

# INHALT

Einleitung.....	7
-----------------	---

## UNVERLIERBAR GEBORGEN

Unter deinen Schirmen .....	12
Trostpflaster .....	14
Mit offenen Armen .....	16
Mensch unter Menschen .....	19
Zufall oder Fügung? .....	21
Anlass zum Staunen .....	23
Ein Apfelbäumchen .....	25
Umgang mit Verlusten .....	27
Jeder Tag eine Wunde .....	29
Unter dem Schatten deiner Flügel .....	31
Ressource Wertschätzung .....	35
Verwandlungen .....	37

## FARBEN DES TROSTES

Alles neu .....	42
Schlusschoral .....	45
Rückzugsorte .....	48
Miteinander verbunden .....	51
Für andere eintreten .....	53
Auf der Schwelle .....	55
Geben und Nehmen .....	57
Auf der Lebensschaukel .....	59
Hälfte des Lebens .....	62
Nicht ganz bei Trost .....	64
Vom Recht auf Untröstlichkeit .....	69

## Tröstliche Aussichten

Gezeiten des Lebens .....	72
Heilende Kräfte .....	75
Drei Fragen .....	77
Wieder zu Atem kommen .....	79
Vom Maß und von Maßstäben .....	85
Krokodile unterm Bett .....	87
Lob des Schlafes .....	89
Leben mit dem Knacks .....	91
Wüstenerfahrung .....	97

## Den Himmel schauen

Ein tröstlicher Gedanke .....	102
Es gibt was Bess'res .....	104
Freundschaftlich zugetan .....	107
Licht im Finstern .....	109
Sorge um die Seele .....	112
Gehen lernen .....	115
Heimat .....	117
Was bleibt? .....	122
Tröstliches Ende .....	125
Nachweise .....	127

# Einleitung

Jeder Mensch braucht Trost. Kinder weinen, wenn sie sich wehgetan haben oder wenn sie traurig sind. Als Erwachsene ist unsere Verletzbarkeit nicht mehr so offensichtlich, unser Trostbedürfnis dennoch nicht weniger stark. Immer wieder reiben wir uns an den Klippen und Widrigkeiten unseres Lebens. Ziehen uns Verwundungen zu und müssen mit Krankheiten und Kränkungen leben lernen.

Wer in einem Lexikon oder im Internet unter dem Stichwort Trost nachschaut, stößt auf Begriffe wie Trauer, Tränen, Weinen. Trost hat es demnach mit Situationen zu tun, in denen Menschen einen bitteren Schmerz oder herben Verlust erleiden. Das ist sicher nicht unzutreffend. Aber das ursprüngliche Bedeutungsfeld von Trost ist weiter und geht tiefer: Trost ist der Wortbedeutung nach verwandt mit Treue und Vertrauen. Trost spendet demnach, was in allen Lebenssituationen, in guten wie in schlechten Zeiten, wahrhaft und vertrauenswürdig ist.

Wenn ich mich mit dem beschäftige, was tröstet, geht es mir um die Frage: Worauf kann ich mich letzten Endes verlassen? In einer Gesellschaft wie der unseren, die Menschen ein hohes Maß an Veränderungsbereitschaft und Beweglichkeit zumutet, ist das eine zentrale Frage. Sie ist aber auch für den Einzelnen von Gewicht, der

nicht mehr ohne Weiteres in Traditionen eingebettet ist und sich in einer Gesellschaft, die vieles bietet, aber auch vieles verlangt, ständig neu erfinden muss.

Auf was kann ich mich verlassen? Wem kann ich trauen? Was bleibt? Solche Fragen brechen angesichts von Tod und Verlust unmittelbar auf. Aber sie gehen weit über solche Extremsituationen hinaus. Sie reichen hinein in den konkreten Lebensalltag.

