meinem Fahrrad zu meiner Studentenbude, kochte mir einen Kaffee und tat mich an dem Kuchen gütlich. Danach war meine Seele wieder im Gleichgewicht. Das ist der Trostmechanismus der Selbstbelohnung. Auch mit Tätigkeiten können wir uns belohnen. Die Hausfrau, die zwar eigentlich zu arbeiten hätte, tröstet sich bei einer Frustration vielleicht damit, dass sie sich am Vormittag ein Video ansieht. Normalerweise hätte sie dabei ein schlechtes Gewissen, da sie eigentlich zu arbeiten hätte. Doch jetzt kann sie ihr Gewissen damit beruhigen, dass sie sich die kleine Freude durch ihren Ärger ja „verdient“ hat. Ja, wir bringen es sogar fertig, auf diesem Weg Handlungen zu entschuldigen, von denen wir ganz genau wissen, dass sie sündig sind. Selbstbelohnung ist ein psychologischer Trostmechanismus, den ich als Trostpflaster bezeichnen möchte.

Abwärts-Vergleichen: Das sog. Abwärts-Vergleichen ist uns ebenso bekannt wie die bereits besprochenen Trostpflaster, auch wenn uns der Begriff vielleicht nicht so geläufig ist. In einer psychologischen Fachzeitschrift (Psychologie heute) wurde es anhand eines jüdischen Witzes erläutert: „Dieser jüdischer Witz berichtet von einem Bauern, dessen Familienleben gründlich in Unordnung ist: Er streitet ständig mit seiner Frau, seine Kinder quengeln, und es ist überhaupt alles unerträglich zu Hause. Er geht zum Rabbi und bittet ihn um Rat. Der Rabbi empfiehlt ihm, die Hühner ins Haus zu nehmen. Der Bauer ist erstaunt, gehorcht aber. Nach ein paar Tagen hat sich die Lage noch verschärft. Der Rabbi fordert den Verzweifelten nun auf, auch die Kuh ins Haus zu holen. Wieder gehorcht der Bauer, kommt aber nach wenigen Tagen wieder, dem Nervenzusammenbruch nahe. Jetzt aber soll er auch noch das Pferd einquartieren... Der Bauer kommt schon nach zwei Tagen verzweifelt zum Rabbi, sein Leben sei ein einziger Alptraum geworden. Der Rabbi sagt nun: *'Geh nach Hause und schmeiß die ganzen Viecher wieder*

raus!" - Als der Rabbi den Bauern nach ein paar Tagen trifft, lächelt der glücklich und dankt ihm überschwänglich: *'Endlich leben wir wieder in Frieden, es ist wunderbar!'*
Die Rabbis in den jüdischen Witzen sind ausgezeichnete Psychologen. Dieser hier wusste zum Beispiel, dass Glück und Unglück relativ sind und immer auf Vergleichen basieren. Der Trost-Mechanismus, den der Rabbi bei dem Bauern in Gang gesetzt hat, lautet: Es könnte alles noch schlimmer sein!" Die amerikanischen Sozialpsychologen, die solche Denkprozesse erforscht haben, sprechen von „downward comparison“, also vom „Abwärts-Vergleichen“. Man sucht sich jemanden, dem es noch schlechter geht als einem selbst und sagt sich: Im Vergleich zu diesem Menschen geht es mir eigentlich noch gut! Das Ich schützt sich vor den oft unfreundlichen Realitäten des Lebens, indem es buchstäblich zum Schönfärber in eigener Sache wird. Normalerweise kommt unsere Unzufriedenheit ja aus einem Aufwärts-Vergleichen: Wir tendieren viel stärker dazu, auf die zu schauen, die besser dran sind als wir. Aber, wenn wir Trost suchen, dann bedienen wir uns des Abwärts-Vergleichens, ebenfalls ein Trostpflaster.

Drei Trostpflaster, die wir den andern aufkleben

Beschwichtigungen: Eine Beschwichtigung ist es etwa, wenn man einem Trauernden sagt: „Es ist besser so!“ Wie immer man das „Besser“ begründen mag, es ist eine Phrase. Selbst wenn der Verstorbene vorher schwer krank war, wird es für den Trauernden letztlich nicht nachvollziehbar sein, dass das Leben ohne diesen geliebten Menschen „besser“ sein soll. Auch Bibelzitate können zu Phrasen werden, wenn sie dem andern wie eine Medizin verabreicht werden, ohne echtes Verstehen und Mitfühlen. Die herrlichsten Aussagen der Hl. Schrift werden so zu bloßen Ärgernissen. Oder: „In ein paar Wochen (Monaten, Jahren) ist alles vorbei!“ Das mag schon sein, doch: Der Trauernde leidet *jetzt!* Und wie gehen wir mit Schwerkranken um? Ist es nicht so: Der Krebskranke bekommt selten die Wahrheit zu hören, dagegen Verniedlichungen und Verharmlosungen, mit denen man wirksam verhindert, dass er sich rechtzeitig mit der Realität des Todes und der Frage nach der Ewigkeit auseinandersetzt.

