

clv

Roland Antholzer

Trauern und Trösten

Eine Hilfe für Seelsorger und Betroffene



Christliche
Literatur-Verbreitung e.V.
Postfach 11 01 35 · 33661 Bielefeld

1. Auflage 1999 (Schwengeler Verlag)
2. Auflage 2006

© 2006 by CLV · Christliche Literatur-Verbreitung
Postfach 11 01 35 · 33661 Bielefeld
Internet: www.clv.de
Umschlag: Andreas Fett, Meinerzhagen
Satz: CLV
Druck und Bindung: Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 3-89397-572-1

Inhalt

1. Der Prozess des Trauerns	7
2. Trauerarbeit.....	29
3. Trösten oder Ver-trösten.....	47
4. Die Praxis des Tröstens.....	61
5. Ergebenheit oder Auflehnung?.....	79
6. Grenzen des Tröstens	107
7. Göttlicher Trost	117

1. Der Prozess des Trauerns

»Siehe, um Trost war mir sehr bange.«
Jesaja 38,17

Leid ist eine allgemeinmenschliche Erfahrung. Und weil der Tod so untrennbar mit dem Leben verwoben ist, weil keiner von uns dieser Macht ausweichen kann, daher ist auch die Trauer unser aller Erfahrung – vielleicht nicht im Moment, aber früher oder später doch. Wir könnten sagen: Trauer ist eine Grunderfahrung des Menschen, die – wie die Angst – in einer gefallenen Welt unausweichlich ist. Und alle kommen wir in die Situation, dass wir selbst trostbedürftig werden und hoffentlich auch Trost erfahren. Oder wir sollen selbst zu Tröstern werden an denen, die im Leid sind und denen wir verbunden sind.

Wir leben heute in einer sehr individualistischen Zeit, einer Zeit, in der Jugend und Gesundheit angebetet werden, einer Zeit, deren Merkmal Leidensscheu ist, in der Krankheit und Tod in die Krankenhäuser und Pflegeheime verbannt wurden, damit man ja nicht damit konfrontiert wird und sich mit diesen Dingen auseinandersetzen muss. Das hat Folgen: Vor allem macht es den Menschen unfähig, mit dem in sein Leben einbrechenden Leid fertig zu werden, unfähig sowohl zum Trauern als auch zum Trösten. Kaum irgendwo erleben wir unsere Hilflosigkeit so bedrückend wie da, wo wir einem Trauernden Trost vermitteln sollen.

Wenn nun im Folgenden von Trauer die Rede ist,

dann soll damit weniger der emotionale Zustand der Traurigkeit gemeint sein, sondern vielmehr der Prozess, der sich in einem Menschen abspielt, der einen Verlust erlitten hat. »Traurigkeit«, »Kummer« und »Gram«, das sind die vorherrschenden Emotionen, die ein Mensch erfährt, wenn er trauert. Gram besteht hauptsächlich aus Kummer oder Traurigkeit, obwohl er oft ein Muster von Emotionen und affektiv-kognitiven Strukturen ist, das Furcht, Schuldgefühl oder Zorn einschließt. Gram ist die typische Reaktion auf Verlust.

Trauer ist Reaktion auf Verlust

Trauer ist immer Reaktion auf eine Verlusterfahrung. Der Verlust kann ein zeitweiliger sein, wie etwa bei der Trennung von einem Menschen oder bei einer vorübergehenden Erkrankung. Es kann sich aber auch um einen permanenten Verlust handeln, wie es beim Tod der Fall ist. Der Verlust kann real sein oder eingebildet, er kann physisch sein oder psychisch. Die Ursache des tiefsten und umfassendsten Grams ist der Verlust des Menschen, den man am innigsten liebt. Es gibt aber auch andere Formen von Verlust, die mehr auf die eigene Person bezogen sind. Carroll E. Izard weist darauf hin, dass Verlust immer gleichzeitig ein reales Ereignis und ein perzeptives oder psychisches Ereignis ist. Ein realer Verlust (etwa des Arbeitsplatzes) kann symbolisch einen Verlust von Ehre oder einen »Gesichtsverlust« darstellen. Er führt folgende typische Verlustsituationen an:¹

¹ Izard, Carroll E.: Die Emotionen des Menschen. Beltz Verlag, Weinheim 1981, S. 341.

- Verlust, der im Verlauf von Wachstum und Entwicklung auftritt (nährende Brust, Milchzähne, Status als Mittelpunkt elterlicher Aufmerksamkeit)
- Verlust der eigenen Attraktivität (Wie können sich manche Frauen über die ersten Fältchen im Gesicht grämen!)
- Verlust der früheren Vitalität
- Verlust irgendeiner sensorischen oder motorischen Fähigkeit
- Verlust von Geisteskraft
- Verlust positiver Einstellungen zu sich selbst wie etwa der Selbstachtung
- Verlust von materiellen Objekten wie Geld, Reichtümern, Grundbesitz

Zu ergänzen wäre diese Auflistung noch mit weiteren Situationen:

- Verlust einer geliebten Person (Scheidung oder Tod)
- Verlust an Bedeutung (Arbeitslosigkeit, Pensionierung usw.)
- Verlust an Sicherheit (durch traumatische Erfahrungen wie Krieg, Unfall, als Opfer von Verbrechen usw.)
- Verlust einer Chance, einer ungenutzten Möglichkeit, wo man etwas verpasst hat, was man hätte haben können (Auch der Verlust von etwas, was man nie hatte, kann heftige Trauer auslösen!)

Wir sehen, dass mehrere dieser Verlustsituationen insbesondere mit dem Alterungsprozess verknüpft sind. Auch die Wahrscheinlichkeit, einen geliebten

Menschen durch Tod zu verlieren, ist bei älteren Menschen wesentlich größer als bei jungen. Ältere Menschen sind also in besonderer Weise von Verlust betroffen. Wenn man dann noch bedenkt, dass die soziale Unterstützung von Senioren in unserer individualistischen Kultur der Klein- und Kleinstfamilie ebenfalls sehr fraglich ist, kann man verstehen, warum Altersdepressionen und Altersalkoholismus stark zugenommen haben.

In diesem Buch möchte ich aber unsere Aufmerksamkeit speziell auf den Gram richten, der aus der permanenten Trennung von einem geliebten Menschen oder aus seinem Tod resultiert. Es geht also um den typischen Trauerfall und um die Frage, wie der Prozess des Trauerns abläuft. Natürlich lassen sich diese Erkenntnisse teilweise auch auf andere Verlustsituationen übertragen. Bei jedem einigermaßen schwerwiegenden Verlust werden wir trauern, wenn auch die Trauer nicht immer gleich intensiv sein wird. Wenn bei einem jungen Menschen die erste Liebesbeziehung in die Brüche geht, kann das einen intensiven Trauerprozess mit sich bringen. Ich überlasse es aber dem Leser, aus dem Speziellen das Allgemeine herauszufiltern. Im Prinzip könnte man sagen: Alles, was nicht ausschließlich mit dem Tod eines Menschen zu tun hat, kann sich auch in anderen »Trauerfällen« zeigen.

Phasen der Trauer

Wenn man sich die Fachliteratur zum Thema »Trauer« ansieht, dann fällt auf, dass zwar übereinstimmend versucht wird, den komplexen Vorgang des

Trauerns durch eine Einteilung in Phasen griffiger zu machen. Bei der Beschreibung der Trauerphasen kommen die verschiedenen Autoren jedoch zu teilweise sehr unterschiedlichen Ergebnissen. Manche teilen ihn in drei Phasen ein, andere in acht oder zehn. Übereinstimmung besteht hinsichtlich der 1. Phase des Schocks. Bei näheren Vergleichen der verschiedenen Theorien fiel mir auf, dass sie sich letztlich doch nicht so sehr unterscheiden. Die Unterschiede liegen meist in der Begrifflichkeit. Außerdem werden manche Aspekte bei dem einen als eigene Phase aufgefasst, während sie bei anderen einem anderen Phasenbegriff untergeordnet sind. Ich habe mich für eine Einteilung entschieden, die mir am sinnvollsten erschien, weil sie die meisten Theorien zu integrieren vermag. Sie geht von vier Phasen aus: der *Phase des Schocks*, der *Phase der Kontrolle*, der *Phase der Regression* und zuletzt der *Phase der Adaptation*.¹

Phase 1: Der Schock

Direkt nach dem Verlusterlebnis steht der Betroffene wie unter einem Schock. Dieser kann stärker oder weniger stark ausgeprägt sein, je nachdem, ob der Tod vorhersehbar war oder nicht. Am stärksten ist der Schock bei einer unerwarteten Todesnachricht, etwa nach einem Verkehrs- oder Arbeitsunfall. Wenig ausgeprägt ist er dann, wenn der Tod schon lange erwartet worden war. Im letzteren Fall ist ein Teil der Trauer schon vorweggenommen worden. Es wird dann zwar das Gefühl der Traurigkeit für eine kurze Zeit reakti-

¹ Bei dieser Einteilung und deren Beschreibung orientierte ich mich an dem Buch: *Spiegel, Yorick, Der Prozess des Trauerns. Analyse und Beratung.* Chr. Kaiser Verlag, München 1989.

viert, hat aber nicht mehr das volle Gewicht. Vielfach ist, besonders bei einer langen Pflegezeit, der Tod sogar mit dem Gefühl einer Erleichterung verbunden. Die Phase des Schocks hält meist nur für wenige Stunden an und ist auch bei längerer Dauer normalerweise nach ein bis zwei Tagen vorüber.

Der Schock kann sich ganz verschieden äußern. Die Varianz zeigt sich vom psychischen Zusammenbruch bis zu einer stoischen, scheinbar unberührten Reaktion. Zur ersten Reaktion hier ein Beispiel aus der Literatur:¹

»Die verwitwete Frau war 33 Jahre alt und Gattin eines Reporters, der acht Tage vor seinem Tod einen Autounfall hatte und seit dieser Zeit zwischen Leben und Tod schwebte. Beim Eintritt seines Todes waren seine Ehefrau, der Chefarzt, eine Krankenschwester und ein Bruder des Verstorbenen anwesend. Sobald der Arzt die Feststellung des Todes machte, stieß die Ehefrau einen schweren Seufzer aus und sank in einem Sessel zusammen. Ihr Schwager und die Schwester bewahrten sie davor, auf den Boden zu stürzen. Ihre Augen blieben offen, aber waren starr und auf keinen Gegenstand gerichtet. Krankenpfleger brachten sie in ein Bett im anliegenden Raum und gaben ihr Stimulantien.

Nach einer halben Stunde wurde der Schwager informiert, sie könne nach Hause gebracht werden,

¹ *Fulcomer, D.M., The Adjustive Behavior of Some Recently Bereaved Spouses (Philosophische Dissertation, Northwestern University), Evanston, Ill, 1942. Zitiert nach: Spiegel, Yorick, a.a.O., S. 62.*

und zusammen mit einem weiteren Schwager, der inzwischen eingetroffen war, schafften die beiden es, sie zum Wagen zu bringen. Sie mussten sie dabei stützen und nahezu tragen. Während der Autofahrt weinte die Frau leise vor sich hin und sagte nichts. Einer der Schwager teilte später mit, auch zu Hause habe sie sich merkwürdig verhalten. Sie schien zu erkennen, was vorging, aber schenkte den Ereignissen keine Aufmerksamkeit. Der Schwager führte dies auf den Schock zurück und meinte, sie alle hätten sich wie in einem Zustand der Trance gefühlt.

Die Frau weigerte sich, das Mittagessen zu sich zu nehmen. Als ihr einziger Sohn am späten Nachmittag aus der Schule zurückkam, brach sie in Tränen aus und weinte mehr als zehn Minuten lang. Sie berichtete später über das Gefühl eines schrecklichen Schocks bei der Todesnachricht. Sie hatte keine Erinnerung an ihren Zusammenbruch, bis sie sich in dem Wagen wiederfand.«

Dieses Beispiel zeigt den Schock in deutlich wahrnehmbarer Form. Er muss aber durchaus nicht immer so deutlich sichtbar sein. Möglicherweise vermag der Hinterbliebene in dieser Zeit nicht einmal zu weinen. Für Außenstehende mag es so aussehen, als bestehe gar keine echte Trauer. Doch diese kontrollierte Form des Schocks hat letztlich nur die Funktion, ihn vor der vollen emotionalen Wirkung der Tragödie zu schützen. Der Betroffene umgibt seine Seele gewissermaßen mit einem Schutzschild, sorgt für eine zeitweilige Narkose.

Die Schockphase wird nach einer gewissen Zeit in ein starkes und häufiges Weinen übergehen. Das Weinen kann aber auch sofort auftreten. Diese erste Phase ist eine Zeit der Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit.

Seelsorgerliche Hilfe:

Beides, Schock und Weinen, darf dem Trauernden nicht versagt werden. Es handelt sich hier um völlig normale Reaktionen. Bemerkungen wie: »Hören Sie doch auf zu weinen. Sie sollten sich freuen: Ihr Mann ist doch jetzt bei Gott«, sind völlig fehl am Platz. In Psalm 42,4 heißt es: »Meine Tränen sind meine Speise Tag und Nacht.«

Man sagt ja: »Wein dich nur aus, es tut dir gut«. Diese Volksweisheit ist jetzt wissenschaftlich erhärtet worden. William H. Frey, Biochemiker in Minneapolis, hat nach 15-jähriger Forschung in seinem Buch »Crying, The Mystery of Tears« eine einleuchtende Theorie aufgestellt. Frey vermutet, dass Menschen durch das Weinen Chemikalien abbauen, die unter emotionalem Stress freigesetzt worden sind. Er verweist u.a. auf die Tatsache, dass die Konzentration von Mangan in Tränen 30-mal höher ist als im Blut. Außerdem sei es ein Unterschied, ob man aus Trauer, Freude oder Verzweiflung Tränen vergießt oder ob einen schlicht äußere Reize – wie z.B. Zwiebelschneiden – zu Tränen rühren. In gefühlsmäßig vergossenen Tränen wurde eine um 24% höhere Proteinkonzentration gemessen als in den Zwiebeltränen. Vor allem drei Stoffe konnten nachgewiesen werden: ein Endorphin, das Schmerzgefühle reduziert (Leuzin-Enkephalin), ACTH (ein Hormon, das als deutlichstes Indiz für Stress gilt) und Prolaktin, das die Tränenproduktion fördert.

Ist der Tod im Krankenhaus eingetreten, was in unseren westlichen Gesellschaften bei ca. 70% aller Menschen der Fall ist, fällt gewöhnlich dem Arzt oder der Stationsschwester die Aufgabe zu, die Angehörigen zu informieren. In dem darauf folgenden kurzen Gespräch werden Fragen nach der Ursache des Todes gestellt und fast immer auch die Frage, ob der Verstorbene noch hat leiden müssen. Vor allem kommt regelmäßig die Frage auf, ob der Tod nicht vielleicht vermeidbar gewesen wäre. Hier sollte der Arzt nicht nur hervorheben, dass von ärztlicher Seite alle Möglichkeiten ausgeschöpft wurden, sondern den Angehörigen versichern, dass auch von ihrer Seite aus alles getan worden sei, um den Tod zu vermeiden. Da sich die Trauernden immer Vorwürfe machen, irgendetwas versäumt zu haben, und dieses Versäumnis in seiner Bedeutung für den Tod des Angehörigen bei weitem überschätzen, kann das zu einer gewissen Entlastung beitragen. Soweit wir es in dieser Phase privat mit einem Trauernden zu tun haben, werden wir vor allem dafür zu sorgen haben, dass er jetzt Schonung erfährt.

Phase 2: Kontrolle

Diese Phase, die gewöhnlich zwischen drei und sieben Tagen dauert und ihr Ende mit der Beerdigung und der Abreise der Verwandten erreicht, ist durch eine doppelte Form der Kontrolle gekennzeichnet, durch die Kontrolle, die der Trauernde sich selbst gegenüber ausübt, und durch die Kontrolle, die die Durchführung einer angemessenen Bestattung erfordert. Man hat mit Verwandten und Freunden umzugehen, aber auch mit Amtspersonen, dem Bestatter oder dem Pfarrer. Der Trauernde erfährt sich selbst in dieser Phase wie gelähmt und kaum dazu fähig, eige-

ne Entscheidungen zu treffen. Gerade die Geschäftigkeit seiner Umgebung lässt den Trauernden spüren, wie groß die Distanz zwischen dieser und ihm selbst geworden ist. Die Welt wird unwirklich, alles, was in ihr geschieht, vollzieht sich für den Trauernden in einem großen Abstand; er kommt sich darin nur als ein entfernter Beobachter vor.

