

TROST



SELBSTREFLEXION

Welche Worte spenden mir Trost?

Wie kann ich Zugang zu einer tröstenden Situation gewinnen?

Was kann für mich ein guter Trost sein?

Warum ist es so schwer, zu trösten?

Wie tröstet mich Gott?

Ist der Glauben an die Ewigkeit für mich ein Trost?

Ist Trost die schlechte Alternative zur Heilung?

ZEITKICK

Eltern trösten ihre Kinder und auch Lehrer:innen trösten ihre Schüler:innen. Aber als Erwachsener scheint man die eigene Trostbedürftigkeit verdrängen zu wollen. Über den Trost wird eher despektierlich geredet: Die Begriffe Trostpreis, Trostpflaster, nicht ganz bei Trost sein usw. zeigen dies. Liegt das am Mantra unserer Gesellschaft: Vorwärts! Nicht aufgeben!? An der Mode der Selbstoptimierung? Dagegen zeigen wachsende und wechselnde Krisen: Manchmal bleibt uns nur der Trost. Wie aber können wir Trost finden? Was gewinnt ein Mensch, der Trost empfängt?

Menschen, die trostbedürftig sind, befinden sich in einer Lage der Schwäche. Es ist mit ihnen etwas geschehen, was irreparabel, irreversibel ist. Die Beziehung zwischen der trostspendenden Person und der zu tröstenden Person ist immer eine asymmetrische. In der Trauer befinden sich Menschen nicht in der optimistischen Selbstgestaltung, sondern es ist etwas geschehen, das ein Weiterleben wie bisher unmöglich macht. Es sind Dinge geschehen, die unbeeinflussbar sein. Der Appell an eine falsch verstandene Autonomie nützt nichts. Man muss von der Illusion Abstand nehmen, dass die alte Situation zurückkehrt und Genesung eintritt.



Der Trost ist etwas anderes als Hilfe. Trost bedeutet, dass jemand da ist, der das Leiden am Leiden für eine Weile übernimmt. Das Leiden ist mit einem Übel verbunden, aber das Übel wird im Trost aus der Seele herausgeholt. Die trostsuchende Person muss, um getröstet zu werden, das Leiden in gewisser Weise loslassen. Es muss eine innere Bereitschaft geben, sich trösten zu lassen. Trost setzt das Vertrauen voraus, dass einen der andere von der Fixierung auf das eigene Leiden befreien kann.

Religionen haben ihr Trostpotenzial nicht verloren. Menschen finden Trost im Anblick von Maria und Jesus Christus, der am Kreuz starb. Sie finden Trost in Gebeten. Es ist tröstlich, wenn man sich einer Gemeinschaft vergewissern kann, aus der man nicht herausfällt, wenn man gemeinsam Worte wie das Vaterunser sprechen kann. Allerdings hat die Gesellschaft die Rituale des Trostes verloren, die in den Religionen ihren Ursprung haben.

Im November erinnert uns der 11. November, der Martinstag an ein bestimmtes Ritual und an eine bedeutende Trostgeschichte. Martin von Tour tröstet den Bettler, indem er ihm seinen Mantel umhängt. Der Bettler war vorher nackt und ihm war kalt – die Kälte kam durch das einsame Leiden am Leiden in die Seele. Martin weist durch das Spenden von Wärme einen Ausweg. Er tut weder so, als würde er das Leid genau kennen noch begibt er sich als Trostprofi in eine professionelle Distanz. Er findet das richtige Maß der Ummantelung des Leidens. Es lohnt sich, an die Wirksamkeit der Gesten zu glauben – und im Speziellen an die Geste der Ummantelung. Die einfache, selbstverständliche Geste des Umarmens lässt sich nicht ohne Weiteres ins Erwachsenenalter mit seinen Schutzwällen der Autonomie mitnehmen.



ZEITKICK^{KLEIN}
TEXTE, MUSIK & MEHR

MUSIK

Gisbert zu Knyphausen: Das Licht dieser Welt
<https://www.youtube.com/watch?v=xMYKu2gE8kY>

Glashaus: Trost
https://www.youtube.com/watch?v=H0-Hde_DBRg

Bosse: Dein Hurra feat. Berliner Kneipenchor (Akustikversion)
<https://www.youtube.com/watch?v=qrkrF-G7pBs>

Clueso: Alles Zu Seiner Zeit (Official Video)
<https://www.youtube.com/watch?v=W7sdxH0Cwsg>

Martin Luther sagte auf seinem Sterbebett: Wir sind Bettler, das ist wahr. Man muss wahrscheinlich ein ganzes Leben lang üben, dass man trostbedürftig ist, dass es unüberwindliches Leid gibt, dass es Wunden gibt, die nicht mehr heilbar sind. Trost bedeutet dann, mit diesen Wunden leben zu lernen. Trost ist dann kein Ergebnis, kein Ziel, keine Belohnung. Es ist der Versuch, Frieden zu finden, mit der Welt, wie sie ist.

Tröstet, tröstet mein Volk! spricht euer Gott (Jes 40,1) ist die vielleicht kürzeste Zusammenfassung des Evangeliums als froher Botschaft im wörtlichen Sinn: Nehmt den Menschen die Angst vor der Zukunft. Tröstet, spendet Lebensmut! Trost, das ist wie eine Umarmung, geteiltes Leid, keine Vertröstung, dass das Leben schon irgendwie weitergeht. Trost ermöglicht Hoffnung.

Wenn Du müde bist, und dich ganz klein fühlst

Wenn Tränen in deinen Augen stehen, werde ich sie trocknen

Ich bin auf deiner Seite.

Wenn die Zeiten schwer sind und Freunde nicht auffindbar sind,

werde ich mich, wie eine Brücke

über aufgewühltes Wasser hinlegen.

Paul Simon und Art Garfunkel - Like a bridge over troubled water

ZEITKICK^{KLEIN} TEXTE, MUSIK & MEHR

INSTAGRAM

Ein Pferd, das Patienten tröstet: [docteur_peyo](#): Les Sabots du Coeur - HassenPeyo (@docteur_peyo) • Instagram-Fotos und -Videos

FILM

Beflügelt. Ein Vogel namens Penguin Bloom, Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=psiriDeBLX8>

LITERATUR

Jean-Pierre Wils: Warum wir Trost brauchen

BIBLISCHES

<https://www.die-bibel.de/bibeln/bibel-in-der-praxis/bibel-im-alltag/trost-mut-zuversicht/>