Versprechungen: Wenn wir uns hilflos fühlen angesichts des Leids eines andern Menschen, dann neigen wir nicht selten dazu, Versprechungen zu machen, deren Fundament oft fragwürdig ist. Vor einiger Zeit lernte ich eine Frau kennen, die ihr kleines Kind durch Plötzlichen Kindstod verloren hat. Sie berichtete mir von einem Gespräch, das sie mit dem Pfarrer diesbezüglich gehabt habe. Auf ihre Frage, wo das Kind jetzt sei und ob sie es jemals wiedersehen werde, bekam sie folgendes zur Antwort: *„Das Kind ist jetzt im Himmel und Sie werden es ganz gewiss wiedersehen. Sie werden es dort so sehen, wie es zuletzt ausgesehen hat, nur als Geistwesen. Sie werden Ihr Kind wieder im Arm halten und lieben können.“* Die Absicht des Pfarrers war es gewiss, die Frau zu trösten. Doch hier hat er eine Versprechung gemacht, die keine Grundlage in der Hl. Schrift hat. Und woher sollte er sonst wissen, was nach dem Tod einmal sein wird? Doch ich möchte den Pfarrer deshalb nicht verurteilen. Wir neigen wahrscheinlich alle dazu, in solch einer schwierigen Situation dem andern irgendwelche Versprechungen zu machen. Vor Jahren musste sich meine Frau einer Operation unterziehen. Nach der wenig einfühlsamen Aufklärung durch den Anästhesisten wurde sie von einer Panikstimmung überfallen: *„Wenn ich jetzt aus der Narkose nicht mehr aufwache?“* Ich versuchte sie zu beruhigen: *„Da brauchst Du Dir überhaupt keine Sorgen zu machen, Du wachst hundertprozentig auf!“*

Nun, die Wahrscheinlichkeit war sicher groß, dass sie wieder aufwachen würde, aber hundertprozentig? Da habe ich in meinem Anliegen, sie zu beruhigen, ein Trostpflaster verwendet.

Appelle: Wenn die Beschwichtigungen und Versprechungen nicht den gewünschten Erfolg zeigen, dann greifen wir noch etwas tiefer in die Kiste und holen unsere letzte Waffe heraus: Appelle an den Charakter des Trauernden: „*Du musst jetzt stark sein!*“ Warum eigentlich? Warum darf der Trauernde nicht gerade jetzt einmal schwach sein? Oder man sagt: „*Denk nicht mehr dran!*“ Und man verkennt dabei, wie wichtig gerade das „Dran denken“ für den Trauernden ist, die Auseinandersetzung mit dem Verlust. Der gedankenloseste Appell ist wohl das beliebte „*Kopf hoch!*“. Und der gefühlloseste lautet „*Lass dich nicht so gehen!*“.

Was unterscheidet ein Trostpflaster von echtem Trost?

Trostpflaster: Wenn wir uns die genannten Trostpflaster näher ansehen, dann finden wir, dass sie alle eines gemeinsam haben: Sie alle arbeiten mit Illusionen! Ob es das Selbstmitleid ist, das sich vorspiegelt, der ärmste Mensch auf Gottes Erdboden zu sein - ob es die Selbstbelohnung ist, mit der man sich über die wirkliche Lage hinwegtäuscht, indem man sich ein besseres Gefühl verschafft - ob es das Abwärts-Vergleichen ist, wo man einfach den Maßstab verändert - immer geht es darum, der Realität auszuweichen und sich mit einem Stück Illusion zu helfen. Nicht anders sieht es bei den andern Trostpflastern aus: die genannten Beschwichtigungen etwa: arbeiten sie nicht wesentlich mit dem Vortäuschen einer besseren, weniger schmerzlichen Wirklichkeit? Die Versprechungen: sind sie etwa in der Realität verankert? Die Appelle: gehen sie nicht völlig an der gegebenen Situation des andern vorbei? Trostpflaster aufkleben heißt mit Illusionen umgehen, seien es solche, mit denen wir uns selbst täuschen oder seien es solche, die wir andern offerieren. Illusionen aber sind wie Seifenblasen: Sie sehen hübsch aus und schillern in allen Farben, aber irgendwann platzen sie! Trostpflaster können letztlich nicht verhindern, dass die Wunde, die damit überklebt ist, darunter weiterreißt. Anders ist es mit echtem Trost!