»Mechanisch gehe ich hinter dem Sarg her, zu betäubt, um irgendwelche Gefühle zu haben. Bin ich es selbst, die ihren Mann begräbt – oder ist es nur meine Hülle? Alles Leben in mir ist erstorben. Es kann gar nicht wahr sein, dass der Lebenssprühende und Heitere tot sein soll! Unmöglich! Langsam wird der Sarg ins Grab gesenkt. Mit tränenlosen Augen starre ich ihm nach. Da wird mir bewusst: Hier wird ein Teil von mir selbst begraben – der vertrauteste Mensch, den es für mich gibt. In vierzigjähriger Ehe sind wir zu einer Einheit zusammengewachsen, und jetzt hat der Tod uns gespalten. Ich sehe ein Bild vor meinem inneren Auge: Ein Baum, vom Blitz getroffen, klappt auseinander, von der Krone bis zur Wurzel. Die eine Hälfte ist zu Boden gestürzt und fällt den Abhang hinunter. Die andere steht zwar noch aufrecht, ist aber ein Wrack, trauernd, blutend; ein halber Baum, kaum noch lebensfähig. Werde ich weiterleben können ohne meinen Mann? Nein, denke ich, an dieser Wunde muss ich verbluten. Sie ist unheilbar.«¹

¹ *Risch, Hannelore: Gott tröstet. Von der Kraft, die Trauer zu überwinden. R. Brockhaus Verlag, Wuppertal 1982, S. 9.*

Seelsorgerliche Hilfe:

Wie können wir helfen? Seien Sie dem Betroffenen nahe und zur Hilfe bereit. Aber nehmen Sie ihm nichts ab, was er selbst tun kann. Je eher er eigene Entscheidungen treffen und sich mit dem unmittelbaren Problem auseinandersetzen muss, desto besser wird es ihm gehen. Ermutigen Sie ihn dazu, sich auszuweinen und auszusprechen. Predigen Sie ihn nicht an. Bei Beerdigungen spricht die Predigt selten die an, um die es geht, nämlich die unmittelbar Betroffenen. Sie leben wie hinter einer Glasbausteinwand. Man sieht ihre Silhouette, aber es fehlt der Zugang, man dringt nicht durch. Eventuell könnte man ihm eine Karte geben mit einem kurzen Vers. Wie Hannelore Risch bezeugt hat, habe sie eine solche Karte erhalten mit der Aussage: »*Mein Vater, ich verstehe Dich nicht, aber ich vertraue Dir!*« Dieses kurze Wort habe ihr Herz erreicht.¹

Phase 3: Regression

Ohne Zweifel ist die regressive Phase der kritischste Zeitraum im Prozess des Trauerns. Hier steht der Trauernde Erfahrungen gegenüber, die für ihn selbst nicht nur äußerst schmerzlich, sondern oft auch von erschreckender Natur sind. Der Begriff »Regression« stammt aus dem Vokabular der Psychoanalyse. Er meint ein Zurückgehen auf früher durchlebte Stufen der Entwicklung. Dieser Mechanismus kommt dort zum Einsatz, wo wir einer Situation gegenüber hilflos sind und wo unsere sonst üblichen Bewältigungsstrategien nicht ausreichen. Wir möchten damit eine drohende Gefährdung abwenden oder doch wenigstens unter Kontrolle bringen. Typisch für diese Phase ist die Tatsache, dass

¹ Risch, Hannelore, a.a.O., S. 21.

der Trauernde ausschließlich mit dem Verstorbenen beschäftigt ist. Man spricht hier von Präoccupation mit dem Verstorbenen. Das Denken und Erleben des Trauernden ist völlig von der Auseinandersetzung mit dem Verstorbenen in Anspruch genommen, sodass alles andere daraus verdrängt wird. Sein Verhalten ist geprägt von Verletzbarkeit, Empfindlichkeit, Misstrauen und Angst. Ich führe im Folgenden einige der in dieser Phase bestimmenden Erfahrungen an.

Isolation

Wir müssen uns vor Augen halten, dass der Trauernde nicht nur einen Menschen verloren hat, sondern dass dieser Mensch zugleich eine gemeinsame Daseinswelt bedeutete, die mit seinem Tod ein Ende gefunden hat. Damit nun die psychische Organisation nicht völlig zusammenbricht – was im Extremfall bedeuten würde, dem Toten nachzusterben –, kann für den Kontakt mit der Umwelt nur ein Minimum an Energie aufgewendet werden. Der Trauernde zieht sich von allen Anforderungen, Entscheidungen und Gesprächen zurück und wird apathisch. Er steht unter starker Spannung, ist in erhöhtem Maße reizbar und verletzlich. Schon bei für Außenstehende geringfügig erscheinenden Anlässen kann er sehr emotional reagieren und in massives Weinen und Klagen verfallen. Andererseits fühlt er sich rasch überfordert, und alles ist ihm zu viel. So kann er etwa, ganz entgegen seiner üblichen Gewohnheit, in Fragen der Kleidung und Körperpflege nachlässig werden. Oft entwickelt er auch starke Verlassenheitsgefühle.

Feindseligkeit

Der Trauernde wird zornig auf verschiedene Men-

schen. Auf die Ärzte, dass sie nicht mehr getan haben, auf das Krankenhauspersonal, weil es nicht aufmerksamer war, ja sogar auf den Verstorbenen selbst. Ein Ehemann kann etwa sagen: »Warum ist sie gestorben und hat mich mit den drei Kindern allein gelassen?« Ein Kind kann auf einen Elternteil zornig sein, weil er nicht mehr getan hat, um den Tod des anderen zu verhindern. Nicht zuletzt wird der Trauernde zornig gegen Gott, weil er den Tod des geliebten Menschen zugelassen hat. Er hadert und ist sich dessen oft selbst nicht einmal bewusst. Dies ist besonders bei Menschen der Fall, die sonst keine Gottesbeziehung haben. Aber als Christen reagieren wir spontan meist nicht viel anders. Auch dazu finden wir in dem Erfahrungsbericht von Hannelore Risch ein anschauliches Beispiel. So schreibt sie:

»Meine Gedanken suchen den Schuldigen am Tod meines Mannes. Die Ärzte sind schuld; sie haben die Krankheit nicht rechtzeitig erkannt. Sie sprachen nicht deutlich genug vom Risiko der Operation. Wir hätten sonst nicht eingewilligt. Nein, ich bin schuld: Ich hätte bei den ersten Krankheitsanzeichen auf eine Berufsänderung dringen sollen. Er selbst war schuld, wage ich sogar zu denken. Er hätte auf seine Gesundheit achten müssen. Niemand stirbt an einer Krankheit, sondern nur am Willen Gottes, erinnere ich mich. Also ist Gott schuld: Er hätte den Tod verhindern können. Nicht nur die Kinder und ich, wie viele haben ihn doch um Genesung angefleht. Es wäre ihm leicht gewesen, unsere Bitte zu erfüllen; aber er wollte nicht.«¹

¹ Risch, Hannelore, a.a.O., S. 17.

Mit diesen spontanen Zorn- und Ärgerreaktionen stellen sich regelmäßig auch Schuldgefühle und Gewissensbisse ein.

Schuldgefühle

Sobald die erste Schockreaktion überwunden ist, kommt der Trauernde ins Nachdenken und Grübeln. Eine fast unvermeidliche Folge sind Schuldgefühle und Selbstvorwürfe: »Wenn doch nur ...«, »Warum habe ich mir nicht mehr Zeit für sie genommen?«, »Hätte ich doch einen anderen Arzt hinzugezogen« usw. Schuldgefühle gegenüber dem Verstorbenen, die schon früher vorhanden, aber verdrängt worden waren, kommen jetzt wieder an die Oberfläche und peinigen den Trauernden. Vor dieser Erfahrung wird niemand verschont, auch der nicht, der eine sehr harmonische Beziehung hatte. Jede – auch die beste – Beziehung ist defizitär. Keiner kann wohl von sich sagen: Ich habe meinem Partner, meinen Kindern, meinen Eltern usw. jede nur denkbare Liebe entgegengebracht. Schuldgefühle können auch von der Erleichterung herrühren, die man nach einer langen Pflegezeit empfindet. Vielleicht hat man sich wegen der Belastung schon den Tod des Kranken gewünscht. Sie können auch auf die Vorwürfe zurückgehen, die man gegen den Toten, die Angehörigen, die Ärzte usw. ungerechterweise erhoben hat. Nicht zuletzt kann der Hinterbliebene – so seltsam es anmutet – sogar eine Schuld des Überlebens empfinden. Das kommt vor allem dann vor, wenn der Trauernde sich dem Verstorbenen gegenüber als minderwertig oder weniger wertvoll vorgekommen ist und nun meint, es wäre doch richtiger gewesen, wenn er, der Hinterbliebene, gestorben wäre.

Vereinfachung komplexer Zusammenhänge

Symptomatisch für die Regressionsphase ist das starke Bedürfnis des Trauernden, seine Lebenswelt einfacher zu gestalten. Dasselbe finden wir ja auch bei Depressiven. Es ist eine durchaus verständliche Reaktion auf die Erfahrung der Hilflosigkeit und der Überforderung. Diese Tendenz zur Vereinfachung komplexer Zusammenhänge zeigt sich vor allem im Denken. Wir finden daher bei Trauernden die auch für Depressive typischen Denkfehler wie Personalisierung, Kurzschlussdenken und Übergeneralisierung.

Personalisierung zeigt sich etwa darin, dass man nicht mehr in Sachzusammenhängen denkt, sondern nahezu alles mit Personen in Zusammenhang bringt. Das geschieht unter Umständen sogar da, wo ein solcher Zusammenhang einem Unbeteiligten als willkürlich, ja abwegig erscheint. Obschon in der Regel eine Mehrzahl von Faktoren zum Tod geführt hat, kann der Trauernde ausschließlich bestimmte Personen verantwortlich machen.

Kurzschlussdenken liegt da vor, wo der Tod z.B. als unmittelbare Strafe Gottes für bestimmte Sünden des Hinterbliebenen interpretiert wird. Oder er wird auf einzelne Nachlässigkeiten oder die Nichtbeachtung von Symptomen zurückgeführt, die in keinem Zusammenhang mit dem tödlichen Ausgang stehen.

Übergeneralisierung ist es, wenn der Verstorbene verworfen wird, weil er so »treulos« war, den Trauernden allein zu lassen, oder wenn – was häufiger geschieht – der Verstorbene glorifiziert wird. Alle negativen Ei-

enschaften scheinen vergessen zu sein, die positiven werden übertrieben dargestellt.

Die genannten Denkfehler ergeben sich aus dem Bedürfnis des Trauernden, seine Welt einfacher zu gestalten, um sie so besser in den Griff zu bekommen.

Selbstwertminderung

Das Selbstwertgefühl und die Selbstachtung des Trauernden sind in erheblicher Weise vermindert. Er fühlt sich durch den Verlust gedemütigt und beraubt. Man weiß es ja von Kindern, dass sie sich als minderwertig und ihren Altersgenossen gegenüber als unterlegen empfinden, wenn sie keinen Vater oder keine Mutter mehr haben. Der Verlust des Ehepartners kann durchaus das gleiche Empfinden hervorrufen. Hier sind vor allem Frauen betroffen, die in ihrer Aktivität stark auf den Verstorbenen ausgerichtet waren. Die Versorgung und Pflege ihres Mannes war ein Teil ihrer Identität geworden und hatte ihnen Bedeutung vermittelt. Durch den Tod des Mannes ist ein Vakuum entstanden, das nun wieder gefüllt werden muss. Obwohl sich der Trauernde oft selbst zurückzieht und Kontakte meidet, hat er durchaus Kontaktwünsche und empfindet es als schmerzlich, wenn auch die anderen ihm aus dem Weg gehen.

Rastlose Aktivität

Die Leidtragenden stürzen sich zunehmend in eine rastlose Aktivität, unternehmen viel, verlieren aber auch rasch das Interesse an einer Sache und wenden sich einer anderen zu. Es fällt ihnen schwer, zu ihrer üblichen Routine zurückzukehren. Die gewohnten Aktivitäten verlieren ihre Bedeutung. Sie waren ja zu einem großen

Teil nur deshalb wichtig, weil sie gemeinsam mit dem Verstorbenen unternommen wurden. Beides, die Frage nach der Identität wie auch die innere Unruhe, wird von Hannelore Risch beschrieben:

»Obwohl ich äußerlich vieles tue und sehr beschäftigt wirke, lebe ich in Wirklichkeit isoliert von meiner Umwelt. Mein äußerer Mensch sieht und hört zwar, was um mich vorgeht, aber meine Seele irrt durch gewundene Gänge und sucht ihn, den sie verloren hat. Habe ich mit ihm nicht auch mich selber verloren? Was bin ich ohne meinen Mann? Nicht nur er ist weggegangen, ich selber kann mich nicht mehr finden. Ergebnisloses Suchen – wie erschöpft und verstört es mich! Wie lange wird dieser Zustand andauern?«¹

Seelsorgerliche Hilfen:

Von der Tendenz des Trauernden, sich zurückzuziehen, sollten wir uns nicht davon abhalten lassen, ihn immer mal wieder zu besuchen. Trotz des Rückzugs besteht ein starker Wunsch nach Kontakt. Hier liegt unsere Chance als Tröster. Dabei dürfen wir aber nicht empfindlich reagieren, wenn wir mal abgewiesen werden. Der Trauernde darf sagen: »Jetzt möchte ich lieber allein sein.« Der Trauernde bestimmt jetzt das Gesprächsthema. Mit Ratschlägen sollten wir äußerst zurückhaltend sein. Vor allem sollten wir vermeiden, dem Trauernden andere Menschen als leuchtende Beispiele für heldenhaftes Verhalten in Leidsituationen vor Augen zu halten: »Denk doch mal an die Joni Eareckson, wie die ihre Querschnittslähmung

¹ Risch, Hannelore, a.a.O., S. 14

bewältigt hat!« Dazu möchte ich Liliane Giudice zitieren, eine Frau, die ihre eigenen Erfahrungen als Trauernde in dem Buch »Ohne meinen Mann – Aufzeichnungen einer Witwe« schildert. Sie sagt: »Man tröste nie eine Witwe, indem man ihr sagt, andere Frauen hätten nicht nur ihren Mann, sondern auch noch ihr Kind verloren. Wer trauert, ist wie ausgebrannt. Es gibt keine Potenzierung der Trauer – mehr als zu Asche kann man nicht verbrennen.«¹

Muss ich es noch sagen, dass man im Gespräch mit Trauernden unbedingt Phrasen vermeiden sollte? Man sollte in dieser Phase auch nicht nach Zukunftsplänen fragen. »Denn das Wesen der Trauer ist: Sie hat keine Zukunft. Sie ist nur schmerzvolle Gegenwart und übervolle Vergangenheit.«²

Als Seelsorger sollten wir zunächst Verständnis für feindselige Reaktionen haben: Sie sind gewissermaßen normal, insofern sie fast immer eintreten. Andererseits gilt es auch im Sinn zu behalten, dass sie dennoch sündige Reaktionen sind. Wir müssen allerdings aufpassen, dass wir nicht vorschnell mit Zurechtweisung und Ermahnung kommen. Das ist zwar irgendwann unumgänglich, doch gilt es hier sehr sensibel den rechten Zeitpunkt zu erspüren. Jedenfalls kann dem anderen die Sündhaftigkeit seiner Reaktion nur dann hilfreich aufgezeigt werden, wenn wir uns mit ihm als sündhafte Menschen auf der gleichen Ebene sehen können und ihm dies auch zu verstehen geben.

¹ *Giudice, Liliane*, Ohne meinen Mann. Aufzeichnungen einer Witwe, Kreuz Verlag, Stuttgart 1971. Zitiert nach: Risch, Hannelore, a.a.O., S. 41.

² *Risch, Hannelore*, a.a.O., S. 40.

