

## Dem Lebensmut wieder aufhelfen

### Wie Trösten gelingen kann

**Trost ist mit Trauen und Treue verwandt. Trösten kann, was und wer uns im irdischen wie im überirdischen Sinn wieder Vertrauen in das Leben gibt.**

**Der bekannte Psychologe nimmt im Folgenden Stellung zu Trost und Halt, Trauer und Vertrösten.**

- *DIAKONIA: Was ist eigentlich Trost? Wie würden Sie den Begriff Trost umschreiben?*

Beer: Wenn ich Trost ganz allgemein umschreiben soll, würde ich sagen – und das klingt zunächst sehr nüchtern: Trost ist ein Kompensat für Leid, Enttäuschung, Kummer, Schmerz oder Ähnliches. Trost ist dazu ein Gegengewicht, das von irgendeiner Seite, auch von mir selbst, geschaffen werden kann und soll. In solchen Situationen habe ich ein Bedürfnis nach einem Ausgleich, der mein inneres Gleichgewicht wieder herstellt.

Ich möchte hier zwei Arten von Trost unterscheiden, einen ganz irdischen und einen überirdischen. Der irdische Trost kann ganz materiell sein, z.B. wenn wir einem traurigen Kind ein Bonbon geben und es damit trösten wollen. Oder aber – und hier ist schon ein Übergang zu dem mehr psychischen Trost – ich streichle dem Kind über den Kopf, ich nehme es in den Arm; wenn es sich vielleicht die Knie wund gestürzt

hat, dann puste ich auf die Wunde und singe: heile, heile Segen: Das tröstet; erstaunlich schnell hören dann die Tränen auf und das Kind lacht wieder.

*DIAKONIA: Also man braucht einfach einen Ausgleich, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen?*

Beer: Ja, weil man doch einfach leidet unter einem physischen Schmerz, einem seelischen Schmerz, einer menschlichen Enttäuschung. Heute leiden Menschen vor allem unter dem Knäuel von Einsamkeit, Enttäuschung, Angst und Verlassenheit. Das erleben viele Menschen aus den verschiedensten, meistens aber sehr persönlichen Gründen. Das muss nicht immer das Verlassensein oder Trennung durch den Tod sein, viel öfter ist das eben Trennung, Allein-gelassen-Sein, Einsamkeit, Angst vor Schicksal, auch vor Krieg, vor Alter, vor Krankheit, vorm Sterben.

### Gleichgewicht finden

- *DIAKONIA: Bedeutet Trost zu finden demnach also so etwas wie zur Ruhe zu kommen?*

Beer: Ja, zur Ruhe zu kommen, dieses innere Gleichgewicht wieder zu finden und das Gefühl zu haben: Ich bin nicht allein, es ist alles

nicht so aussichtslos, so trostlos. Wir empfinden unsere Lage in der traurigen Situation eben trostlos, bis irgendein Trost kommt.

Wenn wir übrigens die Bibel aufschlagen, werden wir das Wort Trost gar nicht so häufig finden, vor allem nicht in den Evangelien, wie ich es eigentlich erwartet habe. Aber da ist eine sehr interessante Stelle bei Lukas: Lazarus ist gestorben und es kommen Freunde, um die Schwestern zu trösten, aber sie können nicht wirklich trösten, bis Jesus dazu kommt. Auch bei Hiob, den ebenfalls Freunde zu trösten versuchen, geht dieser irdische Trost etwas daneben, er reicht nicht aus.

Hier greift das Wort »vertrösten«: Wir empfinden oft den Trost, den andere zu geben versuchen, als unzureichend, er reicht nicht aus, er erreicht uns nicht, wir fühlen uns getröstet, so als würde einem Traurigen auf die Schulter geklopft und gesagt: »Es ist ja alles nicht so schlimm, morgen scheint auch wieder die Sonne, in 50 Jahren ist alles vorbei«, wie es in einem alten Schlager hieß. Das ist ein Trostversuch, der nicht wirklich tröstet.

Es gibt auch einen etwas schrägen Gebrauch des Wortes »trösten«, z.B. wenn nach einem Ehebruch gesagt wird: »Er oder sie tröstete sich dann mit einer/einem anderen.« Ein schlimmer Ausdruck ist auch »Witwen-tröster« als Bezeichnung für fragwürdige Kavaliere. Hier wird die Trostbedürftigkeit missbraucht.

Eine andere Sache ist, dass im Schmerz auch ein Tier trösten kann. Viele ältere Menschen halten sich einen Hund oder eine Katze, die sie über die Einsamkeit hinwegtrösten. Das kann auch ein lebloser Gegenstand sein, etwa der Teddybär eines Kleinkindes, den es umarmt, um beruhigt einzuschlafen. Auch ein Tier oder sogar ein Stofftier kann also trösten und das ist zunächst auch positiv zu werten.