Echter Trost: Echter Trost zeichnet sich dadurch aus, dass er in der Realität verankert ist und den so Getrösteten befähigt, in und mit der Realität zu leben. Wo wir dem andern etwas vormachen, da programmieren wir schon die nächste Enttäuschung und da mehrren wir letztlich sein Leid. Jeder Enttäuschung geht ja eine Täuschung voraus. Durch Konfrontation mit der Realität wird die Täuschung weggenommen - es kommt zur Enttäuschung. Der beste Schutz gegen Enttäuschungen - das leuchtet ein - ist es, wenn wir in der Realität leben. Deshalb muss auch unser Trösten in der Realität gegründet sein - ein „Vertrösten“ ist eine fragwürdige Hilfe. Es ist damit so, als wenn wir unsere Schmerzen durch einem vereiterten Zahn ausschließlich mit Schmerztabletten behandeln würden. Wer vertröstet, macht es sich zu leicht.

Trost soll einen Menschen in seinem Kummer aufrichten, seinen Kummer verringern oder lindern helfen. Da die Hauptursache für Gram immer ein Verlust ist, ergibt sich daraus, dass der beste und wirksamste Trost darin besteht, diesen Verlust rückgängig zu machen. Das Baby, das schreit, weil man ihm die Milchflasche entzogen hat, ist rasch ge-

tröstet, wenn man ihm die Flasche wieder in den Mund steckt. Die Hausfrau, die nach dem Einkauf zuhause mit Entsetzen feststellt, dass sie die Geldbörse verloren hat, ist optimal getröstet, wenn sie im zuletzt besuchten Geschäft anruft und erfährt, dass die Geldbörse dort abzuholen ist. Leider ist ein solcher Trost in vielen, ja den allermeisten Fällen nicht möglich. Um so trösten zu können, brauchten wir göttliche Allmacht. Es gab einen Menschen, der so trösten konnte: Jesus Christus! Im Unterschied zu den wohlmeinenden Tröstern aus dem Dorf Bethanien vermochte Er die tiefe Trauer von Martha und Maria über den Tod ihres Bruders Lazarus in Freude zu verwandeln. Wir wissen, wie Er das tat: Er setzte an der Ursache der Trauer an, indem er Lazarus von den Toten auferweckte.

Diese Definition des echten oder wahren Trostes macht schon deutlich, dass wir im Trösten allemal Stümper bleiben werden. Trotzdem sind wir zum Trösten aufgefordert, weil ein 50prozentiger Trost zwar kein 100prozentiger ist, aber dennoch besser als gar kein Trost. Das, was wir mit Gottes Hilfe zu tun vermögen, das sollen wir tun!

Trösten ist Arbeit: Der ganze mühsame Prozeß des Wahrnehmens und Annehmens der schmerzlichen Realität des Verlustes eines nahestehenden Menschen wurde von Sigmund Freud mit dem Begriff „Trauerarbeit“ versehen. Und tatsächlich handelt es sich hier um so etwa wie Arbeit, eine seelische Arbeit natürlich. Den Begriff „Trostarbeit“ gibt es bisher zwar nicht, doch möchte ich behaupten, dass auch das Trösten eine Arbeit ist. Der billige Trost, der den Tröster nichts kostet, ist eine Fiktion. Zunächst verlangt das Trösten vor allem ein gewisses Einfühlungsvermögen. Man spricht in der Psychologie von „Empathie“. Wo es an dieser Fähigkeit fehlt, da kommt es zu schlimmen Fehlleistungen.

Wer trösten will, sollte grundsätzlich bereit sein, sich zu engagieren. Gewiss kann auch ein liebes und verständnisvolles Wort ein Trost sein. Ebenso tröstlich kann es sein, wenn der Leidtragende spontan in den Arm genommen wird. Das muss aber wirklich aus dem Herzen kommen. Doch Trösten ist mehr. Ich las folgendes Wort: „Trost ist die Kraft, den Erschütterten zu stärken. Trost ist die Treue, mit der der Tröstende den Leidenden begleitet“ (Peter Hahne: Leid - warum lässt Gott das zu?“).

Wo sind die Tröster, die solche Kraft und solche Treue haben? Wo sind die Tröster, die auch Wochen und Monate nach dem Verlust noch an den Trauernden denken, ihn besuchen, ihm konkrete Hilfe leisten und ihm das Gefühl vermitteln, dass er nicht abgeschrieben ist, sondern dass es noch Menschen gibt, die zu ihm stehen und für ihn da sind? Zu diesem Trost ist eben einiges Engagement nötig. Solches Trösten ist Arbeit, eine Arbeit, die mit der Trauerarbeit Hand in Hand geht, diese unterstützt, erleichtert und verkürzt.

Wie kann ich trösten?