Wir sollten dem Trauernden die Schuldgefühle nicht ausreden. Doch dürfen wir sein Denken da korrigieren, wo es auf Abwege gekommen ist, wo er sich in vermeintliche Schuld verrannt hat. In jedem Fall darf ihm vermittelt werden: »So wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns von aller Ungerechtigkeit reinigt« (1. Johannes 1,9). Unsere Umkehr und das damit verbundene Eingeständnis unserer Schuld bei der Bekehrung wurden von Gott mit einer völligen Vergebung unserer ganzen Lebensschuld beantwortet! Nun gilt die Verheißung: »Ich, ich bin es, der deine Verbrechen auslöscht um meinetwillen, und deiner Sünden will ich nicht gedenken« (Jesaja 43,25). Diese wunderbare Botschaft dürfen wir dem ausrichten, der sich selbst wegen längst vergebener Schuld quält. Allerdings ist damit der Schmerz über die Schuld nicht beseitigt. Er soll und braucht auch nicht beseitigt werden. Es gilt zu akzeptieren, dass dieser Schmerz nur durch den zeitlichen Abstand abnehmen kann.

Denkfehler dürfen wir mit viel Zurückhaltung und Feingefühl korrigieren. Oft müssen wir sie auch einfach hinnehmen und dabei im Blick haben, dass es sich hier – sofern der Trauerprozess normal verläuft – nur um vorübergehende Verzerrungen handelt.

Phase 4: Adaptation

Die Phase der Adaptation, der zunehmenden Anpassung an die Umwelt, ist zunächst dadurch gekennzeichnet, dass die regressiven Formen der Trauer nach und nach aufgegeben und durch adaptive ersetzt werden. Der Verlust wird in seinem vollen Ausmaß anerkannt, der Trauernde beginnt sich mehr

und mehr von dem Bild des Verstorbenen zu befreien. Er klammert sich nicht mehr bildlich gesprochen an ihn, sondern gibt ihn mehr und mehr frei. Zugleich beginnt er, die Person, die er verloren hat, in sich selber wieder aufzubauen. Er entwickelt ein anderes Bild von ihm, ein realitätsgerechteres Bild. Überhaupt gewinnt er zunehmend das Gefühl für die Realität zurück. Es kommt zu einer Neuorientierung in Bezug auf sein Leben, indem er sich Fragen stellt wie: »Wer bin ich ohne die verlorene Person? Was kann ich noch? Wo sind noch Aufträge für mich, Aufgaben, in denen ich mich nützlich machen und meine Gaben und Möglichkeiten entfalten kann?«

Auch in dieser Phase kommen immer wieder Tage, an denen sich der Trauernde zurückversetzt sieht in die regressive Phase. Während er sich die meiste Zeit einer positiven Bewältigung sicher ist, fällt er gelegentlich in frühere Zustände der Verzweiflung und Apathie zurück. So schreibt Spiegel: »Auf Perioden, in denen der Hinterbliebene das Gefühl hat, der Welt wiedergeschenkt zu sein, folgen andere, in denen die Welt so unwirklich erscheint wie zu Beginn des Trauerprozesses. Besonders Tage und Zeiten, die mit dem Verstorbenen verbunden sind, wie der Geburtstag, der Tag, an dem die Diagnose auf einen letalen Ausgang sicher war, der Todestag, aber auch Zeiten, in denen sich das Todesgedenken häuft, wie der November, können dann erneut die ganze Schwere der Trauer zurückrufen, auch wenn diese Perioden kurzfristiger sind und schneller abklingen.«¹ Als Problemtage wären ergänzend noch der Hochzeitstag und Weihnachten zu erwähnen.

¹ Spiegel, *Yorick*, a.a.O., S. 76-77.

Seelsorgerliche Hilfe:

In der adaptativen Phase erschließt sich für den Seelsorger ein weites Betätigungsfeld. Der Trauernde ist jetzt offen für Hilfe und auch für Korrektur und Ermahnung aus der Schrift. Wir können ihm Freundschaft anbieten, ihn in die Gemeinde mitnehmen. Wir können unsere ganze Phantasie einsetzen, um ihm zu helfen, seine Gaben zu entdecken und neue Aufgaben zu übernehmen. Wir können Arrangements treffen, dass der Trauernde andere Kontakte bekommt und nicht ausschließlich auf uns selbst fixiert ist.

Gerade in dieser Zeit der Trauer stellen viele ihre Gebete, ihre Anrufe und all die kleinen Aufmerksamkeiten, die so hilfreich sind, ein, weil sie annehmen, der Leidtragende käme jetzt gut zurecht. Diese Tendenz müssten wir umkehren. Eigentlich müssen wir den Leidtragenden in den ersten zwei Jahren der Trauer Gott mehr anbefehlen als in den ersten zwei Wochen.

Ich habe nun versucht, den Trauerprozess etwas durchsichtig zu machen und aufzuzeigen, wie unsere seelsorgerliche Hilfe in den verschiedenen Phasen aussehen kann. Zum Schluss dieses Abschnitts möchte ich noch ein Wort aus der Schrift anführen: »Eines Mannes Geist erträgt seine Krankheit, aber einen niedergeschlagenen Geist, wer richtet den auf?« (Sprüche 18,14).

Der Geist des Menschen soll über das Physische herrschen, und er tut es normalerweise auch. Doch wer richtet einen niedergeschlagenen Geist auf? Wir verstehen, dass hier etwas oder besser *jemand* gefragt

ist, der *über* unserem menschlichen Geist steht. Wir Menschen vermögen da immer nur Stückwerk zu verrichten, wir bleiben trotz aller gut gemeinten und auch positiven Bemühungen letztlich eben doch »leidige Tröster«. Wer richtet einen niedergeschlagenen Geist auf, wer anders als eben der, der mit jedem menschlichen Leiden vertraut ist und doch weit über uns steht, der sich schon im Alten Testament mit den Worten vorstellt: »Ich, ich bin euer Tröster.«?

2. Trauerarbeit

»Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, so bist du doch, Gott, allezeit meines Herzens Trost und mein Teil.«

Psalm 73,26

Trauerarbeit als notwendige Leistung

Wir haben schon einiges über den Trauerprozess gehört. Man spricht bei dem, was ein Trauernder in diesem Prozess zu leisten hat, damit er erfolgreich ablaufen kann, von der so genannten »Trauerarbeit«. Lassen Sie uns zunächst einmal sehen, was die normale Trauerarbeit alles beinhaltet. Was muss der Trauernde tun, welche Aufgaben hat er zu lösen? Es lassen sich insgesamt acht solcher Aufgaben beschreiben:

Auslösung der Trauer

Es ist sehr wichtig, dass der Trauerprozess in Gang kommt, d.h. dass der Betroffene sich nicht so verhält, als sei nichts geschehen, den Tod leugnet und sich zwanghaft kontrolliert verhält, sondern dass er bereit ist, »sich gehen zu lassen«, seinem Schmerz und seiner Trauer freien Raum zu geben. Dieses Ingangkommen des Trauerprozesses kann durch verschiedene Umstände behindert sein, nicht nur durch den inneren Widerstand, sich selbst aufzugeben, sondern evtl. auch durch eine unentwickelte Fähigkeit zu trauern. Es kann auch sein, dass ein früherer Todesfall oder ein anderer Verlust, der wegen besonderer Umstände nicht zureichend verarbeitet werden konnte, bei

einem neuen Todesfall die Fähigkeit zu trauern behindert. Es gibt auch Situationen wie z.B. kriegerische Ereignisse, in denen die äußeren Umstände es nicht erlauben, um den Toten zu trauern. Auch Zweifel an der Realität des Todes können die Trauer behindern, z.B. wenn es nicht möglich ist, den Verstorbenen zu sehen, oder wenn es keine sichere Nachricht über seinen Tod gibt. Hierzu möchte ich die Geschichte meiner Mutter erzählen.

Meine Mutter war eine tüchtige Frau, die sich mit ihren beiden Söhnen in der Nachkriegszeit tapfer durchgeschlagen hat. Kurz nach ihrer Heirat waren sie und mein Vater als Südtiroler 1940 ins Deutsche Reich ausgewandert, weil sie sich weigerten, die italienische Staatsbürgerschaft anzunehmen. Das junge Paar (meine Mutter war mittlerweile hochschwanger) hatte sich in seiner neuen Heimat noch nicht eingelebt, da wurde mein Vater in die Deutsche Wehrmacht eingezogen und kurz darauf an die Front nach Russland geschickt. Von dort kam er einmal 1943 auf Heimaturlaub und zeugte mich während dieser Zeit. Bei einem zweiten und letzten Aufenthalt zu Hause Anfang 1945 bekam er mich noch einmal zu sehen. Daraufhin hatte meine Mutter nie mehr etwas von meinem Vater gehört. Er war vermisst. Jahrelang hegte sie Hoffnungen, dass er mit einer der Heimkehrerwellen zurückkäme. Noch Anfang der 50er Jahre kamen Spätheimkehrer aus der Gefangenschaft in Russland zurück. Schließlich, als alle Hoffnung erloschen war, ließ sie ihn für tot erklären, damit sie wenigstens in den Vorzug einer geringen Witwenrente kam. Mehrmals boten sich ihr Gelegen-

heiten zur Wiederheirat, doch wegen ihrer beiden Söhne wollte sie keine zweite Ehe eingehen. Meine Mutter war eine sehr gesunde und robuste Frau. Zeitlebens war sie nicht krank gewesen. Selbst im Alter von über 70 Jahren war sie noch sportlich und außergewöhnlich fit. Ihre Gesundheit und Fitness waren auch ihr ganzer Stolz. Mit 72 Jahren hatte sie dann eine schwere Gürtelrose, die zu spät erkannt wurde und ihr solche Schmerzen bereitete, dass sie stationär behandelt werden musste. Im Krankenhaus verabreichte man ihr versehentlich die doppelte Höchstdosis eines Medikaments. Die Auswirkungen waren verheerend. Nach mehrmonatigem Krankenhausaufenthalt wurde sie mit einer Gleichgewichtsstörung entlassen, die die Folge der Medikamentenvergiftung war. Sie war fortan an ihre Wohnung gebunden, von bleibenden Schmerzen geplagt. Damit konnte sie, deren Bedeutung doch in ihrer Gesundheit gelegen hatte, schlecht fertig werden. So reagierte meine Mutter zunächst mit heftiger Trauer um ihre verlorene Gesundheit. Nachdem diese Phase abgeschlossen schien, fing sie mit einem Mal an, sich wegen ihres verstorbenen Mannes zu grämen. Meine Mutter, mittlerweile über 80 Jahre alt, fing 50 Jahre nach dem Tod meines Vaters an zu trauern! Sie erzählte meinem Bruder und mir von unserem Vater (den wir ja nie bewusst kennen gelernt hatten), welch guter Mensch er war und wie schlimm es doch sei, dass er so jung habe sterben müssen. Dabei konnte sie herzerweichend weinen. So etwas hatten wir nie vorher aus ihrem Mund gehört und konnten uns darüber nur wundern.

Dieses Beispiel zeigt auf, dass Trauer, die nie recht in Gang kommen konnte, weil keine Gewissheit des Todes vorlag, damit nicht erledigt ist. Irgendwann – und sei es 50 Jahre später – muss sie nachgeholt werden. Bei meiner Mutter hatte die Trauer über ihre verlorene Gesundheit und Bewegungsfreiheit die nie gelebte Trauer über meinen Vater reaktiviert.

Einer der am besten analysierten Gründe für eine Trauerbehinderung ist eine starke Ambivalenz gegenüber dem Toten. Bei einer »Hass-Liebe-Beziehung« zu dem Verstorbenen kann sich der Hinterbliebene unbewusst gegen die Trauer wehren. Nicht zuletzt können aber auch gesellschaftliche und religiöse Normen die Trauer behindern, etwa nach dem Motto: Christen trauern nicht, weil sie eine sichere Hoffnung haben. Zu Letzterem möchte ich noch ein Beispiel anführen.

Während einer Seelsorge-Schulung in Österreich sprach mich eine Frau an und fragte mich um Rat wegen eines Leidens, das ihr sehr zu schaffen machte. Sie habe seit Monaten starke Schmerzen im Brustraum, deren Ursache von keinem Arzt herausgefunden werden konnte. Man habe mit ihr die verschiedensten Untersuchungen durchgeführt, doch ohne Ergebnis. Auf meine Frage, ob denn in der Zeit, als diese Schmerzen anfangen, in ihrem Leben etwas Besonderes passiert sei, gab sie zur Antwort, dass zwei Monate vorher ihr Mann gestorben sei. Als ich sie bat, mir zu schildern, wie ihre Trauer abgelaufen sei, gab sie mit aufgeschlagenen Augen und verklärtem Blick zur Antwort, als Christ brauche man doch nicht zu trauern, da der Mann doch schließlich beim Herrn sei.

Diese Frau hatte also ihre Trauer aufgrund religiöser Normen, die sich in keiner Weise biblisch begründen lassen, verdrängt. Der nicht gelebte seelische Schmerz über den Verlust des Ehemannes wurde daraufhin somatisiert und trat als körperlicher Schmerz in Erscheinung. Wir sehen, dass es manche Hindernisse geben kann, die ein Ingangkommen des Trauerprozesses blockieren. Trauer muss aber gelebt werden, und es ist keineswegs unchristlich oder »ungeistlich«, über den Verlust des Partners, mit dem man über Jahrzehnte das Leben geteilt hat, zu trauern. Die Bibel sagt nicht, dass Gott uns einmal wegen unserer Tränen rügen, sondern dass er sie uns abwischen wird.

Strukturierung

Ist der Trauerprozess in Gang gekommen, ist es nun eine wichtige Aufgabe, erst etwas Ordnung in das emotionale Chaos zu bekommen. Zunächst geht ja bei ihm innerlich alles durcheinander. Er tendiert dazu, vieles anzufangen und wieder liegen zu lassen. Der Trauernde muss seine Erfahrungen, Gedanken und Emotionen mehr und mehr strukturieren. Anders gesagt: Denk- und Verhaltensstrukturen, die ihm bisher nützlich waren, sind jetzt unbrauchbar geworden, weil sich durch den Tod etwa des Ehepartners die Lebenssituation des Hinterbliebenen völlig verändert hat. Da eine Neuorientierung in den verschiedensten Ebenen seines Lebens erfolgen muss, weiß er gewöhnlich nicht, wo er anfangen soll. Die schon erwähnte intensive Beschäftigung mit dem Verstorbenen kann als ein durchaus richtiger Versuch verstanden werden, die überwältigenden Erfahrungen und Gefühle zu strukturieren. Dazu gehört auch, dass er sein Verhältnis zu dem Verstorbenen klärt.

Anerkennung der Realität

Einerseits gibt es kaum etwas, was so unumstößlich ist wie der Tod, andererseits macht gerade die Anerkennung dieser Endgültigkeit dem Trauernden große Mühe. So gibt er sich anfangs immer wieder Phantasien hin, dass der Verstorbene doch noch lebt. Doch die Anerkennung des eingetretenen Todes ist eine absolut wichtige Aufgabe der Trauerarbeit. Wo sie nicht gelingt, droht die Trauer pathologisch abzugleiten. Es kann dann sein, dass der Trauernde sich so verhält, als wäre der Verstorbene noch vorhanden. Eine gesunde Überwindung des Todes kann nur dann gelingen, wenn er zugegeben und akzeptiert wird. Das Realitätsprinzip muss sich nach und nach gegen immer wieder auftretende Versuche der Verleugnung durchsetzen. Nach außen erscheint deshalb das Verhalten des Trauernden widersprüchlich: Einerseits zieht er sich zurück und meidet jede Kommunikation, um nicht an den Verlust erinnert zu werden, andererseits zeigt er immer wieder auch ein starkes Bedürfnis, über den Verlust zu sprechen.

Entscheidung zum Leben

So wichtig es ist, dass der Trauernde die Realität anerkennt, so schmerzlich ist es auch. Und so kommt er nicht umhin, sein Leben ohne den Verstorbenen neu zu bewerten und zu entscheiden, ob dieses Leben überhaupt noch lebenswert ist. Er wird sich bewusst für ein Weiterleben entscheiden müssen. Das bedeutet nun nicht etwa, dass die Alternative dazu der Freitod wäre. Aber es ist vielfach bezeugt, dass Menschen, die den Willen zum Weiterleben aufgeben, bald sterben bzw. »sich sterben lassen«. Man spricht hier auch vom »Nachsterben« des Hinterbliebenen. Ich komme

darauf im Zusammenhang mit pathologischer Trauerentwicklung noch zurück. In den allermeisten Fällen setzt sich der Lebenswille durch, aber wie entschieden und wie rasch dies geschieht, ist individuell doch sehr verschieden. Bei dieser Aufgabe der Trauerarbeit, sich für das Leben zu entscheiden, kann der Seelsorger einen wichtigen Dienst tun. Es geht darum, dem Trauernden zu helfen, zu einer realistischen Bewertung zu kommen und dann seinen Blick auf die Zukunft zu richten. Vor allem gilt es, ihm den eigentlichen Lebenssinn vor Augen zu führen, der sich ja nicht in einer menschlichen Beziehung erschöpft.

