

Liebe Gemeinde,

ich lese nochmal den Predigttext. Da sagt Jesus zum Abschied von seinen Jüngerinnen und Jüngern:

*Liebt ihr mich, so werdet ihr meine Gebote halten. Und ich will den Vater bitten und **er wird euch einen anderen Tröster geben, dass er bei euch sei in Ewigkeit: den Geist der Wahrheit, den die Welt nicht empfangen kann, denn sie sieht ihn nicht und kennt ihn nicht. Ihr kennt ihn, denn er bleibt bei euch und wird in euch sein.** Ich will euch nicht als Waisen zurücklassen; ich komme zu euch. **Es ist noch eine kleine Zeit**, dann sieht die Welt mich nicht mehr. Ihr aber seht mich, denn ich lebe, und ihr sollt auch leben.*

In meinem Alltag am Klinikum werde ich oft von Stationen angerufen, und manchmal heißt es dann: „Können Sie mal zu derundder Patientin gehen und sie trösten? Die weint so doll.“

Natürlich gehe ich zu der Patientin. Ich werde mich vorstellen, mich zu ihr setzen und erfahren, was sie bewegt. Vielleicht will sie sich mitteilen, vielleicht möchte sie einfach weinen und dabei nicht alleine sein – möglicherweise findet sie ein Gebet oder einen Segen hilfreich. Aber trösten? Da bin ich vorsichtig.

Denn wie Trost aussieht und sich anfühlt, ist von Mensch zu Mensch und von Situation zu Situation verschieden. Auch der Weg dahin ist so unterschiedlich wie wir Menschen es sind: Manchen hilft es, zu sprechen, andere brauchen Einsamkeit und Ruhe. Den einen tut eine Umarmung gut, wieder anderen Bewegung, Schlaf, Musik, Natur oder schlicht und ergreifend Zeit. Zeit zu trauern, zu hadern, hemmungslos zu schluchzen oder einfach vor sich hin zu gucken. Ob mein Besuch bei der Patientin sie tröstet oder nicht, liegt nicht in meiner Hand. Ich gehe sogar so weit, zu sagen, dass ich selber sie gar nicht trösten kann. Denn Trost ist **unverfügbar**. Das ist in meinen Augen eines der Hauptcharakteristika des Phänomens „Trost“.

Unverfügbarkeit ist bisweilen schwer nachzuvollziehen in einer Zeit, in der vieles auf Knopfdruck bestellbar ist. Und im System Krankenhaus umso mehr, als dort immer und ständig Therapien vorgehalten werden müssen, mitunter schnelle Entscheidungen nötig sind und ein hoher Druck besteht, Menschen bestmöglich zu heilen – und dabei noch profitabel zu wirtschaften. Da wäre es praktisch, auch Trost auf Anforderung parat zu haben.

Allerdings ist Trost seiner Natur nach genauso unverfügbar wie Glaube, Liebe oder Hoffnung: Davon, dass jemand mir sagt, ich solle mal Jesus kennen lernen, glaube ich noch nicht. Wenn ich verliebt bin, kann ich (leider) nicht „machen“, dass der andere auch in mich verliebt ist. Nur weil ich gerne positiver in die Zukunft blicken würde, macht mich das noch nicht zu einem optimistischen Menschen.

Wir können viel dafür tun, dass Trost geschehen kann – aber wir können Trost nicht *machen, nicht herstellen, nicht aus dem Regal ziehen, wenn wir ihn gerade brauchen*. Es gibt Situationen, die Trost freisetzen. Trost ereignet sich. Trost stellt sich ein. Aber bis es so weit ist, kann es aber dauern, mitunter lange. Und das kann hart sein.

Alle Versuche, die Zeit zu verkürzen, die Sehnsucht zu bekämpfen, helfen nicht, sondern erreichen das Gegenteil: Sie nehmen die Trauer und die Verzweiflung nicht ernst. Trost ist nicht abrufbar wie eine Bilanz oder ein Medikament; da hilft der stärkste Glaube nicht. Ganz im Gegenteil: Ein allzeit in der Not verfügbarer Gott, den wir immer dann aus dem Schrank zaubern, wenn wir ihn gerade nötig haben, würde das Prinzip „Gott“ ad absurdum führen. Ein Gott, den es gibt, weil wir ihn brauchen, ist Abgott, Projektionsgebilde unserer Wünsche und Nöte, aber nichts und niemand, woher wir tragfähigen Trost erwarten könnten.