1. Ich denke, das allererste und allerwichtigste wird sein, dass ich bereit bin, mich in die Tiefe des andern zu begeben. Nun klingt das sehr anspruchsvoll. Gewiss: Letztlich wird das nicht möglich sein. Ich meine aber doch, dass ich mich darum bemühen sollte, mich in seine innere Lage einzufühlen. Die Fähigkeit zur Einfühlung ist sicher sehr unterschied-

lich ausgeprägt. Eine egozentrische Denkhaltung läuft dieser Fähigkeit direkt entgegen. Egozentrik ist die Denkhaltung, bei der man sich selbst zum Maßstab aller Dinge macht, alles von der eigenen Person und der eigenen Erfahrung her versteht und deutet. Egozentrik finden wir bei kleinen Kindern, da ist sie normal. Mit zunehmender Reifung lernen wir aber, uns in die Position des andern zu versetzen, die Dinge mit *seinen* Augen zu sehen. Hilfreich bei der Einfühlung ist es, wenn wir selbst die gleiche oder eine ähnliche Erfahrung schon gemacht haben. Der Mensch, der selbst durch Tiefen des Leidens gegangen ist, wird besser verstehen können, wie dem andern zumute ist.

Das eigentliche biblische Lehrstück vom Leiden und auch vom Trösten ist ja das Buch Hiob. Über Hiob war innerhalb eines einzigen Tages unvergleichliches Leid hereingebrochen: Er verlor seinen ganzen Besitz, Rinder- und Schafherden, Knechte und Mägde, Häuser und schließlich sämtliche Söhne und Töchter. Kurze Zeit darauf erkrankte er an bösartigen Geschwüren, die seinen ganzen Leib bedeckten. Wir lesen dann: *„Es hatten nun die drei Freunde Hiobs von all diesem Unglück gehört, das über ihn gekommen war. Da kamen sie, jeder aus seinem Ort: Elifas, der Temaniter, und Bildad, der Schuchiter, und Zofar, der Naamatiter. Und sie verabredeten sich miteinander hinzugehen, um ihm ihre Teilnahme zu bekunden und ihn zu trösten.“*

Jetzt, in seiner furchtbaren Not erfuhr Hiob erst, wie viel wirkliche Freunde er besaß: Elifas, Bildad und Zofar. Diese Leute standen zu ihm gerade jetzt, wo er sie nötig hatte! Sie kamen weit angereist, um Hiob zu trösten! Und sie waren bei seinem Anblick erschüttert, denn sie erkannten ihren Freund nicht wieder. Der stattliche Hiob war nur noch ein menschliches Wrack - krank und entstellt. Sie merkten, dass er von tiefem Schmerz erfüllt war und taten das einzig Richtige. Sie fingen nicht an zu reden und ihm ihr Beileid zu bekunden - denn was sind Worte in solchen Situationen -, sondern sie zerrissen ihre Kleider, warfen Staub auf ihre Häupter als Zeichen ihrer Trauer, weinten und saßen mit Hiob sieben Tage und sieben Nächte auf der Erde und schwiegen. Sie wussten: Wenn wir jetzt nur *ein* Wort sagen, dann machen wir nur alles schlimmer, dann reißen wir nur noch mehr Wunden auf! Eines kann man den Freunden des Hiob nicht vorwerfen: dass sie sich ohne echtes Engagement aus der schwierigen Situation herausgemogelt hätten. Sie haben Worte nicht nur als Trostpflaster gebraucht. Sie haben nicht einfach ein paar beruhigende und beschwichtigende Worte gesagt und sie dem Betroffenen wie einen Eisbeutel über den Kopf gestülpt, um seine Gemütswallungen abzukühlen. Die Freunde Hiobs machten es sich mit ihrem Anliegen zu trösten also wirklich nicht leicht. Alle Achtung vor den Freunden des Hiob, sie waren echte Freunde! Doch - als sie dann anfangen zu reden, machten sie so ziemlich alles falsch, was falsch zu machen war. Interessant ist dabei, dass man ihnen inhaltlich kaum Fehler nachweisen kann. Sie äußerten zum Teil tiefe Wahrheiten. Doch sie sagten sie an der falschen Stelle, in einen Zusammenhang hinein, wo sich diese Wahrheiten unversehens in Waffen der Unbarmherzigkeit verwandelten. Da Wahrheit nur in der Liebe bestehen kann, konnte sie hier ihre freimachende Wirkung nicht entfalten.