*DIAKONIA: Was ist das nun aber, was dann tatsächlich tröstend wirkt, was Trost ausreichend macht?*

Beer: Das, was Menschen wirklich tröstet, ist das Verständnis, die Anteilnahme – also einfach das Gefühl, jemand stellt sich neben uns, steht uns bei, ohne nur dabeizustehen; er wendet sich uns zu, er interessiert sich für unser Schicksal; ich kann einen Teil meines Schmer-

### »wieder ein Stück Heimat«

zes und meiner Trauer an den anderen abgeben, ich kann teilen: Geteiltes Leid, sagt das Sprichwort, ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude. Es geht um dieses Teilen des Leidens: Wenn wir das Gefühl haben, ein anderer stellt sich wirklich zu uns, wendet sich uns zu, dann fühlen wir uns – zumindest eine Zeit lang – gestärkt und getröstet.

*DIAKONIA: Bedeutet das, es geht darum, Halt zu finden, einen Menschen, der mir in einer Situation, in der ich das Gefühl habe, mir bricht der Boden weg, Halt gibt?*

Beer: In einer trostlosen Situation, die ja so eine Art individueller Ausdruck von Nihilismus ist, ist nichts mehr sinnvoll, ist nichts mehr da, was mich hält. Halt und Heimat, das sind die zwei Begriffe, die hierher gehören. Jemand gibt uns wieder Halt und wieder ein Stück Heimat, die wir verloren hatten, wenigstens emotional und ganz unbewusst, untergründig. Fast möchte ich sagen, animalisch haben wir das Gefühl, jetzt hält uns etwas vor dem endgültigen Sturz in den Abgrund.

### Vertrauen ausstrahlen

● *DIAKONIA: Wie kann man einer anderen Person solchen Trost vermitteln? Was muss ein Mensch ausstrahlen, um so zu trösten?*

Beer: Hier können wir auf den Wortstamm zurückkommen: »Trösten« ist nämlich ursprünglich verwandt mit »Treue« und mit »Trauen«. Es braucht also jemanden, dem wir etwas zutrauen und der Vertrauen verdient: So jemand hat diese Ausstrahlung, die uns Gewissheit und Trost gibt. Jemand, der flüchtig daherkommt, und vielleicht auch mancher Amtsträger, der berufsmäßig kommt und tröstet, wird diese Ausstrahlung oft nicht haben. Wenn der Besuch im Krankenhaus oder das Beerdigungsgespräch zur Routine geworden ist, dann wird es schwer sein, Trost auszustrahlen. Es muss jemand sein, der Vertrauen ausstrahlt, Vertrauen erweckt: Dieser vermag dann auch leichter, Trost zu geben. Die Worte sind nicht ohne Grund sprachlich verwandt. Es braucht also jemanden, der in Trauer und Enttäuschung in Treue bei mir bleibt.

*DIAKONIA: Kann man lernen, so zu trösten? Ist Trost erlernbar?*

Beer: Ich kann mich natürlich darum bemühen, dass ich mich von oberflächlichen Trostaktionen abwende und wirklich einfach nur zuhöre, auch gar nicht viel rede. Zum Glück er stirbt ja auch vielen Mitmenschen das Wort im Munde und sie wissen nicht, was sie sagen sollen. Das ist meiner Meinung nach eine richtige, auch wieder unterbewusst gesteuerte Reaktion.

### »Teilnahme und Dabeisein«

Sie drücken statt dessen dem Trauernden einfach die Hand, und damit drücken sie Teilnahme aus und Dabeisein. Sie schauen ihm in die Augen, sie streicheln ihm über die Schulter oder über den Kopf oder sie drücken ihn an sich. Das vermittelt diese vertrauensvolle Atmosphäre.

