



Michael Diener

ICH WILL EUCH TRÖSTEN

Das Buch zur Jahreslosung

SCM

R. Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2015 SCM-Verlag GmbH & Co. KG · 58452 Witten
Internet: www.scmmedien.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Die Bibelverse sind folgender Ausgabe entnommen:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung 2006, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Umschlaggestaltung: Provinzglück GmbH ·

www.provinzglueck.com

Titelbild: antart/shutterstock

Satz: Christoph Möller, Hattingen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-26652-8

Bestell-Nr. 226.652

Inhalt

Vorwort	11
Allgemeines	14
„Trost“ im deutschen Sprachgebrauch – Etymologisches und andere Auffälligkeiten.	14
„Trost“ und meine eigenen Bilder	17
Grundlegendes aus psychologischer Perspektive. . .	20
Trost in der Bibel	23
Trost/trösten im Alten Testament	24
Trost der Fürsorge: „Und Gott der Herr machte [...] Röcke von Fellen“ (1. Mose 3,21)	25
Trost des Da-Seins: Wolken-und Feuersäule, (2. Mose 13, 17ff)	26
Trost der erneuerten Perspektive: „Steh auf und iss!“ (1.Könige 18–19)	28
Trost aus Gottes Anders-Sein: „Ich hatte von dir nur vom Hörensagen vernommen ...“ (Hiob)	31
Trost des schützenden Gottes: „Der Herr ist mein Hirte“ (Psalm 23).	36
Trost/trösten im Neuen Testament	40
Trost aus geist-reicher Führung: „Meine Augen haben deinen Heiland gesehen“ (Lukas 2,25-35) . .	41
Trost aus Jesu Worten: Abschiedsreden (Johannes 13–17).	42

Trost in Jesu Leiden: „Mein Vater, ist's möglich [...] doch nicht wie ich will, sondern wie du willst“ (Matthäus 26,39)	47
Trost als Wegbegleitung: „Brannte nicht unser Herz in uns, als er mit uns redete auf dem Wege“ (Lukas 24,32)	54
Trost aus geteilter Gnade: „Lass dir an meiner Gnade genügen“ (2. Korintherbrief).	60
Trost aus begründeter Hoffnung: „Siehe, ich mache alles neu!“ (Offenbarung 21,5)	66

Zur Jahreslosung Jesaja 66,13

„Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet“	77
Allgemeines	29
Trost im Jesajabuch	82
Trost als Folge der Verstockung (Jesaja 6,1-13)	82
Trost, Trost, Trost und nichts als Trost (Jesaja 40)	85
Trost durch Gottes Gesalbten (Jesaja 61)	89
„Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet“ (Jesaja 66,13)	92
Gott als Mutter	94

Praxisteil	101
Predigen über die Jahreslosung	102
Trost im Lied	105
Johann Sebastian Bach, Matthäuspassion (BWV 244)	106
Johannes Brahms, Ein deutsches Requiem (op. 45)	107
Paul Gerhardt, Nun lasst uns gehen und treten . .	108
Julie von Hausmann, So nimm denn meine Hände	109
Peter Strauch, Kommt atmet auf, ihr sollt leben . .	112
Albert Frey, Anker in der Zeit	113
Sefora Nelson, Lege deine Sorgen nieder	117
Trostgeschichten	119
Rebecca Dernelle-Fischer: Alles wird gut	120
Michael vom Ende: Vergebungstrost.	122
Lena (Name geändert): Gott verwandelt meine Tränen.	122
Diakonisse Ilse Wenzel: Das ist mein Trost, dass ich mich zu Gott halte . . .	124
Anna (Name geändert): Als Getröstete trösten. . .	126
Frauke Westhäuser: Aus Wissen wurde Gewissheit.	128
Andreas Schmierer: Getröstet und gehalten	129

Mutter – Trost	131
Beobachtungen – auch über Väter	131
„Mutterbilder“ im Wandel	133
Rembrandt Harmenszoon van Rijn, Die Rückkehr des verlorenen Sohnes (1666–1669)	134
Quellenhinweise	140

Vorwort

Sind Sie eigentlich noch ganz bei Trost?

Entschuldigung, wenn ich Ihnen mit diesen Worten etwas zu nahe treten sollte. Ich meine es ja auch nicht im üblichen Sinne von „noch klar im Kopf sein“, „wissen, was man tut“, sondern im eigentlichen Wortsinn: Leben Sie getröstet? Im Vollsinn dessen, was Trost eigentlich so meint?

Darum – und letztlich um nichts anderes – geht es nämlich bei der Jahreslosung für das Jahr 2016: „ganz bei Trost sein“.