Ausdruck inakzeptabler Gefühle und Wünsche

Für den Trauernden kann es mitunter erschreckend sein, wie viele negative Gefühle, Gedanken und Wünsche gegenüber dem Verstorbenen sich bei ihm regen. Obschon er vielleicht dazu neigt, diese Gedanken und Gefühle zu verdrängen, ist es unbedingt wichtig, dass er sie sich eingesteht und sich damit auseinandersetzt. Hilfreich ist es, wenn er mit einem Menschen seines Vertrauens darüber reden kann. Der Gläubige hat die Möglichkeit, sie Gott hinzulegen und seine Vergebung in Anspruch zu nehmen, evtl. auch im Beisein eines Seelsorgers. Auch er selbst sollte dem Verstorbenen vergeben, wo er noch Groll gegen ihn hegt.

Bewertung des Verlustes

Ein weiterer Schritt in der Bewältigung der Trauer liegt in der Bewertung des erlittenen Verlustes. Diese Aufgabe setzt allerdings voraus, dass der Trauernde die schwierigste Zeit der regressiven Phase überstanden hat. Er sollte fähig sein, sich der Realität zu stellen,

ohne sie zu verfälschen oder zurechtzubiegen. Dann wird es ihm auch möglich sein, den Verlust einzuordnen und zu bewerten. Er wird sich auch Gedanken darüber machen, ob und inwieweit ein Ersatz möglich ist und wie dieser aussehen könnte. Vielleicht wird ihm schmerzlich bewusst, wie sehr er auf den Verstorbenen angewiesen war, und es mag ihm unmöglich erscheinen, alles das zu ersetzen, was durch dessen Gegenwart sein Leben bereichert hatte. Vielleicht ist er auch erstaunt darüber, wie gut und problemlos er ohne den Verstorbenen leben kann. Wichtig wird es für den Christen hier sein, die Bewertung im Licht der ihm von Gott vorgegebenen Lebensziele vorzunehmen. Er sollte dabei nicht nur innerweltliche Maßstäbe anlegen, sondern über dieses Leben hinausschauen.

Integration des Verstorbenen

Wenn es dem Trauernden gelingt, seine innere und äußere Welt so wiederaufzubauen, dass der Verstorbene darin integriert ist, geht der normale Trauerprozess seinem Ende entgegen. Inwieweit dies gelungen ist, wird sich nicht zuletzt darin zeigen, dass der Trauernde den Verstorbenen weder glorifiziert noch dämonisiert, sondern ihn ganz realistisch sehen kann. Damit soll gesagt werden, dass der Verstorbene nicht aus dem Leben ausgeklammert wird, weil die Erinnerung an ihn zu schmerzlich ist oder weil sie immer noch mit Hass und Groll verbunden ist. Dies setzt allerdings voraus, dass das persönliche Lebensschicksal angenommen wurde und dem Verstorbenen gegenüber Vergebung geschehen ist.

Chance der Neuorientierung

Der Tod etwa eines Lebenspartners oder eines Elternteils erfordert und ermöglicht eine Neuorientierung in vielen Bereichen des Lebens. Diese Neuorientierung ist nicht nur als lästige Aufgabe zu sehen, sondern vor allem auch als eine Chance. Der Hinterbliebene kann sich in einer positiven Weise von dem Verstorbenen emanzipieren, seine eigene Persönlichkeit jetzt besser entfalten. Gerade Eltern neigen manchmal dazu, auch noch das Leben ihrer erwachsenen Kinder weiter bestimmen und beeinflussen zu wollen. Bei starker Elternbindung kann das die Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung erheblich hemmen. So schafft es mancher erst nach dem Tod der Eltern, das Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Damit wären die wesentlichen Aufgaben des Trauernden beschrieben, die man mit dem Begriff »Trauerarbeit« zusammenfassen kann. Wenn wir von Arbeit sprechen, dann denken wir immer auch an Mühe. In der Tat wird der Trauerprozess oft eine mühsame Angelegenheit sein. Als Christen fragen wir uns aber, ob er denn für uns genauso mühsam sein muss. Wir müssten doch den Ungläubigen einiges voraushaben! Gewiss: *Auch wir* erfahren ein gerütteltes Maß an Leid und Trübsal. Allerdings könnte und sollte das Maß an selbst verschuldetem Leid geringer sein. *Auch wir* werden trauern, wenn wir schwere Verluste erlitten haben. Aber unsere Trauer könnte und sollte sich als ein weniger mühsamer Prozess gestalten. Diese Vorzüge sind uns allerdings nicht automatisch gegeben. Sie haben vielmehr ihren Preis: die Hingabe an Jesus Christus.

Trauerarbeit und Hingabe

Ich finde es ganz wesentlich, dass der meines Erachtens wichtigste Aspekt der Bewältigung von Leid im Zusammenhang mit dieser Thematik zur Sprache kommt, zumal es sich um den Aspekt handelt, der uns selbst sowohl in Bezug auf unsere persönlichen Nöte als auch im Blick auf unseren Dienst in der Seelsorge am meisten nützen wird. Es geht um die Frage der Hingabe. Das, was ich dazu zu sagen habe, finden wir in keinem Fachbuch, wir finden es aber in der Heiligen Schrift.

Was ist Hingabe?

Es gibt keinen Christen ohne Hingabe, denn jede Bekehrung erfolgt aufgrund einer Hingabe. Bekehrung ist ja immer mit einer Abkehr von einer Lebensweise verbunden, die je nach Alter mehrere Jahrzehnte das Leben bestimmt haben mag. Mit der Bekehrung ist aber erst ein Anfang gemacht. Das ganze Leben eines Christen soll von Hingabe bestimmt sein. Das Ausmaß der persönlichen Hingabe sollte stetig wachsen, hin zu einer radikalen Hingabe, die das ganze Leben einschließt mit allem, was zu diesem Leben gehört. Es gibt also Abstufungen, ein Weitergehen in der Hingabe bis hin zur Ganzhingabe. Da der Begriff der »Ganzhingabe« aber – wie so manche frommen Begriffe – von vielen Christen eher unscharf gebraucht und verstanden wird, will ich versuchen, ihn näher zu umreißen.

Ganzhingabe heißt, den eigenen Lebensanspruch loszulassen, ihn hintenanzustellen. Als Abraham seinen Sohn Isaak opferte, war das nicht nur ein unerreichtes Vorbild des Glaubens, sondern auch der Hingabe. Im-

merhin ging es um seinen einzigen Sohn, den Gott ihm im Alter von 100 Jahren durch ein Wunder geschenkt hatte, dessen Leben mit den allergrößten und herrlichsten Verheißungen verbunden war. Diesen Sohn sollte Abraham nun schlachten und Gott auf dem Altar opfern. Aber Gott hatte es nicht zugelassen, dass Abraham den Todesstoß ausführte. Gerade noch rechtzeitig griff der Engel des HERRN ein: »Abraham, Abraham! Strecke deine Hand nicht aus nach dem Jungen, und tu ihm nichts! Denn nun habe ich erkannt, dass du Gott fürchtest, da du deinen Sohn, deinen einzigen, mir nicht vorenthalten hast.« »Nun habe ich erkannt!« Hat Gott nicht vorher gewusst, was Abraham tun würde? Ganz gewiss! Aber er wollte, dass der Glaube und die Hingabe, die Abraham in seinem Herzen hatte, zur Tat wird. Er wollte den Glauben und die Hingabe Abrahams *sehen*. Gott möchte auch unseren Glauben und unsere Hingabe sehen. Er ist nicht zufrieden, dass wir ihm unseren Glauben nur versichern, zu ihm wie ein Petrus sagen: »Wenn sich alle an dir ärgern werden, ich werde mich niemals ärgern. ... Selbst wenn ich mit dir sterben müsste, werde ich dich nicht verleugnen« (Matthäus 26,33.35). Wir wissen, wie bald dieses rasche Bekenntnis als hohles Wort entlarvt wurde. Gott ist nicht an unseren Worten interessiert. Er will, dass unser Glaube und unsere Hingabe zur Tat wird.

Gott ersparte dem Herzen des Vaters Abraham den Schmerz, den er sich selbst nicht erspart hat, indem er seinen eigenen Sohn dahingab! »Er hat seinen eigenen Sohn nicht verschont, sondern hat ihn für uns alle hingegeben!« (Römer 8,32). Keine Stimme kam vom Himmel, als der Vater seinen eingeborenen Sohn auf Golgatha opferte. Nein, das Opfer wurde vollbracht. In-

interessanterweise gar nicht weit weg von der Stelle, wo Abraham seinen Opferaltar gebaut hatte: auf dem Berg Morija. Dort wurde später der Tempel gebaut. Und nicht sehr weit vom Tempel entfernt war der Hügel Golgatha.

Noch einmal: Was ist Hingabe? Ich habe gesagt: das Loslassen des eigenen Lebensanspruchs zugunsten unseres Herrn Jesus. Das ist sicher mehr, als Gott Geld zu geben oder Zeit oder meinen Ehepartner, meine Kinder, meine beruflichen Ambitionen, meine Sicherheiten usw. Hingabe heißt nicht, Gott *etwas* zu geben – wie viel das auch sein mag –, sondern ihm *alles* zu geben. Hingabe heißt: Ich gebe mich selbst, inklusive Geld, Zeit, Ehepartner, Kinder, berufliche Ambitionen und Sicherheiten. Jeder Gehorsam setzt Selbstverleugnung voraus, und jede Selbstverleugnung setzt wiederum Hingabe voraus, Hingabe der eigenen Wünsche und Interessen, Bedürfnisse und Rechte. Je klarer mein Leben an den HERRN hingegeben ist, desto leichter wird es mir fallen, ihm gegenüber gehorsam zu wandeln. Den Preis des Gehorsams habe ich dann schon bezahlt, nämlich die Preisgabe eigener Wünsche, Lüste, Gewohnheiten, Rechte und Ansprüche.

Gott möchte unser äußeres und unser inneres Leben auf seinem Altar sehen. Vom äußeren Leben spricht Römer 12,1: »Ich ermahne euch nun, Brüder, durch die Erbarmungen Gottes, eure Leiber darzustellen als ein lebendiges, heiliges und Gott wohlgefälliges Opfer, was euer vernünftiger Gottesdienst ist.« Vom inneren Leben, nämlich von unserem Herzen, der Zentralstelle unserer Persönlichkeit, ist in Sprüche 23,26 die Rede: »Gib mir, mein Sohn, dein Herz, und deine Augen lass an meinen Wegen Gefallen haben.«

Die Frage der Hingabe hängt aufs Engste zusammen mit dem zentralen Problem des Menschen, der Frage nach der Identität. Das Identitätsproblem hatte ja seinen Anfang im Garten Eden. Adam und Eva fanden vor dem Fall ihre Identität in Gott. Er war ihre Sicherheit und Bedeutung. Durch den Fall und die damit verbundene Trennung von Gott entstanden daher grundlegende Bedürfnisse: vor allem die Bedürfnisse nach Sicherheit und Bedeutung, nach einer neuen Identität. Der Verlust der Sicherheit findet sich in der Aussage »ich fürchtete mich«, der Verlust an Bedeutung in der Aussage »und ich versteckte mich« (1. Mose 3,10). Seither ist der Mensch bestrebt, diese Bedürfnisse zu befriedigen. Durch die Befriedigung dieser Bedürfnisse außerhalb von Jesus Christus schafft sich der Mensch eine Vielzahl von Problemen. Er will sich seiner Identität vom Menschen her vergewissern, anstatt sich mit Jesus Christus zu identifizieren, dem Quell lebendigen Wassers, der ja selbst seine Sicherheit und Bedeutung sein möchte. Denn in Wirklichkeit gibt es nur einen Ort, wo der Mensch seine wahre Identität finden und sein Identitätsproblem dauerhaft lösen könnte: bei Jesus Christus!

Wer sich mit Christus identifiziert, der macht sich auch in Bezug auf sein Sterben und Auferstehen mit ihm gleich. Er wird mit Paulus sagen: »Ihn möchte ich erkennen und die Kraft seiner Auferstehung und die Gemeinschaft seiner Leiden und so seinem Tode gleichgestaltet werden« (Philipper 3,10). »Christus erkennen« im biblischen Sinne schließt eine Identifikation ein, heißt nicht nur, besser zu verstehen, wer er ist, sondern auch, sich mit ihm (und seinem Tod) eins zu machen. Wer dazu bereit ist, der kann sagen:

»Denn ich bin durchs Gesetz dem Gesetz gestorben, damit ich Gott lebe; ich bin mit Christus gekreuzigt, und nicht mehr lebe ich, sondern Christus lebt in mir; was ich aber jetzt im Fleisch lebe, lebe ich im Glauben, und zwar im Glauben an den Sohn Gottes, der mich geliebt und sich selbst für mich hingegeben hat« (Galater 2,19-20). Er hat sein Lebensrecht in den Tod gegeben und »hat Christus angezogen« (Galater 3,27). Hingabe heißt also, die Realität zur Kenntnis zu nehmen (»ich bin mit Christus gekreuzigt«), sie im Glauben für sich persönlich in Anspruch zu nehmen mit allen Konsequenzen und diesem Glauben in konkreten Situationen durch entsprechendes Handeln Ausdruck zu verleihen (wie Abraham).

Hingabe als vorausgeleistete Trauerarbeit

Ich behaupte nun, dass Hingabe so etwas ist wie eine *vorausgeleistete Trauerarbeit*. Für uns als Christen stellt sich ja die Frage: Muss der Trauerprozess immer so ablaufen, wie er uns von den Fachleuten beschrieben wird? Die Beschreibung der Trauerarbeit auf den letzten Seiten ist ein Ergebnis empirischer Forschung. Es kann gesagt werden: So läuft das bei den allermeisten Menschen ab. Aber: Sagt uns nicht die Schrift, dass der geistliche Mensch von niemand beurteilt werden kann (1. Korinther 2,15)? Wenn wir davon ausgehen, dass der geistliche Mensch einer ist, dessen Handeln entscheidend auf Impulse des Geistes Gottes zurückzuführen ist, also seine Motivationsquelle nicht in sich selbst hat, dann verstehen wir, warum es unmöglich ist, das Handeln und Reagieren von geistlichen Menschen in gesetzmäßige »Wenn-dann-Beziehungen« zu fassen. Das typisch Menschliche mag man so festlegen (und auch da gibt es nur Wahrscheinlichkeits-

aussagen), doch der Christ, der unter dem Einfluss von Gottes Geist steht, kann so nicht beurteilt werden. Das würde ja heißen, dass wir Gott selbst mit unseren empirischen Methoden erforschen könnten.

Wenn wir das ernst nehmen, dann müssen wir uns auch fragen, ob denn ein Christ, der unter dem Einfluss göttlicher Kraft und Gnade steht, die gleiche Mühe haben muss, um seine Trauer zu bewältigen? Ich möchte auf keinen Fall missverstanden werden. Ich habe nicht gesagt, dass ein Christ nicht trauert! Niemals würde ich so etwas sagen. Der christliche Glaube hat weder etwas mit fatalistischer Schicksalsergebenheit zu tun, noch mit apathischem Gleichmut oder stoischer Gelassenheit. Denn einen Menschen, der meint, sich gegen das Unangenehme ganz und gar abschotten zu müssen, wird kein Schmerz mehr berühren – allerdings auch keine Freude und kein Glück. Der wird sich einen Gefühlspanzer zulegen, der ihn zwar vor Verletzungen schützt, ihn aber auch zum Gefangenen macht.