Deshalb sagt Jesus, als er sich von seinen Leuten verabschiedet:

Ich bin bald nicht mehr da, und vielleicht vermisst ihr mich dann und seid traurig. Aber Gott wird euch einen anderen Tröster schicken. Ich weiß, dass es so sein wird; habt keine Angst. Wer das sein wird, wie das sein wird und wann – das kann ich nicht sagen. Aber vertraut darauf; es wird so kommen.

Und das höre ich auch als Botschaft an uns. Einerseits als Zuspruch: Du wirst Trost erfahren, ganz bestimmt. Andererseits als Anspruch: Du kannst es nicht beeinflussen. Wie, wodurch und wann es so weit ist? Das musst du abwarten.

Mit Patient:innen thematisiere ich oft das Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins und weiß auch aus eigener Erfahrung, wie hart das werden kann.

Und eine Assoziation kommt mir:

Ich erinnere mich, dass ich vor einigen Jahren im Fernsehen eines der letzten Interviews mit dem Altbundeskanzler Helmut Schmidt und seiner Frau Hannelore sah. Sie wurden gefragt, was ihre Hoffnung im Alter sei. Hannelore Schmidt antwortete: Ach, mein einziger Wunsch ist nur, dass ich vor meinem Mann sterbe und ich nicht ohne meinen Helmut sein muss. Ich konnte das verstehen, habe mit ihr gefühlt.

Helmut Schmidt, der bekennende Nichtchrist, nahm einen langen Zug aus seiner Zigarette und sagte nur einen Satz: Loki, das hast du nicht in der Hand.

Und ich erinnere mich, wie ich vorm Fernseher sitzen blieb und dachte: Er hat so recht. Das klingt erstmal herzlos, vielleicht sogar grausam – aber es ist wahr, und es ist ehrlich, und ich glaube, es hilft, sich da nichts vorzumachen.

Aber es verlangt uns unter Umständen einiges ab: Es nicht in der Hand haben. Verunsichert werden. Unsere Verwundbarkeit, unsere Verzweiflung und unsere Trostlosigkeit auszuhalten. Wenn wir das erleben, an anderen oder auch an uns selbst, lauert die Gefahr, es mit alternativen Methoden zu versuchen, die den ausbleibenden Trost ersetzen sollen.

Die Liste ist lang; ich nähere mich ihr persönlich. Denn ich kann recht schnell und sicher sagen, was mich *nicht* tröstet, sondern mitunter sogar das Gegenteil erreicht: Das sind bei mir so Sachen wie Beschwichtigung, Vertröstung und Bespaßung; alles was nach toxischer Positivität riecht. Da bin ich raus.

Denn solch eine Reaktion nimmt meine Trauer nicht ernst und lässt Trostbedürftige noch verzweifelter zurück, weil sie sich nicht verstanden fühlen. Ablenkung (Du musst mal unter Leute gehen/ Was läuft denn heute im Fernsehen?), Ersatzhandlungen (essen, trinken, rauchen, spielen, arbeiten bis hin zur Sucht) wollen das Leid vermeiden, verschieben es aber nur, betäuben den Kummer also kurz, aber danach habe ich im günstigsten Fall die Probleme, die ich vorher hatte; im schlechtesten Fall noch größere (nämlich entweder eine etablierte Sucht oder kein Geld mehr oder beides).

Ich ahne ja nicht, was für Sie und Euch das Allerschlimmste ist – für mich sind es übergriffige Trostversuche, die eher dem vermeintlichen Tröster helfen als dem Trostbedürftigen: Dazu gehört im Speziellen die unaufgeforderte Sinndeutung von Leid (wie etwa Hiobs Freunde es tun). Dazu gehört im Allgemeinen jede Form von Überbemutterung, sowie fromme Sprüche und gepresste Weisheiten. Mein Tonfall wird schärfer, und das ist kein Zufall: Denn statt Trost zu spenden, sind diese Versuche relativ sichere Wege, sich zusätzlich zum Misserfolg Ärger und Unverständnis einzuhandeln.

Meist drücken solche Trostversuche die Hilflosigkeit der Menschen aus, die einem nahe stehen. Sie wollen etwas tun, um sich selbst nicht so hilflos zu fühlen... aber tröstet das? Nimmt mich das ernst?