Und um diesem (lebens-)wichtigen Thema gerecht zu werden, werden wir „Trost“ von den unterschiedlichsten Seiten beleuchten und betrachten. Was das „Betrachten“ angeht, gibt es die unterschiedlichsten Herangehensweisen. Zwei Extreme will ich Ihnen einmal nennen: die „Drüberseher“ und die „Hinseher“. Ich bin eher ein „Drüberseher“, meine Frau Eveline eher eine „Hinseherin“. Wir mussten im Laufe unseres gemeinsamen Lebens lernen, dass es wesentlich streitmindernd für uns sein kann, wenn wir von Zeit zu Zeit eigene Wege gehen, nicht ohne vorher Zeit und Ort des Wiedersehens festzulegen. Das gilt vor allem für Museumsbesuche.

Als „Drüberseher“ betrachte ich jedes Museum als eine logistische Herausforderung. Ich habe bezahlt und deshalb will und werde ich alles sehen. Innerhalb von

Sekundenbruchteilen werden Anzahl der Abteilungen, Räume registriert, mit meinem vorrangigen Interesse und der Zeit in Einklang gebracht und „Los geht's!“ Ein erster Rundumblick über alle Exponate, zielstrebiges Ansteuern eines besonderen Werkes und weiter geht's. Während ich mich schon dem zweiten Raum zuwende, hat meine Frau gerade mal die Willkommensbeschriftung des ersten Raumes gelesen. Sie ist eine „Hinseherin“. Sie weiß, dass sie mit dem vorhandenen Zeitbudget längst nicht alles wird wahrnehmen können, aber das, was sie sieht, will sie richtig(!) sehen. Und so dauert das alles, inklusive der unumgänglichen Toilettengänge, für „Drüberseher“ wie mich eine gefühlte Ewigkeit.

Kennen Sie das? In den ersten Jahren unserer Ehe versuchten wir noch, unsere „Sehgewohnheiten“ einander anzugleichen (und in manchen Lebensbereichen ist das auch nach wie vor wichtig und uns beiden auch einigermaßen gelungen), aber bei Museumsbesuchen haben wir das schnell aufgegeben. Wir vereinbarten, wann und wo wir uns wieder treffen und dann zieht jeder von uns los. Und wenn wir uns dann wiedersehen, meine Frau kommt dabei in der Regel etwas später als vereinbart, ergänzen sich unsere Sichtweisen phantastisch. Ich erzähle meiner Frau von den unermesslichen Weiten des Museums, von Abteilungen und Räumen, zu denen sie nicht vorgedrungen ist, und meine Frau lässt mich an den mir verborgen gebliebenen Tiefen mancher Exponate teilhaben, verdeutlicht mir, was ich alles beim „Drübersehen“ übersehen habe.

Jedes Mal merke ich, dass ein Blick eben nicht genügt, um die Aussagekraft eines künstlerischen Werkes zu erfassen. Wie sollte das auch möglich sein, wo doch ein Künstler manchmal Jahre auf etwas verwendete, was ich nun in „Fast Food“-Manier schnellstmöglich verschlingen wollte ...

Natürlich versuche ich mich zu bessern. Ich habe dann schon mächtig stolz vor Michelangelos „Pietà“ geschlagene fünf Minuten verbracht, um glaubwürdig den „Hinseher“ zu markieren. Und ja, ich lerne hinzusehen – immer mal wieder jedenfalls.

Sind Sie „Hinseher“ oder „Drüberseher“?

„Drüberseher“ erwarten zur Jahreslosung eine möglichst eingängige und wiederverwertbare Auslegung von Jesaja 66,13. Alles andere ist doch im Grunde „verzichtbar“, meinen Sie? Dann hoffe ich, dass Sie im hinteren Teil dieses Buchs fündig werden und ich Sie nicht enttäusche. Als notorischer „Drüberseher“ habe ich schließlich großes Verständnis für Ihre Bedürfnisse.

Der Aufbau dieses Büchleins ist allerdings für „Hinseher“ gedacht. Es ist mein Wunsch, dass Sie, nachdem Sie alles, wirklich alles gelesen haben, einen relevanten Einblick zum Thema „Trost“ erhalten haben. Zur gesellschaftlichen, aber vor allem natürlich zur biblisch-christlichen Dimension und dass Sie von da aus entscheiden können, wo und wie Sie nun an diesem Thema weiterarbeiten möchten.

Habe ich Sie neugierig gemacht? Dann los!