Damit kommen wir nun auch auf die überirdische, die eigentlich theologische Dimension: Denn es kann und wird dann auch ein Wort trösten, etwa ein gemeinsam gesprochenes Gebet

am Krankenbett oder am Bett des Verstorbenen. Vorangehen müsste aber zuerst einmal diese Vertrauensatmosphäre, dieses Zutrauen, diese Solidarität im Leid, nicht dass jemand in die Tür tritt und nur jedem schnell die Hand drückt und sagt: »Wollen wir gemeinsam ein Gebet sprechen!«

Übrigens kann auch der Sterbende andere trösten. Ich habe das selbst bei meiner Mutter erfahren, die ein halbes Jahr krebskrank in der Klinik lag – unheilbar. Sie starb an Knochenkrebs, starb förmlich von unten her ab. Man konnte

### »auch der Sterbende kann trösten«

fühlen, wie die Beine schon gestorben waren, und oben war sie – so etwas kann man kaum glauben, aber es war so – war sie fröhlich. Ihr Lachen war fröhlich, sie hatte noch Farbe im Gesicht. Ärzte, Pfleger, Besucher kamen ans Kranken- bzw. in diesem Fall ans Sterbebett, und natürlich waren sie besorgt und gedrückt, wie das so üblich ist, und sie wurden von ihr aufgerichtet und getröstet! Man ging gestärkt von diesem Sterbebett einer unheilbar Kranken!

Sie hatte natürlich ihren Trost. Wenn wir z. B. den Text von Paul Gerhardt: »O, Haupt voll Blut und Wunden« lesen, da heißt es im letzten Vers: »Erscheine mir zum Schilde / zum Trost in meinem Tod / und lass mich seh'n dein Bilde / in deiner Kreuzesnot / da will ich nach dir blicken / da will ich glaubensvoll / dich fest an mein Herz drücken. / Wer so stirbt, der stirbt wohl.« So ist sie gestorben und das hat sie ausgestrahlt. Das hat die Menschen ergriffen und getröstet.

### Trost in der Vergänglichkeit

● *DIAKONIA: Heißt das, wer trösten will, braucht selbst diesen inneren Halt?*

Beer: Wer Trost vermitteln will, muss glaubwürdig sein, muss selbst von Vertrauen getragen sein. In Psalm 94 heißt es: »Mehren sich die Sorgen des Herzens, so erquickt dein Trost meine Seele!« (Ps 94,19) und in Psalm 119,52: »Herr, wenn ich an deine ewigen Ordnungen denke, so werde ich getröstet!« (Ps 119, 52)

Einen gewissen Trost bringt auch das Wissen, dass wir alle sterben müssen: Es ist das Gesetz des »Stirb und werde«. Damit tröstet sich auch der Nichtgläubige, dass er sagt: »Wohin wür-

### »eine höhere, ewige Ordnung«

den wir kommen, wenn wir ewig leben würden auf Erden und die nachwachsenden Generationen keine Chance hätten?« Ich muss sterben, weil es eine höhere, eine ewige Ordnung einfach erfordert, ich muss Abschied nehmen, ich muss loslassen und ich kann mich aber – und auch das ist ein Trost – auf die neue Generation stützen.

Da gibt es übrigens auch einen schönen Vers von Johannes Trojan: »Nichts kann wohl mehr zum Troste taugen / was Leides auch uns mag geschehen / als dafür in die großen Augen / der kleinen Erdenbürger sehen.« Und wer einmal, wie ich als mittlerweile sechsfacher Großvater, diese Freude an seinen Enkeln erlebt und in die großen Augen sieht, der empfindet tatsächlich Trost in der Vergänglichkeit, die wir auch mitten im Leben schon spüren, wenn wir älter werden. Da sind die großen vertrauensvollen Augen des neuen Erdenbürgers und der eigenen Enkel, die einen anschauen. Das sagt uns: Das Leben geht weiter, man kann vertrauen, das Leben bleibt bestehen, gegen alle Vergänglichkeit.

*DIAKONIA: Wann gelingt eigentlich Trost? War der Trost dann gut und ausreichend, wenn die Trauer verflogen ist? Schließen also Trauer und Trost einander aus oder gibt es Trost in und mit der Trauer?*

Beer: Trauer und Trost schließen einander natürlich nicht aus, weil der Trost ja auch nicht immer alle Trauer wegnimmt und wegnehmen soll. Die Trauer gehört ja auch zum Leben, und sie ist wie das Vertrauen und die Treue mit dem Trost sprachlich verwandt. Zu unserem Leben gehört auch der ganze Wechselbezug von Freud und Leid, Licht und Dunkel. Darum muss auch die Trauer sein, denn wer nicht getrauert hat, hat nicht geliebt, und im Trost erfahren wir Liebe. Der Trauernde erfährt Liebe und zugleich Stärke, beides gehört zusammen. Wir sollten also die Trauer nicht abkürzen, nicht ausschließen, aber natürlich auch nicht verlängern.

Oft wird ein rascher Trost nicht möglich sein: Der geliebte, verlorene Mensch wird uns fehlen. Wen wir an den Tod verlieren, ist nicht ersetzbar. Wenn ein nahestehender Mensch uns stirbt, wird es nie wieder ganz so sein, wie es vorher war. Ob dieser Gedanke nun trifft oder

### »Die Zeit kann trösten.«

tröstet, das lasse ich offen, aber wir müssen es uns klar machen: Das Leben ist dann ein anderes. Und das darf auch so sein: Es wird immer wieder Stufen, Tiefen und Höhen geben.