Auch Begrenzung und Dosierung von Leid (Du trägst noch immer schwarz?! Das ist doch jetzt schon Wochen und Monate her!), Besänftigung und Beruhigung (Ist ja gut/ Die Sonne scheint) vermitteln keinen Trost, sondern machen den oder die andere klein.

Solche Versuche vermitteln eher, dass der/die Trostbedürftige etwas falsch macht, mangelhaft ist, nicht funktioniert. Ein schnelles Wiedererlangen der Funktionsfähigkeit hilft allerdings nicht dem Trauernden, sondern den anderen: der Gesellschaft. Aber wer wieder funktioniert, hat noch lange keinen Trost erfahren. Gesteigert werden kann dies nur noch durch Tabus: „Du meinst, dein Leben hat keinen Sinn? Das darfst du nicht mal *denken!*“ Aber warum nicht? Weil es den Tröster verunsichert?!

Ich habe mir selbst mal drei einfache Regeln aufgestellt; die erste kennt Ihr alle:

1. Ratschläge sind auch Schläge – vor allem, wenn sie ungefragt geäußert werden. Und sie bringen auch selten eine neue Erkenntnis.
2. Auch verzweifelte und traurige Menschen sind zurechnungsfähig und schon erwachsen.
3. Vertröstung ist nicht Trost.

Aber ich will doch so gern für diese eine Person dasein. Was kann ich denn tun? Ich will ihn oder sie so gern trösten – aber wie kann das gehen?

Auch hier hilft es mir, mich persönlich zu nähern: Was würde *mir* denn guttun?

Und ich frage euch mal ganz direkt: Was würde *Ihnen*, was würde *dir* denn guttun? Ganz persönlich und subjektiv, theoretisch, oder aufgrund von bereits gemachten Erfahrungen: Was tut dir gut, wenn du trostbedürftig bist?

[Stimmen aus der Gemeinde]

Mich tröstet, in meinem Trauern und Klagen ernst genommen zu werden. Das heißt: Ich darf mir Zeit lassen, ich darf die Sinnfrage stellen, ich darf verzweifeln, ohne reguliert, getröstet oder gemäßregelt zu werden. Ich darf sein, wer ich bin, und werde trotzdem, auch elend und gebrochen, meine Würde nicht verlieren.

Idealerweise sind in meiner Nähe Menschen, die bereit sind, mich eine Zeit lang zu stützen und zu halten, aber auch zu lassen. Mich tröstet das Bewusstsein, dass ich keinen Anspruch darauf habe, unbeschadet durchs Leben zu kommen. Dass es nicht selbstverständlich ist, unversehrt zu bleiben. Mich tröstet die Hoffnung, dass Gottes Gnade mich trotzdem trägt.

Und mit dieser Haltung gehe ich ins Klinikum. Gerade in Krankenhäusern, wo alles reibungslos ablaufen soll, schafft Seelsorge Räume und Situationen, in denen sich Trost ereignen kann. Allein dadurch, dass Klinikseelsorger:innen sich dem Leid anderer vorbehaltlos aussetzen, kann Trost erfahren werden: im Gehörfinden, im Mitaushalten, im Gehaltenwerden aber auch durchs In-Ruhe-Gelassen-Werden. Vielleicht ein hilfreiches Ritual zu finden oder zu entwickeln. Dazu gehört, den Alltag und das Funktionieren zu unterbrechen.

In meinem christlichen Verständnis gilt das aber auch außerhalb der Professionalität, nämlich in unserem alltäglichen Miteinander als Gemeinde oder unter Freund:innen, als Familie, als Mitmenschen, als Gesellschaft.

Trost- und Sinnlosigkeit auszuhalten, statt sie wegzuerklären. Da zu sein in einer Art Solidarität der Trostbedürftigen; das allein kann schon tröstlich sein. Kann. Denn es gibt keine Garantie – ABER ein Versprechen:

Er wird euch einen andern Tröster geben, dass er bei euch sei in Ewigkeit: den Geist der Wahrheit, den die Welt nicht empfangen kann, denn sie sieht ihn nicht und kennt ihn nicht.

Ihr kennt ihn, denn er bleibt bei euch und wird in euch sein. Ich will euch nicht als Waisen zurücklassen; ich komme zu euch.

Es ist noch eine kleine Zeit, dann sieht die Welt mich nicht mehr. Ihr aber seht mich, denn ich lebe, und ihr sollt auch leben.

Amen