Allgemeines

„Trost“ im deutschen Sprachgebrauch – Etymologisches und andere Auffälligkeiten

Unser Wort „Trost“ gehört zum indogermanischen Wortstamm „treu“, der sich von „deru“ für Eiche oder Baum ableitet. Dahinter steht das Bild einer inneren Festigkeit. Schon mal interessant, dass Vertrauen, Treue, Trost also sprachlich gemeinsame Wurzeln haben. Dieser Wortstamm signalisiert einen inneren Reifeprozess, eben eine „Festigkeit“, die es mir ermöglicht, meinen Lebensweg zu gehen.

Ich glaube, es ist nicht zu weit hergeholt, die Beziehungsdimension dieser Begriffe von vornherein zu betonen. Ich verfüge über etwas Selbstvertrauen und erlebe, dass sich damit auch die Möglichkeit verbindet, mich ein Stück weit selbst zu trösten. Und sofort, während ich das schreibe, wird Ihnen und mir bewusst, wie sehr Vertrauen, Treue und Trost nicht nur von mir selbst abhängen. In all dem bin ich mindestens ebenso stark eingewoben in meine Umwelt, vor allem in die Beziehungen zu anderen Menschen, aber auch in die Art und Weise, wie ich mich in der Welt bewege, wie ich wahrgenommen werde und meinen eigenen Platz finden kann.

Eine der faszinierenden Dimensionen des jüdisch-

christlichen Glaubens ist die grundlegende Bedeutung von Beziehungen. Der Mensch wird, wie in keiner anderen Religion, als ein Beziehungswesen verstanden – in Relation zu seinem Schöpfer und sofort danach zu anderen Menschen. Gott, der sich in der Bibel vor allem als liebender Gott vorstellt, schafft den Menschen als sein Gegenüber (1Mo 1,27) und diese Beziehungsdimension ist so grundlegend für den Menschen, dass der Mensch sofort auch „seinesgleichen“ braucht. Das erste „nicht gut“ der Bibel markiert genau diesen Aspekt menschlichen Lebens: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“ (1Mo 2,18).

Sprache wird geprägt, verändert sich, nicht zuletzt durch die Gemeinschaft von Menschen. Deshalb macht es Sinn, genau hinzuhören, in welchen Bezügen das Wort Trost in unserer Sprache vorkommt:

- Ein Mensch ohne Trost ist „trostlos“. Inzwischen findet der Begriff für alles Verwendung, was als ausweglos oder unveränderlich negativ betrachtet wird. So können Landschaften ebenso „trostlos“ sein wie Prüfungsergebnisse.
- „Untröstlich“ betont die Beziehungsdimension und hebt hervor, dass niemand und nichts Trost spenden kann.
- Apropos „Trost spenden“: „Spenden“ ist immer noch das Verb, welches am häufigsten mit Trost in Verbindung gebracht wird. Wir haben uns in unserer Sprache ein feines Gespür dafür bewahrt, dass tröstlicher Trost nicht selbstverständlich ist, son-

- dern aus der freiwilligen Zuwendung des Gebenden entstammt.
- „Billiger Trost“ ist hingegen nicht hilfreich, sondern geradezu kontraproduktiv. Dass mit dem Adjektiv „billig“ ein materieller Begriff Verwendung findet, zeigt, dass bei dieser Art von Trost eben die entscheidende Beziehungsebene vernachlässigt wurde.
 - Ähnliches gilt für „vertrösten“. Die Vorsilbe „ver“ weist ja häufig auf eine Fehlentwicklung hin und so ist es auch in diesem Fall. Wenn die Trostdimension nicht konkret wird, nicht gegenwärtig ist, sondern quasi nur für „irgendwann einmal“ angekündigt wird, dann ist das für den jetzt leidenden Menschen auf Dauer einfach zu wenig. Menschen lassen sich durchaus vertrösten, aber irgendwann muss aus dem Zukunftstrostr wirklich gespendeter Trost werden, sonst verliert der Trost seine heilsame Kraft.
 - Sehr vielsagend ist in diesem Zusammenhang auch die Rede vom „Trostpflaster“. Ein Pflaster nimmt die Wunde nicht weg, trägt aber zur Heilung bei und ist ein Zeichen der Zuwendung und des Mitgefühls. Haben Sie schon einmal bemerkt, welch einen großen Unterschied es bei Kindern macht, ob ein Pflaster „mit Liebe“ oder „ohne Liebe“ über einer Wunde angebracht wird?
 - Ähnliches gilt für den „Trostpfeis“. Weil Leben auch Leid beinhaltet, gibt es Gewinner und Verlierer. „Trost-Preise“ sind dazu da, um den eigentli-

chen Zustand der Niederlage durch eine positive Würdigung zu verbessern. Trostpfeile sind Trostpflaster und deshalb ist ihre Wirksamkeit auch stark davon abhängig, wie ernsthaft und wertschätzend, eben beziehungsorientiert, sie weitergegeben werden.