Das ist ihnen trotz der sieben Tage langen Schweigepause, in der Hiob vor ihnen saß und sie viel Zeit zum Nachdenken hatten, nicht gelungen: Sie sind nicht in die Tiefe ihres Freundes vorgedrungen, ja sie sind wohl noch nicht einmal an den Rand herantreten, um hinabzuschauen. Und so muss Hiob sagen: *„Wollte Gott, dass ihr geschwiegen hättet, so wäret ihr weise geblieben.“* Ja, sie hätten vielleicht noch einmal sieben Tage und sie-

ben Nächte schweigen sollen. Hiob muss ihnen sagen: „...wie tröstet ihr mich mit Nichtigkeiten, und von euren Antworten bleibt nichts als Trug! (21,34) und schließlich kommt er zu dem vernichtenden Urteil: „Ihr seid allzumal leidige Tröster!“ (16,2). Wo wir nicht bereit und fähig sind, uns in den Leidtragenden einzufühlen, da werden wir zwangsläufig zu „leidigen Tröstern“. Da ist es allemal besser, wir schweigen.

2. Ebenfalls wichtig für ein rechtes Trösten ist es, dass ich den Betroffenen mit barmherzigen Augen sehe. Er mag zornig sein auf diesen und jenen und nicht zuletzt auf Gott. Er mag unberechtigte Vorwürfe äußern, vielleicht auch unverhüllte Todeswünsche. Er kann in der Anfangszeit seiner Trauer manches sagen, was er im tiefsten nicht so meint und unter anderen Umständen auch nie sagen würde. Wir sehen das auch bei Hiob.

„Danach öffnete Hiob seinen Mund und verfluchte seinen Tag. Und Hiob begann und sagte: Vergehen soll der Tag, an dem ich geboren wurde, und die Nacht, die sprach: Ein Junge wurde empfangen! Dieser Tag sei Finsternis! Gott in der Höhe soll nicht nach ihm fragen, und kein Licht soll über ihm glänzen!“ (Hiob 3,1-5) Das ganze Kapitel lässt Hiob sich darüber aus, wie viel besser es wäre, wenn er nie gelebt hätte. Diese Äußerungen hätte man unter andern Umständen nie aus seinem Mund gehört. Und später hat er sie bewusst verworfen und Buße darüber getan. Haben wir als Tröster an dieser Stelle wirklich die Aufgabe, den moralischen Zeigefinger zu erheben?

Elifas von Teman hat so reagiert. Er hielt Hiob zuerst einmal vor, wie jämmerlich er als derjenige jetzt dasteht, der früher selbst für andere Tröster gewesen war: „Siehe, du hast viele zurechtgebracht, und ermattete Hände hast du gestärkt. Den Stürzenden richteten deine Worte auf, und wankende Knie hast du stark gemacht. Doch nun kommt es an dich, und es ermüdet dich; es trifft dich, und du bist bestürzt. Ist nicht deine Gottesfurcht deine Zuversicht, die Vollkommenheit deiner Wege deine Hoffnung? (Hiob 4,3-6) Das kann uns auch passieren, dass wir ganz rasch vom Tröster zum Trostbedürftigen werden und dass wir unsere neue Rolle zunächst nicht besser spielen als diejenigen, denen wir zuvor Helfer waren. Aus der falschen Reaktion des Elifas können wir lernen.

Fehler 1: Elifas ließ die besonderen Umstände des Hiob außer acht.

Wenn Hiob unter normalen Umständen so geredet hätte, dann hätte man ihn dafür durchaus zurechtweisen können. Hier aber redete ein Mann, der unter unsäglichen körperlichen Qualen litt und unter starker seelischer Anfechtung stand. Unter solchen Umständen können dann schon mal Worte fallen, die in Wirklichkeit nicht dem inneren Stand des Betreffenden entsprechen. Anstatt zu diskutieren oder Vorwürfe zu machen, sollte man sich eher darauf verlegen, Mut zuzusprechen. Denn in all unseren Bemühungen für die Wahrheit sollte es uns nie ausschließlich darum gehen, die Wahrheit zu bezeugen, sondern dem Menschen, dem wir die Wahrheit sagen, zurechtzuhelfen. Es wird ein Zeitpunkt kommen, wo auch Zurechtweisung am Platz sein wird. Diesen Zeitpunkt gilt es aber mit Sensibilität zu erspüren.

Fehler 2: Elifas beurteilte Hiob auf der Grundlage seiner persönlichen Erfahrung und stellte ihn einem Übeltäter gleich, der schuldig geworden war.

„Bedenke doch: Wer ist je als Unschuldiger umgekommen, und wo sind Rechtschaffene vertilgt worden? So wie ich es gesehen habe: Die Unheil pflügen und Mühsal säen, die

ernten es.“ - Die Worte des Elifas waren kränkend statt hilfreich. Er kramte im Schatz seiner Erfahrungen und Vorurteile und kam zu dem Schluß, dass Hiob eine geheime Schuld haben musste, für die er nun die gerechte Strafe empfing. Gewiss sollen und dürfen wir auf unsere Lebenserfahrungen und die anderer Menschen zurückgreifen. Dabei sollten wir aber nie vergessen, dass menschliche Schicksale nicht mit einfachen Schablonen zu erklären sind und dass Gott in Seinem Handeln souverän ist. Hiob war eben nicht deshalb in Not, weil er gesündigt hatte, sondern weil er gerecht war. Insofern bildete Hiob eine Ausnahme von der Regel. Bedenken wir doch: Unsere Erfahrungen sind begrenzt und wir wissen nicht alles. Und darum sollten wir uns in unserer Beurteilung anderer Menschen einer demütigen Zurückhaltung befleißigen.