So vielgestaltig unser Leben geworden ist, so vielgestaltig sieht auch aus, was Menschen tröstet. Es beginnt mit den kleinen Tröstungen des Alltags, die einen Menschen in herausfordernden Lebenslagen stabilisieren und ihm seine Balance erhalten. Das mag die Lektüre eines Buches sein, zu der man sich zurückzieht. Die gesellige Atmosphäre im Kreis von Freunden. Die spirituellen Wege des Gebets und des inneren Rückzugs. Die kleinen Fluchten zu alltäglichen Freuden. Aber auch die vielen Dinge, die einem im Laufe der Jahre lieb geworden sind und die man in bestimmten Situationen gerne wieder in die Hand nimmt.

Eine bedeutende Rolle in Fragen des Trostes haben von jeher Religion und Philosophie gespielt. Sie verfügen über einen – heute nicht mehr unbestrittenen – Schatz an Antworten bei der Suche nach dem, worin man gründen und worauf man bauen kann.

Wenn ich ein Bild finden müsste, für das, was Trost heißt, dann wäre das für mich der Schirm. »Du bist mein Schirm, du wirst mich vor Angst behüten«, so

wird Gott in einem Psalm angesprochen. Und in einem bekannten Kirchenlied heißt es: »Unter deinen Schirmen bin ich vor den Stürmen aller Feinde frei.«

Trost ist, was einen Menschen in Angst machenden und Enge erzeugenden Lebenssituationen beschirmt. Was ihm Geborgenheit schenkt und ein geistiges Dach, unter das er schlüpfen kann. Was das im Einzelnen ist, kann allerdings nicht im Voraus gesagt und schon gar nicht allgemeingültig festgelegt werden.

Es muss für jeden Menschen und für jede Situation neu gesucht und gefunden werden. Darin besteht die Kunst des Tröstens, die nie allgemein, sondern immer konkret ist. Dass dabei die kleinen Tröstungen des Alltags mit dem großen Trost christlichen Glaubens gut zusammengehen, das zeigt sich, wie ich meine, auf den folgenden Seiten immer wieder.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie beim Lesen und Blättern den Trost finden, den Sie gerade brauchen – für sich selbst oder für jemand anderen.

Klaus Nagorni

## Unter deinen Schirmen

Sie kennen das. Man ist irgendwo unterwegs und hat den Schirm zu Hause vergessen. Der zunächst noch heitere Himmel hat sich mehr und mehr verdunkelt. Wenig später regnet es so richtig. Gottlob gibt es da jemanden, der denselben Weg hat. Und im Besitz eines Schirmes ist. Man wird eingeladen, sich unter den weiten Schirm zu begeben und genießt jetzt beides: die sympathische Nähe eines freundlichen Menschen wie auch die schützende Wirkung des Schirmes.

Wenn ich beschreiben sollte, was Trost ist, dann fiele mir dieses Bild ein. Drohendes Unwetter. Das Gefühl der Schutzlosigkeit. Dann die freundliche Einladung an die Seite eines aufmerksamen Menschen. Und schließlich der geteilte Schirm, der beiden Schutz bietet.

»Unter deinen Schirmen bin ich vor den Stürmen aller Feinde frei«, heißt es in der Motette von Johann Sebastian Bach »Jesu, meine Freude«. Sie stammt aus der Mitte des 17. Jahrhunderts. Darin ist die Erfahrung der Schutzlosigkeit ausgedrückt. Aber auch eine andere Erfahrung: dass es jemanden gibt, der einem Schutz und Schirm vor den Unwettern des Lebens anbietet.

Trösten heißt, einen Menschen nicht im Regen stehen zu lassen. Wie das geschehen kann, dafür gibt es kein Rezept. Schon gar keine Standardantworten, kämen sie auch noch so fromm daher. Als es Hiob im Alten Testament so richtig schlecht geht, versuchen seine

Freunde, ihn wieder aufzurichten. Mit guten Ratschlägen und Kopf-hoch-Parolen. Mit Hinweisen darauf, dass er vielleicht auch selbst ein bisschen Schuld ist an seinem Unglück.