Martin Luther, der Reformator, hat sich mit Recht entschieden gegen eine solche Vorstellung gewandt. Er hat gesagt: »Sie wollen eitel Steine und Klötze aus uns machen, dass man sollte tränenlosen Auges dastehen, es stürbe gleich Vater oder Mutter, Sohn oder Tochter. Das aber ist eine erdichtete Tugend und nicht der göttliche Wille.« Selbstverständlich wird der geistliche Christ auch trauern, er *muss* trauern! Die Frage ist lediglich die, ob er dem Nichtchristen nicht einiges voraushat, ob das Trauern für ihn ein ebenso mühsamer Prozess sein muss, wie ich das zuvor beschrieben habe.

Ich meine: »Nein!« Nein deshalb, weil der Christ die Möglichkeit hat, einen ganz wesentlichen Teil der Trauerarbeit gewissermaßen vorauszuleisten. Und – nicht wahr? – was man vorher gemacht hat, das braucht man hinterher nicht zu tun! Ich meine, dass die Hingabe an Jesus Christus auch als Trauerarbeit verstanden werden kann, und werde versuchen, das etwas klarer zu machen.

Wie wir gesehen haben, geht es bei der Trauerarbeit ganz wesentlich darum, einen ohnehin geschehenen Verlust anzunehmen. Hier dürfen wir den Begriff »Verlust« durchaus wieder etwas weiter fassen als nur in Bezug auf das Wegsterben eines nahe stehenden Menschen. Auch Krankheit gehört hierher, stellt sie doch auch einen empfindlichen Verlust des Wohlbefindens oder der vorherigen Unversehrtheit dar. Krankheit kann die Lebensmöglichkeiten noch gravierender verändern und eingrenzen, als dies der Verlust eines Menschen bewirkt. Der junge Leistungssportler kann nach seinem Motorradunfall, durch den er ein Bein verloren hat, weder seinem Sport noch seinem Hobby mehr nachgehen. Seine Chancen bei den Mädchen sind deutlich gesunken, und auch beruflich muss er sich ganz neu orientieren. Glauben wir nicht, dass es da einiges an Trauerarbeit zu leisten gibt?

Doch darf ich mal eine provokative Frage stellen? Was haben wir Christen denn zu verlieren? Wohlstand? Ansehen? Gesundheit? Einen geliebten Menschen? Ja! Und nein! Wenn wir in der Ganzhingabe leben, dann werden wir auf all das keinen Besitzanspruch erheben. Dann werden wir uns bewusst sein, dass uns das alles nur als Leihgabe gegeben ist. Der ei-

gentliche Besitzer unseres Lebens ist Christus. Also ist er auch der Besitzer unseres Wohlstands, unseres Ansehens, unserer Gesundheit und unserer menschlichen Beziehungen. Wenn wir alles das schon losgelassen und in seine Hand gelegt haben, dann wird ein Verlust dieser Dinge für uns doch sicher leichter zu verkraften sein. Mit der Hingabe unseres Lebens haben wir zu dem Verlust all dessen, was zu diesem Leben gehört, grundsätzlich schon »Ja« gesagt. Der schmerzliche Trauerprozess, der ja gerade darin besteht, einen Verlust zuzugeben und anzunehmen, ist hier ja bereits vorausgegangen. In der Hingabe haben wir bereits Trauerarbeit geleistet. Wenn unser autonomes Ego am Kreuz ist, dann haben wir auch alle eigenständigen Ansprüche, Rechtsforderungen, Wünsche, Ziele und Pläne in den Tod gegeben.

Das heißt nun nicht, dass der Verlust eines geliebten Menschen für uns keine schmerzvolle Erfahrung wäre. Gewiss würden wir auch angefochten, in dieser Situation das Kreuz zu verlassen. An dieser Stelle wären wir aber herausgefordert, uns bewusst auf den Boden unserer erfolgten Hingabe zu stellen. Und der Friede Gottes würde trotz des Schmerzes unsere Seele erfüllen. Dessen bin ich gewiss!

Paul Gerhardt hat es in einem seiner Lieder so ausgedrückt:

Warum sollt ich mich denn grämen?
Hab ich doch Christum noch! Wer will mir den
nehmen?
Wer will mir den Himmel rauben,
den mir schon Gottes Sohn beigelegt im Glauben?

Gut und Blut, Leib, Seel und Leben
ist nicht mein; Gott allein ist es, der's gegeben.
Will Er's wieder zu sich kehren,
nehm Er's hin; ich will Ihn dennoch fröhlich
ehren.

Schickt Er mir ein Kreuz zu tragen,
dringt herein Angst und Pein, sollt ich drum
verzagen?
Der es schickt, der wird es wenden;
Er weiß wohl, wie Er soll all mein Unglück enden.

Wer etwas über Paul Gerhardts Lebensgeschichte weiß, der weiß auch, dass dieser Mann solche Liedertexte nicht am grünen Tisch gedichtet hat. Dieser Zeuge Gottes hat viele Leiderfahrungen durchgemacht. Während des Dreißigjährigen Krieges verlor er innerhalb von zwei Wochen vier Angehörige: seine Frau und drei Kinder. Gerade durch die Schwere dieses Schlages wurde ihm dieses Lied geschenkt, das wir sonst nicht hätten. Unzählige Menschen sind dadurch seither getröstet worden. Alle diese schmerzlichen Erlebnisse haben sein Vertrauen zu Gott nicht angetastet. Vielmehr hat ihn all das nur im Glauben gefestigt und ihn dazu bewogen, seine Hingabe zu erneuern. Wenn wir schon jetzt zur ganzen Hingabe bereit sind, dann sind wir für alle denkbaren Leiderfahrungen gewappnet. Auf diesem Fundament wird unser Glaube den Sieg haben!

3. Trösten oder Ver-trösten

*»Es ist unendlich viel schwerer, eine Träne zu stillen,
als tausend Tränen zu vergießen!«*

Autor unbekannt

Dieser Satz hat sich mir eingeprägt, wenngleich ich nicht mehr weiß, wo ich ihn gelesen habe und aus wessen Feder er stammt. Wir sind in der Tat alle mehr oder weniger »trostlose Tröster«. Trösten ist gewiss eine der schwersten, aber auch eine der wichtigsten seelsorgerlichen Aufgaben. Denn Menschen brauchen Trost – auch Christen.

Menschen brauchen Trost

Seit der Mensch aus der ungebrochenen Gemeinschaft mit seinem Schöpfer, wie sie noch im Garten Eden bestanden hat, herausgefallen ist, ist er grundsätzlich trostbedürftig. Denn seit diesem Zeitpunkt weiß er um Mangel, um Verlust, um Trennung. Seither kennt er Empfindungen wie Trauer, Kummer und Gram. Ob es nun der schreiende Säugling ist, der sein Unbehagen wegen Hunger oder nasser Windeln kundtut, ob es der Jugendliche ist, der oft an sich selbst und allen anderen verzweifelt und den Eindruck hat, als liege die ganze Welt quer zu ihm, oder ob es der Greis ist, der an den mancherlei Gebrechen leidet und merkt, dass er seinen Mitmenschen nicht mehr gerecht wird – trostbedürftig sind sie alle. Der mitten im Leben steht wie der, der aus dem Leben geht – beide brauchen Trost. Dies weist darauf hin,

dass das Trostbrauchen zum Menschsein überhaupt gehört. Wer meint, er brauche keinen Trost, der macht sich und anderen etwas vor. Wer mit offenen Augen und mit offenem Herzen seine Mitmenschen um sich herum wahrnimmt, der merkt bald, dass viele von ihnen trostbedürftig sind.

Freilich, die meisten tragen dies nicht offen zur Schau. Sie sind im Gegenteil ängstlich bemüht, »das Gesicht zu wahren«, sich keine Blöße zu geben; denn es käme ihnen als Schwäche vor, ihren Kummer und ihr Verlangen nach Trost zuzugeben. Andererseits kennt wohl jeder von uns jene Art von trostbedürftigen Menschen, die ihren Kummer ständig offen mit sich herumtragen und ständig an das Mitleid der anderen appellieren. Dabei kommt uns die Not, über die sie klagen, gar nicht so schlimm vor. Doch hüten wir uns davor, voreilig zu urteilen! Es gibt keinen allgemein gültigen Maßstab, den wir an die Lasten anderer anlegen könnten. Mancher trägt schon schwer an dem, was ein anderer noch als leicht empfinden würde. Nicht jeder hat dieselbe Tragkraft. Wie klein oder groß sie im einzelnen Falle ist, hängt von so manchem ab: etwa von Temperament, Veranlagung, Erziehung, Charakter, vom Verhältnis zu Gott, zur Umwelt, zum Leben überhaupt.

Bevor ich darauf zu sprechen komme, was ich mir unter rechtem Trösten vorstelle, möchte ich unser Augenmerk auf einige psychologische Mechanismen wenden, die wir gern einsetzen, um uns selbst und andere zu trösten. Ich möchte diese Mechanismen »Trostpflaster« nennen. Ich habe sechs solcher Trostpflaster gefunden – drei Trostpflaster, die wir uns

selbst aufkleben, und drei Trostpflaster, die wir anderen aufkleben. Nun hat ja ein Pflaster, das ich auf eine Wunde klebe, durchaus eine gewisse Berechtigung, auch wenn es selbst noch keine Heilung bewirkt. Es deckt die Wunde zu, schützt sie vor schädlichen Einwirkungen und verschafft eine gewisse Linderung. So ist es auch mit den Trostpflastern: Sie haben durchaus eine gewisse Berechtigung, sind aber kein Ersatz für echten Trost. Nur leider wird hier das Pflaster nicht selten mit der Therapie verwechselt.

Drei Trostpflaster, die wir uns selbst aufkleben

Selbstmitleid

Vielleicht kommt es Ihnen seltsam vor, dass ich hier Selbstmitleid anführe. Selbstmitleid als Trostpflaster? Was ist Selbstmitleid eigentlich? Nun – das, was das Wort besagt: Der Mensch bemitleidet sich selbst. Er tut das, was er vielleicht vergeblich von anderen erwartet hat – nämlich, dass sie ihm doch sagen, wie arm er dran ist und wie schlecht es ihm geht. Er sagt es sich deshalb selbst: »Ich armer Kerl, wie geht es mir doch schlecht. Immer bin ich der Letzte; immer bin ich der, den das Unglück trifft; niemand liebt mich; niemand erkennt meine Leistung an usw.« Selbstmitleid hat die Funktion, sich selbst zu trösten, sich Balsam auf die Seele zu streichen. Nun werden Sie vielleicht sagen: Aber das hilft doch nicht, damit wird doch letztlich alles nur schlimmer. Stimmt! Martin Luther sagte: »Wir kommen nie aus der Traurigkeit heraus, wenn wir uns ständig den Puls fühlen.« Doch so denkt der Mensch, der trauert, eben nicht. Er sucht den Trost, er sucht seine offene Wunde zu bedecken. Und das tut er u.a. durch Selbstmitleid.

Selbstbelohnung

Ein weiteres Trostpflaster, mit dem wir uns Linderung verschaffen wollen, ist die Selbstbelohnung. Wir leisten uns etwas Besonderes, um unser inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Ob es das kleine Kind ist, das sich seine Schmusedecke in den Mund steckt, oder die alte Dame, die sich im Café ein Stück Linzer Torte zuführt – immer geht es darum, sich selbst zu trösten, indem man sich etwas Gutes tut. Ich erinnere mich gut an die Zeit meines Studiums in Tübingen. Wenn ich damals so recht frustriert aus der Vorlesung kam, weil ich nichts verstanden hatte, führte mein Weg nicht selten in eine gute Konditorei, wo ich mich mit meinem Lieblingskuchen eindeckte. Dann fuhr ich auf meinem Fahrrad zu meiner Studentenbude, kochte mir einen Kaffee und tat mich an dem Kuchen gütlich. Danach war meine Seele wieder im Gleichgewicht. Das ist der Trostmechanismus der Selbstbelohnung. Auch mit Tätigkeiten können wir uns belohnen. Die Hausfrau, die zwar eigentlich zu arbeiten hätte, tröstet sich bei einer Frustration vielleicht damit, dass sie sich am Vormittag ein Video ansieht. Normalerweise hätte sie dabei ein schlechtes Gewissen, da sie eigentlich zu arbeiten hätte. Doch jetzt kann sie ihr Gewissen damit beruhigen, dass sie sich die kleine Freude durch ihren Ärger ja »verdient« hat. Ja, wir bringen es sogar fertig, auf diesem Weg Handlungen zu entschuldigen, von denen wir ganz genau wissen, dass sie sündig sind. Selbstbelohnung ist ein psychologischer Trostmechanismus, den ich als Trostpflaster bezeichnen möchte.

Abwärts-Vergleichen

Das sog. Abwärts-Vergleichen ist uns ebenso bekannt wie die bereits besprochenen Trostpflaster, auch

wenn uns der Begriff vielleicht nicht so geläufig ist. In der Zeitschrift »Psychologie heute« wurde es einmal anhand eines jüdischen Witzes erläutert:

Da ist ein Bauer, dessen Familienleben gründlich in Unordnung geraten ist: Er streitet ständig mit seiner Frau, seine Kinder quengeln, und es ist überhaupt alles unerträglich zu Hause. Er geht zum Rabbi und bittet ihn um Rat. Der Rabbi empfiehlt ihm, die Hühner ins Haus zu nehmen. Der Bauer ist erstaunt, gehorcht aber. Nach ein paar Tagen hat sich die Lage noch verschärft. Der Rabbi fordert den Verzweifelten nun auf, auch die Kuh ins Haus zu holen. Wieder gehorcht der Bauer, kommt aber nach wenigen Tagen wieder, dem Nervenzusammenbruch nahe. Jetzt aber soll er auch noch das Pferd einquartieren. ... Der Bauer kommt schon nach zwei Tagen verzweifelt zum Rabbi, sein Leben sei ein einziger Alptraum geworden. Der Rabbi sagt nun: »Geh nach Hause und schmeiß die ganzen Viecher wieder raus!« – Als der Rabbi den Bauern nach ein paar Tagen trifft, lächelt der glücklich und dankt ihm überschwänglich: »Endlich leben wir wieder in Frieden, es ist wunderbar!«

Die Rabbis in den jüdischen Witzten sind ausgezeichnete Psychologen. Dieser hier wusste zum Beispiel, dass Glück und Unglück relativ sind und immer auf Vergleichen basieren. Der Trost-Mechanismus, den der Rabbi bei dem Bauern in Gang gesetzt hat, lautet: »Es könnte alles noch schlimmer sein!« Die amerikanischen Sozialpsychologen, die solche Denkprozesse erforscht haben, sprechen von »downward comparison«, also vom »Abwärts-Vergleichen«. Man

sucht sich jemanden, dem es noch schlechter geht als einem selbst, und sagt sich: Im Vergleich zu diesem Menschen geht es mir eigentlich noch gut! Das Ich schützt sich vor den oft unfreundlichen Realitäten des Lebens, indem es buchstäblich zum Schönfärber in eigener Sache wird. Normalerweise kommt unsere Unzufriedenheit ja aus einem Aufwärts-Vergleichen: Wir tendieren viel stärker dazu, auf die zu schauen, die besser dran sind als wir. Aber wenn wir Trost suchen, dann bedienen wir uns des Abwärts-Vergleichens, das ebenfalls ein Trostpflaster ist.

Ich möchte nicht leugnen, dass es manchmal ganz hilfreich sein kann, zu sehen, wie es anderen geht. Ein paar Wochen in der Ukraine, in Albanien oder Bulgarien etc. zu leben, würde manchen von uns wieder etwas zufriedener machen. Besonders problematisch ist das Abwärts-Vergleichen aber dann, wenn es auch als Trost für andere eingesetzt wird.

Drei Trostpflaster, die wir den anderen aufkleben

Beschwichtigungen

Eine Beschwichtigung ist es etwa, wenn man einem Trauernden sagt: »Es ist besser so!« Wie immer man das »Besser« begründen mag, es ist eine Phrase. Selbst wenn der Verstorbene vorher schwer krank war, wird es für den Trauernden letztlich nicht nachvollziehbar sein, dass das Leben ohne diesen geliebten Menschen »besser« sein soll. Auch Bibelzitate können zu Phrasen werden, wenn sie dem anderen wie eine Medizin verabreicht werden, ohne echtes Verstehen und Mitfühlen. Die herrlichsten Aussagen der Heiligen Schrift werden so zu bloßen Ärgernissen. Oder: »In ein paar

Wochen (Monaten, Jahren) ist alles vorbei!« Das mag schon sein, doch: Der Trauernde leidet *jetzt!* Und wie gehen wir mit Schwerkranken um? Ist es nicht so: Der Krebskranke bekommt selten die Wahrheit zu hören, dagegen Verniedlichungen und Verharmlosungen, mit denen man wirksam verhindert, dass er sich rechtzeitig mit der Realität des Todes und der Frage nach der Ewigkeit auseinandersetzt.