Fehler 3: *Elifas nahm vorschnell Zuflucht zu biblischen Wahrheiten.*

„Siehe, glücklich ist der Mensch, den Gott zurechtweist! So verwirf denn nicht die Züchtigung des Allmächtigen! Denn er bereitet Schmerz und verbindet, er zerschlägt, und seine Hände heilen“ (Hiob 5,17-18). Eigentlich kostbare Worte, die Elifas an Hiob richtet. Sie harmonieren so ganz mit den Worten aus Hebr. 12,6: „Wen der Herr liebt, den züchtigt er!“ oder auch mit Spr. 3,12: „Wen der Herr liebt, den züchtigt er, und zwar wie ein Vater den Sohn, an dem er Wohlgefallen hat!“ Diese Worte zeigen uns, dass Züchtigung bei denen, die dem Herrn von Herzen nachfolgen, nicht einfach Strafe ist, sondern Ausdruck der Liebe Gottes, der uns zurechtbringen und Seinen Vorsatz in unserm Leben ausführen will.

Doch: Solche Worte sind leichter zitiert als durchlebt. Wenn wir als Tröster solche Worte sagen, dann sollten wir erst sehen, ob der andere dafür schon aufnahmefähig ist, und wir müssen es spüren lassen, dass wir um den ernsten Hintergrund dieser Wahrheiten wissen und mit unserer eigenen Existenz ganz dahinter stehen. Dasselbe gilt etwa für das wunderbare Wort aus Röm. 8,28: „Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Guten mitwirken, denen, die nach seinem Vorsatz berufen sind.“ Wenn ich nicht selbst in Zeiten der Not und Bedrängnis gelernt habe, solche Verheißungen in Anspruch zu nehmen und ihre Kraft erfahren habe, sollte ich vorsichtig sein, sie gegenüber dem zu zitieren, der noch mittendrin steckt.

Fehler 4: *Elifas sprach zu Hiob vom hohen Podest dessen herab, der meint, alles verstanden zu haben.*

Dies wird besonders durch das Wort deutlich, mit dem er seine Rede abschließt: „Siehe, dies haben wir erforscht, so ist es. Höre es doch, und merke du es dir!“ (Hiob 5,27). Elifas hat Weisheit erlangt, ohne Zweifel. Doch er betrachtete das, was Gott ihm gegeben hat, als sein Verdienst. Wer hatte Elifas Weisheit gelehrt, wenn nicht Gott? Er aber meinte: Das ist das „Ergebnis unserer Forschung“. Hier kommt eine anmaßende und selbstherrliche Einstellung zum Ausdruck, die Gott die Ehre raubt. Liegt hier der tiefste Grund verborgen, warum unsre guten Worte oft so wenig ausrichten? Wir glauben alles verstanden zu haben und sprechen vom hohen Podest dessen herab, der weit über all den Schwachheiten des andern steht. Dazu kommt dann noch die rechthaberische Einstellung, wie sie in den drei Worten „So ist es!“ zum Ausdruck kommt. Und schließlich noch das hochmütige „Höre es doch, und merke du es dir!“ Ach, wie viel Menschliches liegt in diesen Worten. Hier steht ein Mensch, dem es gut geht und er zeigt mit dem Finger auf

den, der in der Erziehung Gottes steht. Dabei hätte er hier am Lager seines kranken Freundes eine wichtige Lektion zu lernen.

Nur wenn wir uns in die Tiefe des andern begeben und uns in ihn eingefühlt haben, wenn wir sein Reden und Tun mit barmherzigen Augen sehen, eben auf dem Hintergrund seiner besonderen Situation, dann sind wir für ihn glaubwürdige Tröster. Erst dann können wir eine weitere, wesentliche Aufgabe in Angriff nehmen.