Hiob überzeugt das nicht. Er nennt seine Freunde »leidige Tröster«. Leute, die ihn mit ein paar klugen Worten und Gedanken über sein Unglück hinwegzutrösten versuchen. Er hält das für billige Vertröstung, die seinem persönlichen Elend in keiner Weise gerecht wird.

Was in einer ausweglos scheinenden Lage wirklich helfen kann, dafür gibt es kein Patentrezept. Aber ein aufgespannter Schirm tut in jedem Fall gut. Und jemand, der die nächsten Schritte mitgeht. Jemand, der den Abgrund kennt, der sich unter einem geöffnet hat – und die Kraft, die einen wieder herauszieht.

»Tobe, Welt, und springe«, hat Bach seiner Zeit entgegengerufen, »ich steh hier und singe in gar sicherer Ruh. Gottes Macht hält mich in acht, Erd und Abgrund muss verstummen, ob sie noch so brummen«. Irgendwie muss er erlebt haben, dass es jemanden an seiner Seite gab, der einen Schirm über ihm ausspannte. Bis der Himmel über ihm wieder hell war.



# Trostpflaster

Trostpflaster. Ein Wort, das an Kinderzeiten erinnert. Ein zerschrammtes Knie. Tränen fließen. Die Mutter eilt mit einem Pflaster herbei. Die Wunde wird versorgt. Das Kind genießt die mütterliche Zuwendung. Das Pflaster verschließt den Schmerz des Körpers und der Seele. Ein Trostpflaster.

Im späteren Leben wird man noch manchen Schmerz erleiden, noch manche Wunde davontragen. Irgendwann ist es kein Schmerz mehr, über den man einfach ein Pflaster kleben könnte. Sondern eine bleibende Wunde. Ein unwiderruflicher Abschied.

Wo bleibt da das Trostpflaster? »Weinen Sie ruhig, es ist keine Schande, sich nicht trösten zu lassen mit Krims und Krams«, hat die Theologin Dorothee Sölle einmal geschrieben. Und damit gemeint: Es ist furchtbar, wenn der Trost zu schnell kommt. Lass dir also ruhig Zeit für Tränen!

Denn Trost, der zu schnell kommt, der sich dem Schmerz nicht stellt, ist Vertröstung. Dicke Watte, unter der nichts heilen kann. Was tröstet, lässt sich auch nicht im Voraus sagen. Niemand ist Herr über den Trost.

Und doch, davon bin ich überzeugt, irgendwann stellt er sich ein. Nicht so einfach wie das Pflaster, das die Mutter ihrem Kind auf das zerschrammte Knie klebt. Aber doch so, dass der Schmerz gestillt ist und die

wunde Seele zur Ruhe kommt. Trost holt einen Menschen wieder zurück ins Leben.

Ich glaube, dass das Geheimnis des Trostes Anwesenheit ist. Die Anwesenheit und Nähe eines Menschen, die einfach nur da ist – ohne sich selbst einen Zweck oder eine Absicht zuzuschreiben. Die erfahrene Anwesenheit und Nähe Gottes, der in der Bibel Tröster genannt wird und dessen Name heißt: Ich bin da.

Ich glaube, dass sich der Schmerz eines Abschieds oder eines Verlustes nur so bewältigen lässt, dass die Anwesenheit von etwas erfahren wird, das diesem Verlust gewachsen ist. Nicht, dass die entstandene Lücke ausgefüllt oder überbrückt wird. Eher so, dass in sie eintritt, was heilsam ist.

In der Einsamkeit einer Gefängniszelle, getrennt von seiner Familie und in Erwartung seiner Hinrichtung hat Dietrich Bonhoeffer ein tröstliches Lied geschrieben: »Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag, Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.« Das ist kein Trostpflaster. Aber ein Lied, das getragen ist vom Urvertrauen in ein unzerstörbares Leben.

Weinen Sie ruhig, es ist keine Schande, sich nicht trösten zu lassen mit Krimis und Krams ...

Dorothee Sölle