Versprechungen

Wenn wir uns hilflos fühlen angesichts des Leids eines anderen Menschen, dann neigen wir nicht selten dazu, Versprechungen zu machen, deren Fundament oft fragwürdig ist. Vor einiger Zeit lernte ich eine Frau kennen, die ihr kleines Kind durch plötzlichen Kindstod verloren hat. Sie berichtete mir von einem Gespräch, das sie mit dem Pfarrer diesbezüglich gehabt habe. Auf ihre Frage, wo das Kind jetzt sei und ob sie es jemals wiedersehen werde, bekam sie Folgendes zur Antwort: »Das Kind ist jetzt im Himmel, und Sie werden es ganz gewiss wiedersehen. Sie werden es dort so sehen, wie es zuletzt ausgesehen hat, nur als Geistwesen. Sie werden Ihr Kind wieder im Arm halten und lieben können.« Die Absicht des Pfarrers war es gewiss, die Frau zu trösten. Doch hier hat er eine Versprechung gemacht, die so keine Grundlage in der Heiligen Schrift hat. Und woher sollte er sonst wissen, was nach dem Tod einmal sein wird? Doch ich möchte den Pfarrer deshalb nicht verurteilen. Wir neigen wahrscheinlich alle dazu, in solch einer schwierigen Situation dem anderen irgendwelche Versprechungen zu machen. Vor Jahren musste sich meine Frau einer Operation unterziehen. Nach der wenig einfühlsamen Aufklärung durch

den Anästhesisten wurde sie von einer Panikstimmung überfallen: »Wenn ich jetzt aus der Narkose nicht mehr aufwache?« Ich versuchte sie zu beruhigen: »Da brauchst du dir überhaupt keine Sorgen zu machen, du wachst hundertprozentig auf!« Nun, die Wahrscheinlichkeit war sicher groß, dass sie wieder aufwachen würde – aber hundertprozentig? Da habe ich in meinem Anliegen, sie zu beruhigen, ein Trostpflaster verwendet.

Appelle

Wenn die Beschwichtigungen und Versprechungen nicht den gewünschten Erfolg zeigen, dann greifen wir noch etwas tiefer in die Kiste und holen unsere letzte Waffe heraus: Appelle an den Charakter des Trauernden: »Du musst jetzt stark sein!« Warum eigentlich? Warum darf der Trauernde nicht gerade jetzt einmal schwach sein? Oder man sagt: »Denk nicht mehr dran!« Und man verkennt dabei, wie wichtig gerade das »Dran-denken« für den Trauernden ist, die Auseinandersetzung mit dem Verlust. Der gedankenloseste Appell ist wohl das beliebte »Kopf hoch!«. Und der gefühlloseste lautet: »Lass dich nicht so gehen!«

Trostpflaster oder echter Trost?

Trostpflaster

Wenn wir uns die genannten Trostpflaster näher ansehen, dann finden wir, dass sie alle eines gemeinsam haben: Sie alle arbeiten mit Illusionen! Ob es das Selbstmitleid ist, das sich vorspiegelt, der ärmste Mensch auf Gottes Erdboden zu sein – ob es die Selbstbelohnung ist, mit der man sich über die wirkliche Lage hinwegtäuscht, indem man sich ein besse-

res Gefühl verschafft – ob es das Abwärts-Vergleichen ist, wo man einfach den Maßstab verändert –, immer geht es darum, der Realität auszuweichen und sich mit einem Stück Illusion zu helfen. Nicht anders sieht es bei den anderen Trostpflastern aus. Die genannten Beschwichtigungen etwa: Arbeiten sie nicht wesentlich mit dem Vortäuschen einer besseren, weniger schmerzlichen Wirklichkeit? Die Versprechungen: Sind sie etwa in der Realität verankert? Die Appelle: Gehen sie nicht völlig an der gegebenen Situation des anderen vorbei? Trostpflaster aufkleben heißt mit Illusionen umgehen, seien es solche, mit denen wir uns selbst täuschen, oder seien es solche, die wir anderen präsentieren. Illusionen aber sind wie Seifenblasen. Sie sehen hübsch aus und schillern in allen Farben, aber irgendwann platzen sie! Trostpflaster können letztlich nicht verhindern, dass die Wunde, die damit überklebt ist, darunter weiterreißt. Anders ist es mit echtem Trost!

Echter Trost

Echter Trost zeichnet sich dadurch aus, dass er in der Realität verankert ist und den so Getrösteten befähigt, in und mit der Realität zu leben. Wo wir dem anderen etwas vormachen, da programmieren wir schon die nächste Enttäuschung und da mehren wir letztlich sein Leid. Jeder Enttäuschung geht ja eine Täuschung voraus. Durch Konfrontation mit der Realität wird die Täuschung weggenommen – es kommt zur Ent-Täuschung. Der beste Schutz gegen Enttäuschungen – das leuchtet ein – ist es, wenn wir in der Realität leben. Deshalb muss auch unser Trösten in der Realität gegründet sein – ein »Vertrösten« ist eine fragwürdige Hilfe. Es ist damit so, als wenn wir unsere

Schmerzen durch einen vereiterten Zahn ausschließlich mit Schmerztabletten behandeln würden. Wer vertröstet, macht es sich zu leicht.

Den Verlust rückgängig machen

Bevor wir uns Überlegungen zuwenden, wie wir trösten können, sollten wir uns zunächst darüber klar werden, wie der wahre Trost aussehen würde. Gewiss: Der wahre Trost ist ein Ideal, das eher selten erreicht werden kann.

Trost soll einen Menschen in seinem Kummer aufrichten, seinen Kummer verringern oder lindern helfen. Da nun aber die Hauptursache für Gram immer ein Verlust ist, ergibt sich daraus, dass der beste und wirksamste Trost darin besteht, diesen Verlust rückgängig zu machen. Das Baby, das schreit, weil man ihm die Milchflasche entzogen hat, ist rasch getröstet, wenn man ihm die Flasche wieder in den Mund steckt. Die Hausfrau, die nach dem Einkauf zu Hause mit Entsetzen feststellt, dass sie die Geldbörse verloren hat, mag zunächst einmal untröstlich sein. Nehmen wir aber an, sie ruft in dem zuletzt besuchten Geschäft an und erfährt, dass die Geldbörse dort abzuholen ist. Diese Frau ist doch optimal getröstet, nicht wahr? Leider ist ein solcher Trost in vielen, ja den allermeisten Fällen nicht möglich. Um so trösten zu können, brauchten wir göttliche Allmacht. Es gab einen Menschen, der so trösten konnte: Jesus Christus!

Denken wir nur an die Auferweckung des Lazarus. Lazarus, der Bruder von Marta und Maria, in deren Haus Jesus viel verkehrte und deren Gastfreundschaft er oft genossen hatte, war gestorben. Jesus wurde be-

richtet, dass sein Freund Lazarus krank sei. Er wartete aber noch zwei Tage, bis Lazarus gestorben war, und ging dann mit seinen Jüngern nach Betanien. »Als nun Jesus kam, fand er ihn schon vier Tage in der Gruft liegen. Betanien aber war nahe bei Jerusalem, etwa fünfzehn Stadien weit; und viele von den Juden waren zu Marta und Maria gekommen, um sie über ihren Bruder zu trösten« (Johannes 11,17-19). Es war im damaligen Judentum anders als bei uns: Man hat den Tod nicht tabuisiert, und man ging den Trauernden nicht aus dem Weg. Die hier genannten Juden waren nicht nur direkte Verwandte, sondern einfach Menschen aus der Dorfgemeinschaft. Sie sahen es als ihre selbstverständliche Pflicht an, die Hinterbliebenen zu trösten. Dann kommt Jesus. »Als nun Maria dahin kam, wo Jesus war, und ihn sah, fiel sie ihm zu Füßen und sprach zu ihm: Herr, wenn du hier gewesen wärest, so wäre mein Bruder nicht gestorben. Als nun Jesus sie weinen sah und die Juden weinen, die mit ihr gekommen waren, ergrimmte er im Geist und wurde erschüttert und sprach: Wo habt ihr ihn hingelegt? Sie sagen zu ihm: Herr, komm und sieh! Jesus weinte« (Johannes 11,32-35). Jesus weinte! Trauerte er um Lazarus? Ich glaube kaum. Er wusste ja, dass er ihn auferwecken würde, wozu sollte er dann trauern? Nein, er hatte Mitgefühl mit den Trauernden. Er konnte mit den Weinenden weinen. Gleichzeitig wurde er aber auch im Geist erzürnt über die furchtbare Realität des Todes, die ja eine Folge der Sünde des Menschen war. Schließlich war er nicht zuletzt auch dazu in die Welt gekommen, um dem Tod die Macht zu nehmen. Und dann schreitet Jesus zur Tat und schafft den einzig wirksamen Trost: Er holt Lazarus ins Leben zurück. Er macht den Verlust rückgängig.

Im Unterschied zu den wohlmeinenden Tröstern aus dem Dorf Betanien vermochte er die tiefe Trauer von Marta und Maria über den Tod ihres Bruders Lazarus in Freude zu verwandeln.

Diese Definition des echten oder wahren Trostes macht schon deutlich, dass wir im Trösten allemal Stümper bleiben werden. Trotzdem sind wir zum Trösten aufgefordert, weil ein 50-prozentiger Trost zwar kein 100-prozentiger ist, aber dennoch besser als gar kein Trost. Das, was wir mit Gottes Hilfe zu tun vermögen, das sollen wir tun!

Trösten ist Arbeit

Der ganze mühsame Prozess des Wahrnehmens und Annehmens der schmerzlichen Realität des Verlustes eines nahe stehenden Menschen wurde von Sigmund Freud mit dem Begriff »Trauerarbeit« versehen. Und tatsächlich handelt es sich hier um so etwas wie Arbeit, eine seelische Arbeit natürlich. Den Begriff »Trostarbeit« gibt es bisher zwar nicht, doch möchte ich behaupten, dass auch das Trösten eine Arbeit ist. Der billige Trost, der den Tröster nichts kostet, ist eine Fiktion. Zunächst verlangt das Trösten vor allem ein gewisses Einfühlungsvermögen. Man spricht in der Psychologie von »Empathie«. Wo es an dieser Fähigkeit fehlt, da kommt es zu schlimmen Fehlleistungen. Nichts kann für den Trauernden kränkender sein als ein oberflächlich hingegesagtes Wort ohne jede Einfühlung, ohne jedes Mitgefühl.

Wer trösten will, sollte grundsätzlich bereit sein, sich zu engagieren. Gewiss kann auch ein liebes und verständnisvolles Wort ein Trost sein. Ebenso tröstlich

kann es sein, wenn der Leidtragende spontan in den Arm genommen wird. Das muss aber wirklich aus dem Herzen kommen. Doch Trösten ist mehr. Folgendes Wort bringt es auf den Punkt: »Trost ist die Kraft, den Erschütterten zu stärken. Trost ist die Treue, mit der der Tröstende den Leidenden begleitet.«¹

Wo sind nun aber die Tröster, die solche Kraft und solche Treue haben? Wo sind die Tröster, die auch Wochen und Monate nach dem Verlust noch an den Trauernden denken, ihn besuchen, ihm konkrete Hilfe leisten und ihm das Gefühl vermitteln, dass er nicht abgeschrieben ist, sondern dass es noch Menschen gibt, die zu ihm stehen und für ihn da sind? Zu solchem Trösten ist eben einiges Engagement nötig. Solches Trösten ist in der Tat Arbeit, eine Arbeit, die mit der Trauerarbeit Hand in Hand geht, diese unterstützt, erleichtert und verkürzt.

¹ *Hahne, Peter: Leid – warum lässt Gott das zu? Hänssler-Verlag, Neuhausen-Stuttgart 1998, S. 43.*

4. Die Praxis des Tröstens

»Wenn einer durch das Leid hindurchmuss, dann soll der andere sich die Gnade schenken lassen, ihn aufzurichten.«

Heinrich Müller-Lieme

Das eigentliche biblische Lehrstück vom Leiden und auch vom Trösten ist das Buch Hiob.

Das Buch beginnt, wie unsere alten deutschen Märchen anfangen: »Es war einmal ein Mann im Lande Uz, sein Name war Hiob.« Allerdings handelt es sich hier gewiss nicht um ein Märchen, sondern um ein historisches Geschehen. Der Beweis dafür liegt darin, dass Gott selbst den Namen Hiobs zusammen mit Noah und Daniel nennt, deren Geschichtlichkeit wohl kaum angezweifelt werden kann (Hesekiel 14,14.20). Auch Jakobus erwähnt Hiob als historische Persönlichkeit (Jakobus 5,11). Von diesem Hiob, der vermutlich in der Zeit der Patriarchen Israels lebte, gab Gott Satan gegenüber ein erstaunliches Zeugnis: »Hast du Acht gehabt auf meinen Knecht Hiob? Denn es gibt keinen wie ihn auf Erden – ein Mann, so rechtschaffen und redlich, der Gott fürchtet und das Böse meidet.« Doch Satan stellte die Motive Hiobs in Frage: »Ist Hiob etwa umsonst gottesfürchtig?« Er unterstellte Hiob, dass seine Gottesfurcht nur so lange Bestand haben würde, wie es ihm gut ginge. Wenn Gott dagegen seine Segnungen zurücknähme, würde Hiob Gott ins Angesicht fluchen. Daraufhin erlaubt Gott dem Satan, Hiob alles wegzunehmen, was er besaß, einschließlich seiner sieben Söhne und drei Töchter. Doch selbst dieser ge-

waltige Verlust innerhalb eines einzigen Tages brachte Hiob nicht dazu, Gott abzuschwören. Vielmehr betete er an und lobte Gott. Doch Satan ließ nicht locker. Er unterstellte Hiob, dass er – wie auch die meisten Menschen heute – nach der Devise lebe: »Gesundheit ist das höchste Gut.« Anders gesagt: Hiobs eigentlicher Gott sei seine eigene Haut. Daraufhin erlaubte Gott dem Satan, auch Hiobs Gesundheit zu nehmen, nur das Leben müsse er ihm lassen. Als Hiob schließlich in der Asche saß, den ganzen Körper voller böser Geschwüre, da sagte seine Frau zu ihm: »Hältst du noch fest an deiner Vollkommenheit? Fluche Gott und stirb.« Er aber sagte zu ihr: »Wie eine der Törrinnen redet, so redest auch du. Das Gute nehmen wir von Gott an, da sollten wir das Böse nicht auch annehmen?« (Hiob 1 und 2). So weit die Vorgeschichte. Hiob hatte diese Glaubensprüfung glorreich bestanden. Trotzdem war er trostbedürftig. Dass er über seinen Verlusten Trauer trug, war keine Sünde. Auch wir werden trauern, wenn wir schweren Verlust erfahren. Und es ist zu hoffen, dass wir dann Tröster haben. Hiob hatte Freunde, die ihn trösten wollten.

»Es hatten nun die drei Freunde Hiobs von all diesem Unglück gehört, das über ihn gekommen war. Da kamen sie, jeder aus seinem Ort: Elifas, der Temaniter, und Bildad, der Schuchiter, und Zofar, der Naamatiter. Und sie verabredeten sich miteinander hinzugehen, um ihm ihre Teilnahme zu bekunden und ihn zu trösten. Als sie aber von fern ihre Augen erhoben, erkannten sie ihn nicht mehr. Da erhoben sie ihre Stimme und weinten, und sie zerrissen ein jeder sein Obergewand und streuten

Staub himmelwärts auf ihre Häupter. Und sie saßen bei ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte lang. Und keiner redete ein Wort zu ihm, denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war« (Hiob 2,11-13).

Als Hiob noch Rang und Namen hatte, besaß er sicher viele Freunde – Menschen, die nach seiner Gunst trachteten, die ihm um eines Vorteils willen schmeichelten, oder solche, die ihn verehrten. Doch nun hatte sich die Situation geändert. Jetzt, in seiner furchtbaren Not erfuhr er, wie viele wirkliche Freunde er besaß. Die Not ist ja die eigentliche Nagelprobe der Freundschaft. Wir können aus dieser Geschichte und auch aus dem Verhalten der Freunde Hiobs einiges lernen.