*DIAKONIA: Für diese bleibende Veränderung braucht man dann wohl auch Verständnis: Da nützt es einem nichts, wenn jemand sagt: »Jetzt ist aber genug getrauert, jetzt reiß dich wieder zusammen, das Leben geht weiter.«*

Beer: Es bringt auch nichts, immer nur tiefer in die Depression hineinzustoßen, sondern hier braucht es einfach Zeit. Aus meiner norddeutschen Heimat kenne ich einen Spruch, der heißt: »Zeit eilt, teilt, heilt.« Dass sie eilt, erfahren wir täglich und, je älter wir werden, umso mehr; dass sie teilt, bedeutet eben dies, dass sie Menschen auch trennt, auch für immer trennt; aber dass sie heilt, stimmt auch: Wenn genug

Zeit hingeht, tritt auch eine tröstliche Wirkung ein. Die Zeit kann trösten, das Leben fordert sein Recht, die Mitwelt fordert ihr Recht, und irgendwann werden wir wieder gebraucht.

Auch das ist ganz wichtig, dass wir wieder gebraucht werden, dass wir uns neuen Aufgaben zuwenden. Viele Menschen haben mir gesagt: »Ich finde meinen Trost in meiner Arbeit.« Viele beschäftigen sich zwar, um sich abzulenken, aber eine wirkliche Aufgabe, vor allem eine zwischenmenschliche Aufgabe, für andere Menschen da zu sein, ist vielleicht der wirksamste Trost: »Ich werde gebraucht, ich habe hier meine Heimat, indem ich für andere da sein kann.« Und dann lässt es sich damit leben.

Ein Sprichwort sagt: »Es ist ein schwacher Trost, dass es anderen auch schlecht geht.« Aber zugegeben, es ist ein gewisser Trost. Ich hab z.B. seit drei Wochen einen Tinnitus, einen kleinen Mann im Ohr, der da unentwegt rauscht; und wenn ich mich jetzt umhöre, wie viele Leute einen Tinnitus haben, entdecke ich, ungefähr jeder Dritte in meiner Altersgruppe sagt mir: »Ja, das habe ich auch schon gehabt.« Also wenn es anderen ebenfalls schlecht geht, kann man schon eher damit leben; zunächst ist man ganz verzweifelt – um Himmels willen; man kann sich

### »dass eure Namen im Himmel geschrieben sind«

nicht mehr in Konzerte begeben oder viele Stimmen in Lokalen ertragen usw., aber dann sieht man, anderen geht's auch nicht anders, und man wird wieder daran erinnert, dass das Leben und seine Freuden nicht unbegrenzt und endlos sind. Trost kommt letztlich aus einem Transzendenz-

bezug. Dazu fällt mir das Bibelwort ein: »Freuet euch aber, dass eure Namen im Himmel geschrieben sind. Abermals sage ich: Freuet euch.« Ich hatte das selbst als Junge bereits als Postkarte, die ich von meiner Patentante erhalten hatte und die auf meinem Bücherregal stand. Es hat mir in Schmerzen immer wieder Trost gegeben, mich in meinem Namen bei Gott aufgehoben zu wissen.

In einem Gedicht von Josef von Eichendorff finden wir beides verbunden, den irdischen und den überirdischen Trost, ausgedrückt in den Bildern der Nacht, die schillernd fällt, und des Liedes zu Gottes Lob im Hafen.

Komm, Trost der Welt, du stille Nacht!  
Wie steigst du von den Bergen sacht!  
Die Lüfte alle schlafen.  
Ein Schiffer nur noch wandermüd  
Singt übers Meer sein Abendlied  
Zu Gottes Lob im Hafen.  
Oh Trost der Welt, du stille Nacht!  
Der Tag hat mich so müd gemacht.  
Das weite Meer schon dunkelt.  
Lass ausruhn mich von Lust und Not,  
Bis dass das ewge Morgenrot  
Den stillen Wald durchfunkelt.  
Josef von Eichendorff

Schließen möchte ich nochmals mit einem Sprichwort: »Fremder Trost ist gut, doch besser ist eigener Mut.« Es geht also darum, dem eigenen Mut, dem eigenen Lebensmut wieder aufzuhelfen, das ist das, was das Trösten letztendlich ausmacht.

*DIAKONIA: Herzlichen Dank für das Gespräch.*