3. Wir können den Trauernden trösten, indem wir ihm dazu verhelfen, sein Leid anzunehmen. Die normale Reaktion gegen Leid ist nämlich Auflehnung. Es dürfte sehr wenige geben, die wie ein Hiob sagen können: „*Der HERR hat's gegeben, der HERR hat's genommen, der Name des HERRN sei gelobt!*“ Wir wissen, dass auch Hiob diese Position nicht halten konnte. Seine Tröster haben es geschafft, sein Leid so zu potenzieren, dass er schließlich doch ins Hadern kam. Die eigentliche Trauerarbeit besteht ja gerade darin, sich zu einer Annahme des erlittenen Verlustes durchzuringen. Dabei ist es hilfreich, wenn es uns gelingt, in unserer Leiderfahrung einen Sinn zu entdecken. Beim Zahnarzt hält man ja erstaunlich viel Schmerzen aus, weil man weiß, dass sie sein müssen, um Schlimmeres zu vermeiden. Die Mutter, die nachts um 2 Uhr durch das Schreien ihres Säuglings geweckt wird und aufstehen muss, erträgt das recht gut, weil sie einen Sinn darin sieht. Wenn sie aber durch nächtliches Klavierspiel des Nachbarn aufwachen würde, würde ihr das wesentlich mehr zu schaffen machen.

Nun gibt uns die Bibel manche Hinweise, die uns bei der Sinngebung unserer Leiderfahrungen helfen. Leid mag ein Ruf in die Nachfolge Christi sein (so mancher hat sich erst aufgrund einer Leiderfahrung bekehrt). Leid kann direkte Folge der Sünde sein, wie bei David, dessen außerehelich gezeugtes Kind sterben musste. Leid kann zur Erziehung dienen, zur Bewährung oder auch zur Bewahrung, wie es bei Paulus der Fall war. Sein „Stachel im Fleisch“ sollte ihn davor bewahren, aufgrund seiner hohen Offenbarungen überheblich zu werden und sich etwas darauf einzubilden. Leid kann zur Verherrlichung Gottes dienen, wie wir es bei Hiob sehen. Schließlich kann es sein, dass wir um Jesu willen leiden müssen, wie es die verfolgte Gemeinde zu allen Zeiten erfahren hat. Trotz dieser Hinweise gelingt es eben häufig nicht, Leiden zu erklären oder zu verstehen. Als Tröster sollten wir darin äußerst zurückhaltend sein, dem andern seine Not begründen oder erklären zu wollen. Wir dürfen ihn aber von der Frage „Warum?“ zur Frage „Wozu“ hinführen. Und wir dürfen mit ihm dafür beten, dass Gott ihm ein „Ja“ schenkt, auch wenn diese Frage ohne Antwort bleibt.

Wie kann rechtes Trösten aussehen?

1. Für den Leidtragenden da sein;
2. Sich in den Leidtragenden einfühlen;
3. Ihn dazu ermutigen, sein Leid zum Ausdruck zu bringen;
4. Ihn gleichfalls ermutigen, Groll und Schuld auszusprechen;
5. Ihn mit barmherzigen Augen sehen, auf dem Hintergrund seiner Not:

6. Ihm helfen, seinen Verlust anzunehmen,
 - a. indem wir ihm bei der Sinnfindung helfen, ihn von der Frage „Warum?“ zur Frage „Wozu“ hinführen;
 - b. indem wir ihm neue Zielperspektiven für sein Leben ins Bewusstsein bringen;
 - c. indem wir ihm die Ewigkeit wertvoll machen.
7. Dem Leidtragenden helfen, neue soziale Beziehungen zu knüpfen.

Göttlicher Trost - Realität oder Illusion?

Viele Menschen bezeugen, dass sie den eigentlichen und wahren Trost in ihrer Trauer durch den Glauben an Gott erfahren haben. Andere behaupten, das Evangelium verträste die Menschen auf eine jenseitige Herrlichkeit, wodurch ihnen das irdische Leben erträglicher gemacht werden soll. Wer hat recht? Diese Frage ist für unser Thema sehr wichtig, weshalb ich mich ihr noch zuwenden möchte.

Im Buch des Propheten Jesaja steht ein Wort, das mich sehr bewegt hat. Dort spricht Gott: *„Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.“* Peter Hahne schreibt dazu: *„Gott erinnert uns an unsere Mutter. War nicht ihr Schoß der Zufluchtsort für uns ängstliche oder weinende Kinder? War sie nicht immer für uns da? Hatte sie nicht immer ein gutes, helfendes und tröstendes Wort? War es nicht ihre Hand, die Abend für Abend über unser Haupt strich; und ihre Gebete, die uns ins Leben hinaus begleiteten? Gott vergleicht sich mit der aufopfernden Liebe einer tröstenden Mutter. Welch ein Bild! - Weil ich diesen Gott kenne, durch Jesus Christus mit ihm in einer Lebensgemeinschaft stehe, weil ich ihm mein Leben anvertraut habe - darum kann ich mich heute in meiner Trostbedürftigkeit einfach in seine Arme fallen lassen wie ich mich früher in die Arme meiner Mutter flüchtete. - Ich muss vor Gott nicht den starken Mann markieren, der ich ohnehin nicht bin. ... Gott speist mich nicht mit ein paar Floskeln aus der Trostschatulle ab: 'Mach dir nichts draus!' - 'Nimm's nicht so tragisch.' - 'Es wird schon wieder werden...'. Diese plumpe Vertröstung leistet sich Gott nicht.“* (Hahne: Leid - warum lässt Gott das zu?)