Fünf wichtige Voraussetzungen für rechtes Trösten

1. Voraussetzung: Der Tröster braucht die Bereitschaft zu echtem Engagement

Zu Hiob kamen also drei Freunde, die von seinem Unglück gehört hatten. Es waren: Elifas, der Temaniter, Bildad, der Schuchiter, und Zofar, der Naamatiter. Diese drei standen zu ihrem Freund auch in der Not! Sie kamen nicht aus Neugier, auch nicht aus Pflichtgefühl oder gar, um sich selbst am Unglück des so erfolgreichen Freundes aufzurichten. Sie kamen, um Hiob zu trösten! Und sie waren bei seinem Anblick erschüttert. Sie erkannten ihren Freund nicht wieder. Dieser stattliche Hiob war nur noch ein menschliches Wrack – krank und entstellt. Sie sahen, dass sein Schmerz sehr groß war, und taten das einzig Richtige: Sie fingen

nicht an zu reden – denn was sind Worte in solchen Situationen –, sondern sie zerrissen ihre Kleider, warfen Staub auf ihre Häupter als Zeichen ihrer Erschütterung, sie weinten und saßen mit Hiob sieben Tage und sieben Nächte auf der Erde und schwiegen. Man mag das für eine Übertreibung halten, für literarisches Beiwerk. Ich las einmal, dass es im Judentum als ungeschriebenes Gesetz galt, dass der Trauernde das Gespräch eröffnen musste. Und es war ja dann auch Hiob, der das Schweigen durchbrach. Vielleicht aber blieben ihnen angesichts der schrecklichen Not ihres Freundes auch sämtliche Worte im Hals stecken. Mancher, der in die Lage gekommen ist, einem Menschen Trost zuzusprechen, der durch einen Unglücksfall seine ganze Familie verloren hat, der weiß, dass man in solchen Situationen am liebsten sieben Tage und sieben Nächte schweigen würde, weil man weiß: Wenn du jetzt nur ein Wort sagst, dann machst du nur alles schlimmer, dann reißt du nur noch mehr Wunden auf!

Die Freunde Hiobs machten es sich mit ihrem Anliegen zu trösten also wirklich nicht leicht. Alle Achtung vor den Freunden des Hiob! Sie waren echte Freunde! Auch wenn wir wissen, dass sie dann in ihrem Bemühen, Hiob zu trösten, viele schlimme Fehler machten, können wir ihnen eines sicher nicht vorwerfen: dass sie sich ohne echtes Engagement aus der schwierigen Situation herausgemogelt hätten.

Trösten ist Arbeit. Beim Trösten können wir unsere eigene Person nicht außen vor lassen und das Ganze nur sachlich abhandeln. Da sind wir als Menschen voll hineingenommen, mit unserer Schwachheit und Bedürftigkeit, mit unseren Gefühlen und ungestillten

Wünschen, mit unseren Erinnerungen an eigene Verluste und mit den noch vorhandenen Schmerzen, die diese Erinnerungen auslösen mögen. Und trotzdem dürfen wir nicht ausweichen, nicht die Flucht ergreifen. Jetzt ist der andere unser Nächster, jetzt sind wir gefragt!

2. Voraussetzung: Der Tröster braucht Einfühlungsfähigkeit

Entscheidend wichtig wird es beim Trösten sein, dass ich bereit bin, mich in die Tiefe des anderen zu begeben bzw. mich in den anderen einzufühlen. Nun klingt das gewiss sehr anspruchsvoll, und im Vollsinn wird es wohl auch nicht möglich sein. In Sprüche 14,10 lesen wir: »Das Herz kennt sein eigenes Leid, und kein Fremder kann sich in seine Freude mischen.« Ich meine aber doch, dass ich mich darum bemühen sollte, mich in die innere Lage des Trauernden einzufühlen. Die Fähigkeit zur Einfühlung – auch Empathie genannt – ist nicht jedem gleichermaßen in die Wiege gelegt worden. Eine egozentrische Denkhaltung läuft dieser Fähigkeit direkt entgegen. »Egozentrik« ist eine »Ichbezogenheit«, in der alles in seinem Bezug zur eigenen Person gewertet wird. Es ist eine Denkhaltung, bei der man sich selbst zum Maßstab aller Dinge macht, alles von sich selbst und der eigenen Erfahrung her versteht und deutet. Egozentrik finden wir bei Kleinkindern, wo sie völlig normal ist. Mit zunehmender Reifung aber lernt der Mensch, sich in die Position des anderen hineinzusetzen, die Dinge mit *seinen* Augen zu sehen. Hilfreich bei der Einfühlung ist es, wenn wir selbst die gleiche oder eine ähnliche Erfahrung schon gemacht haben. Der Mensch, der selbst durch Tiefen des Leids gegangen

ist, wird sehr wahrscheinlich besser verstehen können, wie dem anderen zumute ist.

Das ist den Freunden des Hiob trotz der sieben Tage langen Schweigepause, in der Hiob vor ihnen saß und sie viel Zeit zum Nachdenken hatten, nicht gelungen: Sie sind nicht in die Tiefe ihre Freundes vorgedrungen, ja, sie sind wohl noch nicht einmal an den Rand herangetreten, um hinabzuschauen. Und so muss Hiob schließlich sagen: »Wollte Gott, dass ihr geschwiegen hättet, so wäret ihr weise geblieben« (Hiob 13,5). Ja, sie hätten vielleicht noch einmal sieben Tage und sieben Nächte schweigen sollen. Hiob muss ihnen sagen: »... wie tröstet ihr mich mit Nichtigkeiten, und von euren Antworten bleibt nichts als Trug!« (21,34) und »Ihr seid allzumal leidige Tröster!« (16,2). Wo wir nicht bereit und fähig sind, uns in den Leidtragenden einzufühlen, da werden wir zwangsläufig zu »leidigen Tröstern«. Da ist es allemal besser zu schweigen.

3. Voraussetzung: Der Tröster braucht Barmherzigkeit

Ebenfalls wichtig für ein rechtes Trösten ist, dass ich den Betroffenen mit barmherzigen Augen sehe. Er mag zornig sein auf diesen und jenen und nicht zuletzt auf Gott. Er mag unberechtigte Vorwürfe äußern, vielleicht auch unverhüllte Todeswünsche. Er kann in der Anfangszeit seiner Trauer manches sagen, was er im Tiefsten nicht so meint und unter anderen Umständen auch nie sagen würde. Wir sehen das auch bei Hiob.

»Danach öffnete Hiob seinen Mund und verfluchte seinen Tag. Und Hiob begann und sagte: Vergehen soll der Tag, an dem ich geboren wurde, und die

Nacht, die sprach: Ein Junge wurde empfangen! Dieser Tag sei Finsternis! Gott in der Höhe soll nicht nach ihm fragen, und kein Licht soll über ihm glänzen! Dunkel und Finsternis sollen ihn für sich fordern, Regenwolken sollen sich über ihm lagern, Verfinsterungen des Tages ihn erschrecken!« (Hiob 3,1-5).

Das ganze Kapitel lässt Hiob sich darüber aus, wie viel besser es wäre, wenn er nie gelebt hätte. Diese Äußerungen hätte man unter anderen Umständen nie aus seinem Mund gehört. Und später hat er sie auch bewusst verworfen und Buße darüber getan. Da müssen wir uns schon fragen, ob wir als Tröster an dieser Stelle wirklich die Aufgabe haben, den moralischen Zeigefinger zu erheben?

Wenn ein Mensch unter normalen Verhältnissen so geredet hätte, wie Hiob redete, dann hätte man das streng zurechtweisen müssen. Hier aber redete ein Mann, der alles verloren hatte, was er besaß, der unter unvorstellbaren körperlichen Qualen litt, der Tag und Nacht keine Ruhe mehr hatte und der von seiner Umwelt einschließlich seiner Ehefrau abgeschrieben war. Unter solchen Umständen können dann schon Worte fallen, die in Wirklichkeit nicht dem inneren Stand des Betroffenen entsprechen. Anstatt hier zu diskutieren und zu moralisieren, sollte man sich eher darauf verlegen, Mut zuzusprechen. Denn in all unseren Bemühungen für die Wahrheit sollte es uns nicht nur darum gehen, die Wahrheit zu bezeugen, sondern dem Menschen, dem wir die Wahrheit sagen, zurechtzuhelfen. Hiob kontert seinen Freunden zu Recht:

»Wie könnten aufrichtige Worte kränkend sein! Aber was weist die Zurechtweisung von euch schon zurecht? Gedenkt ihr, Worte zurechtzuweisen? Für den Wind sind ja die Reden eines Verzweifelnden!« (Hiob 6,25-26).

Hiob wäre ja bereit gewesen, eine aufrichtige und begründete Zurechtweisung anzunehmen. Aber die Zurechtweisung seiner Freunde ging ins Leere, weil sie nicht von Hiobs Realität ausging, sondern von eigenen Vorurteilen. »Gedenkt ihr, Worte zurechtzuweisen? Für den Wind sind ja die Reden eines Verzweifelnden!« Hiob sagt gewissermaßen: »Leute, legt doch meine Worte nicht auf die Goldwaage! Bedenkt doch, in welcher Situation diese Worte gefallen sind. Es sind doch Worte eines Verzweifelnden!«

Elifas machte den Fehler, dass er die besonderen Umstände des Hiob nicht beachtete. Es fehlte ihm offensichtlich an der wichtigen Voraussetzung der Barmherzigkeit. Elifas beurteilte Hiob zudem auf der Grundlage seines eindimensionalen Leidverständnisses: Leid ist immer die Folge persönlicher Schuld. Und so stellte er Hiob einem Übeltäter gleich, der schuldig geworden war.

»Bedenke doch: Wer ist je als Unschuldiger umgekommen, und wo sind Rechtschaffene vertilgt worden? So wie ich es gesehen habe: Die Unheil pflügen und Mühsal säen, die ernten es« (Hiob 4,7).

Die Worte des Elifas waren nicht hilfreich, sondern verletzend. Er ging ganz offensichtlich von seinen eigenen Erfahrungen bzw. Vorurteilen aus und meinte,

bei Hiob müsse es auch so sein. Gewiss sollen und dürfen wir auf unsere Lebenserfahrungen und die anderer Menschen zurückgreifen. Dabei sollten wir aber immer bedenken, dass keine Regel ohne Ausnahme ist. Aber genau das war bei Hiob der Fall. Er war nicht in Not, weil er gesündigt hatte, sondern weil er gerecht war. Unsere Erfahrungen, so gut und wichtig sie sein mögen, sind begrenzt. Wir wissen nicht alles. Und darum brauchen wir, um Menschen zurechtzuhelfen oder sie zu trösten, eben nicht nur Lebenserfahrung, sondern vor allem die Leitung durch den Heiligen Geist.

4. Voraussetzung: Der Tröster braucht Sensibilität im Umgang mit biblischen Wahrheiten

Es war ja nicht alles falsch, was Elifas zu Hiob sagte. Vielmehr brachte er zum Teil sehr zentrale Wahrheiten zum Ausdruck. Nur machte er den Fehler, dass er diese Wahrheiten in einen Zusammenhang hineinsagte, wo sie nicht hineingehörten. Und so verwandelten sich diese Wahrheiten in Waffen der Unbarmherzigkeit. Elifas nahm vorschnell Zuflucht zu biblischen Wahrheiten und benutzte sie wie ein Heftpflaster, das man rasch über eine eiternde Wunde klebt.

»Siehe, glücklich ist der Mensch, den Gott zurechtweist! So verwirf denn nicht die Züchtigung des Allmächtigen! Denn er bereitet Schmerz und verbindet, er zerschlägt, und seine Hände heilen« (Hiob 5,17-18).

Das sind wahrhaft kostbare Worte, die Elifas an Hiob richtet. Sie harmonieren so ganz mit den Worten aus Hebräer 12,6: »Wen der Herr liebt, den züchtigt er!«

– oder auch mit Sprüche 3,12: »Wen der Herr liebt, den züchtigt er, und zwar wie ein Vater den Sohn, an dem er Wohlgefallen hat!« Diese Worte zeigen uns, dass Züchtigung bei denen, die dem Herrn von Herzen nachfolgen, nicht einfach Strafe ist, sondern Ausdruck der Liebe Gottes, der uns zurechtbringen und seinen Vorsatz in unserem Leben ausführen will. Aber eben: Solche Worte sind leichter zitiert als durchlebt. Wenn wir als Tröster solche Worte sagen, dann sollten wir uns zuerst vergewissern, ob der andere dafür schon aufnahmefähig ist, und dann müssen wir es ihn spüren lassen, dass wir um den ernstesten Hintergrund dieser Wahrheiten wissen und mit unserer eigenen Existenz ganz dahinter stehen. Denken wir nur etwa an das wunderbare Wort aus Römer 8,28: »Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Guten mitwirken, denen, die nach seinem Vorsatz berufen sind.« Welch ein gewaltiger Trost kann doch in diesem Wort gefunden werden! Wenn ich aber nicht selbst in Zeiten der Not und Bedrängnis gelernt habe, solche Verheißungen in Anspruch zu nehmen, und ihre Kraft selbst nicht erfahren habe, dann sollte ich vorsichtig sein, sie gegenüber dem zu zitieren, der noch mittendrin steckt.

5. Voraussetzung: Der Tröster braucht eine Haltung der Demut und Selbstbescheidung

Elifas sprach zu Hiob vom hohen Podest dessen herab, der meint, alles verstanden zu haben. Dies wird besonders durch das Wort deutlich, mit dem er seine lange Rede abschließt: »Siehe, dies haben wir erforscht, so ist es. Höre es doch, und merke du es dir!« (5,27). Welch eine hochmütige Haltung! Elifas war sicher ein gelehrter Mann, doch ob er Weisheit erlangt

hatte, das ist angesichts seiner Aussagen sehr in Frage zu stellen. Er meinte, was er zu Hiob sagte, sei das Ergebnis seiner Forschung. Offensichtlich war es aber eher das Ergebnis von Vorurteilen. Dazu kommt dann noch die rechthaberische Einstellung, wie sie in den drei Worten »So ist es!« zum Ausdruck kommt. Und schließlich noch das hochmütige »Höre es doch, und merke du es dir!« Ach, wie viel Menschliches liegt in diesen Worten. Hier steht einer, dem es gut geht. Das ist ihm nicht vorzuwerfen. Aber dieser Mann meint nun, mit dem Finger auf den zeigen zu müssen, den Gott schlagen ließ. Er meint, Hiob müsse auf ihn hören, anstatt zu erkennen, dass vor allem er selbst hier am Lager seines kranken Freundes etwas zu lernen hätte. Es ist nichts Falsches daran, wenn wir zu den Glücklichen gehören, die noch nie eine echte Leiderfahrung hatten, die gesund sind, einen liebevollen Partner und gehorsame Kinder haben und denen auch im Beruf alles gelingt. Seien wir Gott in aller Demut dankbar für ein solches Geschenk seiner Gnade. Doch seien wir uns dann auch bewusst, dass wir besonders achtsam sein müssen, wenn wir leidgeprüften Menschen seelsorgerlich dienen wollen. Wahrscheinlich werden wir uns dann eher unserer Grenzen bewusst werden. Nur wer sich selbst erkennt und seine Grenzen ehrlich wahrnimmt, kann anderen in hilfreicher Weise raten! Ansonsten stehen wir in der Gefahr, mehr zu entmutigen als zu ermutigen, mehr zu verletzen als zu trösten. Wir müssen uns auch davor hüten, dass wir nicht als Geheimräte Gottes auftreten, die auf alle Fragen eine Antwort wissen, die immer genau deuten können, warum Gott dies oder jenes tut oder zulässt. Auch wir haben keine letzte Antwort auf die Frage des Leids in der Welt und

schon gar nicht auf die Frage nach dem Grund einer persönlichen Leiderfahrung.

Wenn wir uns dem Trauernden so genähert haben – engagiert, mit Einfühlung und Barmherzigkeit, sensibel und mit zurückhaltender Demut –, dann sind wir für ihn glaubwürdige Tröster. Das sind die fünf Voraussetzungen in unserer Haltung.

Nun möchte ich noch zu den fünf Aspekten unseres Handelns kommen. Was können wir praktisch tun, wenn wir trösten wollen?