Wir merken: Unsere Sprache kann seismographisch die unterschiedlichsten Schwingungen zum Thema „Trost“ aufnehmen und artikulieren. Wir sollten diese hier angedeuteten Dimensionen von Trost keinesfalls gering schätzen, sondern sensibel und empfindsam damit umgehen.

„Trost“ und meine eigenen Bilder

Wer sich dem Thema „Trost“ mittels einer „sprachlichen Brücke“ nähert, sollte dabei den möglichen Abgrund nicht übersehen, über dem er oder sie schon die ganze Zeit unterwegs ist. Ich meine damit die Bilder unserer Seele, welche unweigerlich nach oben steigen, sobald wir uns diesem Thema ernsthaft nähern. Bin ich selbst ein getrösteter Mensch? Oder untröstlich? Welche Erinnerungen und Assoziationen ruft dieses Thema in mir wach?

Ich erinnere mich an so manches intensive Gespräch mit einem Menschen, der – soweit er sich erinnerte – in seinem ganzen Leben nie so etwas wie Trost erfahren hatte und deshalb selbst auch nicht trösten konnte.

Seine tiefste Assoziation zu „Trost“ war eine dunkle Kellertür, die sich langsam öffnete. Denn wann immer er als Kind Trost suchte, wurde er in diesen Keller gesperrt. „Trost ist etwas für Schwächlinge“, so wurde ihm unauslöschlich eingebrannt. Du musst stark sein – stark in dir selbst. Verlass dich nicht auf andere, dabei wirst du nur enttäuscht. Mach alles mit dir selbst aus – je weniger Gefühle du zeigst, desto besser ... Muss ich noch weiter erläutern, welch hochgradig emotional beeinträchtigter Mensch da immer und immer wieder vor mir saß? Sein ganzes Leben offenbarte eine Härte und emotionale Kälte gegen sich selbst und andere, die er sich nicht selbst ausgesucht hatte, sondern in die er unerbittlich hineingestoßen worden war.

Und wie ist das bei Ihnen? Inwiefern haben sie zu unserem Thema schon Stellung bezogen – manchmal sogar ohne es selbst zu wissen?

Ich selbst trage keine tiefen, identifizierbaren Trostbilder in mir. Aber was sich tief in mir eingegraben hat, ist das „in Beziehungen leben“. Trost setzt ja voraus, dass jemand da ist, der mich als Gegenüber ernst nimmt, zu dem ich gehen kann, wenn ich Hilfe brauche. Diese Offenheit für das „Du“, die lebt tief in mir. Mit ihr verbindet sich dann doch ein etwas kurioses Trostbild: Mein Zwillingbruder und ich waren – burschikos und großmäulig nach außen – als Kinder im Grunde unseres Herzens dennoch ängstliche Typen. In unserem gemeinsamen kleinen Kinderzimmer stand ein Ölofen, der, je nach Wetterlage, die unglaublichs-ten (Wind-)Geräusche verursachen konnte. Da genügte

die einen Spaltbreit geöffnete Tür zur Küche mit dem kleinen, verheißungsvollen Lichtstahl oft nicht, um uns zu beruhigen, wenn wir uns gegenseitig die Angstleiter hoch getrieben hatten. Anfangs riefen wir dann nach unserer Mutter und waren beruhigt, sobald sie uns antwortete. Allerdings bedeutete das manchmal erheblich verlängerte Einschlafzeiten mit allerlei Zwiegesprächen. Um dieses über die Jahre aufwendige Prozedere abzukürzen, kam unsere Mutter irgendwann auf die Idee, sich von Zeit zu Zeit laut und vernehmlich zu räuspern. Ein Räuspern genügte – und wir waren beruhigt. Die Geräusche und all die damit verbundenen Fantasien konnten ihre Macht nicht entfalten, denn „SIE“ war ja da! Wir waren getröstet in unserer Angst. Unsere Mutter hat sich an dieses Räuspern so gewöhnt, dass sie es noch lange Jahre beibehielt, viel länger als die inzwischen „vernünftiger“ gewordenen Jungs es brauchten. Für mich ist dieses Räuspern zu einem wirklichen Trostlaut geworden. Da ging jemand auf meine Bedürfnisse ein, ohne sich darüber lustig zu machen oder sie rational wegerklären zu wollen.