Nun könnte ja vielleicht einer sagen: Was weiß Gott denn von den Leiden, die wir Menschen durchmachen müssen. Er thront oben im Himmel, weitab von dieser kaputten Welt, in der so viel Böses geschieht, so viel Not und Schrecken ist, so viel Schmerz und Leiden, so viel Krankheit und Sterben. Dann sage ich: Dieser Gott weiß davon mehr als Sie und ich! Er sitzt nicht auf Seinem Thron und schaut auf die Erde herab, so wie wir den Kriegsschrecken im Libanon oder der Erdbebenkatastrophe im Iran vom Fernsehsessel aus zusehen. Er hat Seinen Thron verlassen und ist in diese kaputte Welt hineingekommen. Er hat in Seinem Sohn Menschengestalt angenommen, sich der Beschränktheit menschlichen Lebens ausgeliefert, mit allem, was das beinhaltet: Armut, Hunger, Durst, Kälte, Müdigkeit, Schmerzen, Tod. Die Bibel sagt es mit folgenden Worten:

„Er achtete es nicht für einen Raub, Gott gleich zu sein, sondern machte sich selbst zu nichts und nahm Knechtsgestalt an, indem er den Menschen gleich geworden ist, und der Gestalt nach wie ein Mensch erfunden. Er erniedrigte sich selbst und wurde gehorsam bis zum Tod, ja, zum Tod am Kreuz“ (Phil. 2,7).

Doch da gibt es immer wieder Leute, die wegen ihrer Leiden die Faust ballen und gegen den Himmel recken. Menschen, die Gott den Prozess machen wollen, ihn verurteilen

wollen, weil sie Ihn für das Leid in dieser Welt verantwortlich machen. Sie verkennen völlig, dass das Urteil ja längst vollzogen ist. Gott hat das Leid bereits ertragen. Am eigenen Körper hat er es durchgemacht. In der Person seines Sohnes Jesus Christus. Wir brauchen Gott gar keinen Prozess mehr zu machen. Das Urteil ist bereits gefällt. Und es ist ein Urteil zu unsern Gunsten. Der Prophet Jesaja hat es hunderte von Jahren vor Jesu Geburt schon vorausgesagt:

„Fürwahr, er trug unsere Krankheit und lud auf sich unsere Schmerzen. Wir aber hielten ihn für den, der geplagt und von Gott geschlagen und gemartert wäre. Aber er ist um unserer Missetat willen verwundet und um unserer Sünde willen zerschlagen. Die Strafe liegt auf ihm, auf dass wir Frieden hätten, und durch seine Wunden sind wir geheilt“ (Jes. 53,4-5).

Jesus, als Jude geboren, ist in den Sumpf dieser Welt gekommen. Er gab sich als Gottes Sohn zu erkennen. Aber die Menschen haben ihn verkannt, verlacht, verspottet, verflucht und schließlich verurteilt. Jesus, in den letzten Stunden seines Lebens einsam, total verlassen, gequält und gemartert. Alles, was man sich an Leid und Ungerechtigkeit vorstellen kann, ist zusammengeballt auf diesen Einen. Sollte Er uns nicht verstehen, sich nicht in unsere inneren Nöte einfühlen können? Im Hebräerbrief wird eben das bezeugt:

„Wir haben nicht einen Hohenpriester, der nicht Mitleid haben könnte mit unsern Schwachheiten, sondern der in allem in gleicher Weise wie wir versucht worden ist, doch ohne Sünde“ (Hebr. 4,14-15).

Hier, bei Jesus Christus erfahren wir Trost aus erster Hand! Warum wollen wir uns nicht trösten lassen? Warum vertrauen wir Ihm nicht unser Leben an? In Psalm 147,3 heißt es: *„Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind und verbindet ihre Wunden.“* Welch eine wunderbare Verheißung!

Doch möchte ich nicht verschweigen, dass der eigentliche und letzte Trost für die Kinder Gottes noch aussteht. In dieser Welt gilt: Gott hilft nicht immer am Leiden vorbei, aber Er hilft uns hindurch. Ihm kann ich vertrauen, weil ich weiß, dass Er mich liebt. Durch alles Leid hindurch darf ich ankommen in seiner ewigen Welt. Dort werde ich den letzten und endgültigen Trost erfahren, wenn Gott mich auf seine Knie nimmt und mir meine Tränen trocknet.