Trost, das wurde mir schon damals deutlich, lässt sich ja längst nicht nur auf eine Vernunft- oder Wortebene beschränken. Trost hat vielmehr mit anteilnehmender Präsenz zu tun und ist viel umfassender als Worte für sich sein können.

All das steigt in mir hoch, wenn ich an „trösten“ denke, wenn ich nachempfinde, welche Türen in mir aufgehen, sobald dieses Wort fällt. Es mag ungewöhnlich für Sie klingen, aber ich halte es für wesentlich, dass

wir uns selbst Rechenschaft darüber ablegen, mit welchen Voraussetzungen wir uns diesem wichtigen und so durchgehend existentiellen Thema nähern. Was wir so oft einfach gerne als „Sachfrage“ behandeln würden, hat eben immer auch ganz persönliche, subjektive und sehr, sehr tief sitzende „Schwingungen“.

Grundlegendes aus psychologischer Perspektive

In diesem Zusammenhang will ich zumindest andeuten, dass es natürlich eine umfassende Fachliteratur zum Thema „Trost und trösten“ nicht nur aus religiöser und seelsorgerlicher, sondern auch aus psychologischer Perspektive gibt. Dabei wird vor allem das Trösten in schweren Lebenskrisen, bei einer lebensbedrohenden Erkrankung oder dem Todesfall eines aller nächsten Angehörigen thematisiert.

Trost geschieht immer individuell, so könnte man eine wesentliche Botschaft der Psychologie zusammenfassen. Die Art wie ich selbst „gestrickt“ bin, prädestiniert mich in einem Fall geradezu als Trostgebenden, während es mich in einem anderen Fall fast schon vom Trösten ausschließt.

Dennoch sind einige Grundregeln in den meisten Ratgebern verallgemeinerbar:

- Präsenz zeigen. Menschen, die Trost brauchen, kommen oft nicht von sich aus auf andere zu. Es ist wichtig, Präsenz anzubieten und dieser Gegen-

wart (was für ein Wort!) selbst eine Bedeutung einzuräumen. Viel, viel weniger als oft angenommen, helfen Worte. Das verlässliche, kontinuierliche „Da-Sein“ ist schon eine immens heilsame Botschaft.

- Trost ist etwas, was ein Mensch ganzheitlich braucht. Vernunftargumente helfen nicht, wenn die Seele blutet. Es bedarf sehr viel Feingefühls, um die Worte zu finden, die, fast wie ein Schlüssel, wirklich einen Zugang zu einem „trostlosen“ Menschen eröffnen.
- Hilfen bei der Alltagsbewältigung sind oftmals „tröstlich“. Für jemanden kochen, die Wäsche waschen, Einkäufe abnehmen, Behördengänge erledigen oder einen Pflegenden gehen lassen und in dieser Zeit die Pflege übernehmen, all das signalisiert Tröstliches.
- Jede Not ist einzigartig. Vorsicht vor stereotypen RatSCHLÄGEN. Es kommt die Phase, in der Menschen von selbst fragen, was anderen in einer ähnlichen(!) Situation geholfen haben könnte. Wer den Untröstlichen zu früh seine eigenen oder andere Erfahrungen aufzwingt, nimmt nicht ernst, wie erheblich sich eigenes Leid vom Leid anderer jeweils unterscheidet.
- Trost kann je nach der Phase, in der ein Mensch sich befindet, ganz unterschiedlich aussehen. Es ist hilfreich, wenn Tröstende diese unterschiedlichen Phasen wenigstens ansatzweise kennen. Sehr bekannt sind die 5 (Sterbe)-Phasen nach

Kübler-Ross (nicht wahrhaben wollen/Zorn/Verhandeln/Depression/Annahme). Persönlich halte ich für Trostsituationen das 4-Phasen-Modell des systematischen Theologen Yorick Spiegel für hilfreicher. Er unterscheidet, kurz zusammengefasst, Schock, Kontrolle, Rückzug und Anpassung. Dabei ist die Kontrollphase der selbstgesteuerte Versuch, (viel zu früh) mit der Situation zurechtzukommen. Diese wird meistens von einer Phase des Rückzuges abgelöst, weil eben die Lebensgestaltung einfach nicht gelingen will. Erst die vierte Phase bietet Möglichkeiten, die neue Situation anzunehmen und das eigene Leben (neu) zu gestalten.

- Nicht jede Trostsituation erfordert wirklich psychologische Kompetenz. Meist tun es auch Lebenserfahrung, Fingerspitzengefühl und eine herzliche Umarmung. Und dennoch kann das Thema „Trost“ nicht angemessen betrachtet werden, ohne auch auf die Komplexität des Menschen wenigstens andeutungsweise einzugehen.