Fünf wichtige Aspekte des Tröstens

1. Aspekt: Für den Trauernden da sein

Wir denken beim Trösten in der Regel zuerst darüber nach, was wir sagen können. Trösten, so meinen wir, ist in erster Linie eine Sache von Worten. Sicher gehören unsere Worte dazu, ist es wichtig, was wir sagen. Doch zunächst, vor allem in der Anfangszeit der Trauer, läuft viel mehr nonverbal – ohne Worte – ab. Ganz wichtig kann es für einen Trauernden sein, zu wissen: »Da gibt es Menschen, die lassen mich jetzt in meiner schwierigen Situation nicht allein. Auf sie kann ich mich verlassen. Sie sind einfach da, fragen nach meinen Bedürfnissen, nehmen mir mal eine Arbeit ab, die mir jetzt schwer fällt. Sie bieten mir ihre Nähe an.« Das muss nicht unbedingt räumlich gemeint sein. Eher geht es um menschliche Nähe. Regelmäßige Telefonanrufe, Besuche etc. vermitteln ebenfalls Nähe. Allerdings muss man auch hier sehen, dass man nicht alle Menschen gleich behandeln kann. Es kann durchaus sein, dass ein Trauernder in

der Anfangszeit seiner Trauer jede Nähe meidet und lieber für sich sein möchte. Das müssen wir respektieren.

2. Aspekt: Den Trauernden ermutigen, sein Leid zum Ausdruck zu bringen

Ich denke, hierzu brauche ich nicht mehr viel zu sagen. Ich habe es bereits im Zusammenhang mit der Trauerarbeit betont, wie wichtig es ist, dass Trauer gelebt wird. Der Trauerprozess muss in Gang kommen, Trauer muss Ausdruck finden dürfen. Wenn wir also feststellen, dass der Trauernde seine Trauer überspielt, womöglich mit frommen Floskeln, dann sollten wir ihn ermutigen, doch zu seiner Trauer zu stehen. Das sollte allerdings nicht hart und konfrontativ geschehen. Vielleicht kann man ihm einfach vermitteln, wie man über das Thema »Christ und Trauer« denkt, auch was die Bibel dazu sagt. Ich kann dem anderen sagen: Ich darf weinen und trauern, aber ich darf als Christ auch wissen: Gott wird einmal alle meine Tränen abwischen. Es ist ein falsches Heldentum, die Trauer in sich hineinzudrücken und den starken, allzeit fröhlichen Menschen zu spielen. Das führt nur zu einer Verbiegung der Persönlichkeit, zu sekundären Symptomen, zu einer Maske. Man wird unecht und für andere unzugänglich. Man baut Mauern auf, die einen nicht nur schützen, sondern auch vom Mitmenschen trennen. So werden Menschen irgendwann einsam.

3. Aspekt: Den Trauernden ermutigen, Groll und Schuld auszusprechen

Wir haben es schon festgestellt, dass Groll und Schuldgefühle nahezu immer da sein werden. Auch

hier ist es wieder wichtig, dass das nicht geleugnet wird. Christen können sehr fromm reden und dabei bis unter die Kopfhaut voller Groll (um nicht zu sagen »Hass«) gegen Gott stecken. Da wird alles zur Farce. Abgesehen davon disponiert verdrängter Zorn und Groll sehr stark zu Depressionen. Wenn Trauer in Depression abgeleitet, wird man immer feststellen können, dass Zorn und Schuld verdrängt anstatt positiv verarbeitet worden sind. Ermutigen wir den Trauernden dazu, diese Gefühle auszusprechen. Das Aussprechen ist schließlich keine Sünde, und mit dem Verdrängen ist die zugrunde liegende Sünde auch nicht aus dem Weg geräumt. Durch das Sprechen über diese Dinge bekommt der Betroffene erst die Chance, sie in einer guten und biblischen Weise zu bewältigen. In Bezug auf Schuldgefühle kann man ihn der Vergebung Gottes versichern (nicht echte Schuld ausreden!). In Bezug auf Groll gilt es einen Blickwechsel herbeizuführen. Das wäre vor allem die Aufgabe, die wir als Nächstes ansprechen wollen.

4. Aspekt: Dem Trauernden helfen, sein Leid anzunehmen

Wir können den Trauernden trösten, indem wir ihm dazu verhelfen, sein Leid anzunehmen. Die normale Reaktion gegen Leid ist nämlich Auflehnung, auch bei Christen. Die eigentliche Trauerarbeit besteht ja gerade darin, sich zu einer Annahme des erlittenen Verlusts durchzuringen. Dass wir uns gerade bei dieser wichtigen seelsorgerlichen Aufgabe nicht mit psychologisch-menschlichen Hilfen zufrieden geben können, sondern die Heilige Schrift zur Grundlage machen müssen, sollte klar sein.

Ein wichtiger seelsorgerlicher Aspekt wäre es, dem Trauernden zur Sinnfindung zu verhelfen. Der Leidtragende muss erkennen, dass das Leid nicht sinnlos ist. Beim Zahnarzt hält man ja erstaunlich viel Schmerzen aus, weil man weiß, dass sie sein müssen, um Schlimmeres zu vermeiden. Die Mutter, die nachts um 2 Uhr durch das Schreien ihres Säuglings geweckt wird und aufstehen muss, erträgt das recht gut, weil sie einen Sinn darin sieht. Würde sie aber regelmäßig durch nächtliches Klavierspiel des Nachbarn aufwachen, würde ihr das sicher wesentlich mehr zu schaffen machen. Nun zeigt uns die Bibel eine ganze Reihe von grundsätzlichen Sinnmöglichkeiten für Leidenerfahrung, ohne deshalb den Anspruch zu erheben, diese Frage allumfassend zu beantworten. Auf diesen Punkt wird im nächsten Kapitel näher eingegangen.

5. Aspekt: Dem Leidtragenden helfen, neue Beziehungen zu knüpfen

Es kommt bei Hinterbliebenen oft zu einer gewissen Isolierung, besonders dann, wenn die gesellschaftliche Aktivität stark mit dem verstorbenen Ehepartner zusammenhing. Vielleicht waren die Bekannten hauptsächlich am Ehepartner interessiert, und der Hinterbliebene ist jetzt uninteressant geworden. Zum Teil kann die Isolierung aber auch mit dem Trauernden selbst zusammenhängen, weil dieser sich während der regressiven Phase stark zurückgezogen hat. Viele Menschen fühlen sich angesichts des eher abweisenden Verhaltens eines Trauernden hilflos und ziehen sich dann ihrerseits zurück.

Von daher kann es nun eine wichtige Aufgabe eines Seelsorgers sein, dem Trauernden zu helfen, wie-

der neue Beziehungen zu knüpfen. Dieser muss aus seiner selbst gewählten oder aufgezwungenen Isolierung herauskommen und wieder aktiv alte Beziehungen auffrischen und neue Kontakte knüpfen. Durch die Gemeinschaft mit Menschen, gemeinsame Interessen und neue Aufgaben kann das Kreisen um sich selbst vermieden werden. Er erfährt Ablenkung, Befriedigung und eine Stärkung des Selbstwerts.

Womit kann ich trösten?

Was habe ich denn als Tröster zu geben? Diese Frage möchte ich mit einem Text aus der Bibel beantworten. Paulus schreibt im 2. Korintherbrief dazu Folgendes:

»Gepriesen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Erbarmungen und Gott allen Trostes, der uns tröstet in all unserer Bedrängnis, damit wir die trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, durch den Trost, mit dem wir selbst von Gott getröstet werden. Denn wie die Leiden des Christus überreich auf uns kommen, so ist auch durch den Christus unser Trost überreich. Sei es aber, dass wir bedrängt werden, so ist es zu eurem Trost und Heil; sei es, dass wir getröstet werden, so ist es zu eurem Trost, der wirksam wird im geduldigen Ertragen derselben Leiden, die auch wir leiden. Und unsere Hoffnung für euch steht fest, da wir wissen, dass, wie ihr der Leiden teilhaftig seid, so auch des Trostes« (2. Korinther 1,3-7).

Ich denke, dieser Text hat unsere Frage schon beantwortet: Wir können mit dem Trost trösten, mit dem wir selbst *von Gott (!)* getröstet wurden. Menschlicher

Trost nützt uns hier wenig. Aber unser eigenes Getröstetsein durch den »Gott allen Trostes« können wir weitergeben. Das gibt uns Kraft, das gibt uns Glaubwürdigkeit! Das setzt aber auch voraus, dass wir selbst Leid und Bedrängnis erfahren haben. Ja, unser Text legt es sogar nahe, dass wir manche Leiden zu ebendiesem Zweck erfahren: nämlich brauchbare Seelsorger für andere zu werden – Menschen, die trösten können und sich selbst trösten lassen!

5. Ergebenheit oder Auflehnung?

*»Es ist kein Tropfen an Trübsal mehr in eurem Kelch,
als Gott erwählte hineinzugießen.«*

C.H. Spurgeon

Auf einem märkischen Friedhof liegen sich zwei Gräber mit einer sehr ähnlichen und doch grundverschiedenen Inschrift gegenüber. Im ersten Grabe liegt ein junger Mann von 20 Jahren. Er ist von politischen Gegnern ermordet worden. Viele Monate lag er irgendwo verscharrt. Dann fand man ihn. Er war der einzige Sohn. Die Mutter war ganz verzweifelt. Darum setzte sie auf den Grabstein außer dem Namen, Geburts- und Todestag nur ein einziges Wort. Dieses Wort ist wie eine drohend zum Himmel erhobene Faust, wie eine einzige Anklage gegen Gott. Es heißt: »Warum?« Das zweite Grab liegt genau gegenüber. Da liegt ein junges Mädchen begraben. Es ist derselbe Familienname. Ein Jahr später starb sie. Es ist die Tochter. Das letzte Kind der Mutter. Auf ihrem Grabstein stehen drei Worte: »Gott weiß warum!« Auf dem dunklen Wege des Leides, der zwischen den beiden Gräbern lag, hat die Mutter aus der Verzweiflung des Schmerzes zum kindlichen Vertrauen an Gottes Barmherzigkeit und Güte gefunden.¹

¹ Schäfer, Heinz: Hört ein Gleichnis. Christliches Verlagshaus, Stuttgart 1977, S. 227.

»Theodizee« oder »Wie kann Gott das alles zulassen?«

Die Frage nach dem Sinn des Leids, die sog. »Theodizee«, wurde schon von so manchen Philosophen behandelt, so etwa im Altertum von den Stoikern, in der Neuzeit aber auch von Leibniz. Letztlich ging es immer darum, Gott hinsichtlich des in der Welt geschehenden Übels zu rechtfertigen. Keines ihrer Erklärungsmodelle kann den Bibelkenner auch nur halbwegs befriedigen. Epikur etwa meinte, es gäbe nur vier Möglichkeiten:

1. Gott will das Böse zwar beseitigen, aber er kann es nicht;
2. Gott kann es beseitigen, aber er will es nicht;
3. Gott kann nicht und will auch nicht; und
4. Gott kann das Böse beseitigen und will es auch.

Die erste Möglichkeit scheidet aus, weil sonst Gott nicht allmächtig wäre. Die zweite Version würde bedeuten, dass Gott grausam ist. Die dritte Version unterstellt Gott, ohnmächtig und böse zu sein. Die ersten drei Versionen sind nach Epikur prinzipiell denkbar, obschon sie ein sehr problematisches Gottesbild voraussetzen. Die vierte Version dagegen scheidet nach seiner Meinung völlig aus, weil Gott ja dann das Böse längst weggeschafft hätte.

Genau diese Version aber ist die richtige. Sie wird allerdings nur verständlich und mit dem biblischen Gottesbild vereinbar, wenn man sie im Zusammenhang mit zusätzlichen Annahmen sieht. Die Bibel nennt uns eine Reihe von Gründen, warum Gott – ob-

wohl er es könnte – das Böse nicht sofort beseitigt. Würde er es tun, würden wir wohl alle in schmerzlicher Weise davon betroffen sein. Das ist eine Tatsache, die die Menschen, die Gottes Eingreifen fordern, meist übersehen. Bruno Schwengeler schreibt: »Als Menschen möchten wir, dass Gott gleich am Anfang eingreift, dem Bösen in den Arm fällt und es ausschaltet. Betrifft es aber uns persönlich, dann wollen wir unser Leben ungehindert so gestalten, wie es uns passt. Wir haben einen freien Willen und das Recht zur Entscheidung. Gott sollte also über andere Menschen Macht ausüben und eingreifen, wo es aber um uns selbst geht, kommt dies nicht in Frage. Da darf er uns nicht dreinreden. Das ist unlogisch.«¹ Wie gesagt: Gott hat gute Gründe, warum er das Böse gewähren lässt. Manchmal mag es scheinen, als wären Gott die Zügel entglitten, als hätte Satan schon die völlige Herrschaft über diese Welt. Doch das täuscht. Martin Luther sagte einmal: »Satan ist der Kettenhund Gottes, und Gott hält die Kette in der Hand.« Das heißt, dass Gott sogar das Böse und Widergöttliche in seinen Dienst zwingt. Und in allem führt er letztlich seinen guten Plan aus. Wenn wir einmal in der Ewigkeit bei ihm sind, werden wir staunen über seine gewaltige Weisheit, die hinter all dem stand, was uns in unserem Erdenleben so unverständlich und mit Gottes Wesen unvereinbar erschien. Es wird uns so gehen wie jenem Mann, der in einen großen Saal trat, in dem es ganz dunkel war. Er wusste, dass sich an der Stirnseite des Saals ein großes Mosaik befand, konnte es aber nicht wahrnehmen. Daher

¹ Schwengeler, Bruno: Machtloser Allmächtiger? Die schmerzhafteste Frage nach der Ursache des Leids. Schwengeler Verlag, Berneck 1996, S. 81.

näherte er sich mit seiner schwachen Taschenlampe dem Mosaik. Erst als er ganz nahe dran war, konnte er etwas erkennen. In dem kleinen Lichtkegel sah er diverse Formen und Farben, Linien und Muster, die aber scheinbar keinen Sinn ergaben. Wohin immer er mit seiner Lampe leuchtete – dasselbe Ergebnis. Er konnte, weil er immer nur kleine Bruchstücke des Mosaiks sah, diese Stücke nicht in einen sinnvollen Zusammenhang bringen. Sein Licht war einfach zu schwach. Doch mit einem Mal wurde es ganz hell. Jemand hatte die Deckenbeleuchtung eingeschaltet. Der Mann sah jetzt das ganze wunderschöne Mosaik vor sich. Nun fügten sich auch all die Bruchstücke, die er zuvor mit seiner Taschenlampe gesehen hatte, zu einem sinnvollen Ganzen zusammen. Ähnlich wie diesem Mann wird es uns ergehen, wenn wir einmal bei unserem HERRN sein werden! Ich möchte nun nicht behaupten, dass damit die Frage der Theodizee endgültig beantwortet wäre. Letztlich ist und bleibt es eine Antwort des Glaubens, wenn wir auch angesichts von schrecklichen Naturkatastrophen, von Krieg, Mord und Unrecht sagen, dass Gott allmächtig, gut und gerecht ist.

Wir als Christen sollten die Antworten der Bibel kennen, andererseits aber auch nicht so tun, als hätten wir auf jede Frage die richtige Antwort. Es gibt Fragen, die erst im Himmel beantwortet werden. Dazu gehören vor allem kausale Fragen, Fragen also, die rückwärts gerichtet sind, die den Ursache-Wirkungs-Zusammenhang verstehen wollen. Sie sind in der Regel ohnehin müßig, weil die Antwort an unserer Lebenswirklichkeit nichts ändern würde. Die Vergangenheit ist unserer Einflussnahme entzogen.

Viel sinnvoller ist die finale Fragestellung, die Frage nach dem Wozu, nach dem Zweck des Leids. Genau zu dieser Frage finden wir in der Bibel hilfreiche Antworten. Das sind natürlich allgemeine Antworten. Welche dieser Antworten für die Leidsituation eines bestimmten Menschen nun gerade zutrifft, lässt sich nur selten entscheiden. Wir können es nicht einmal für uns selbst wissen. Wir dürfen beten und Gott fragen, zu welchem Zweck er diese Sache in unserem Leben zulässt. Manchmal bekommen wir eine Antwort. Paulus bekam eine Antwort von Gott. Daher konnte er mit Gewissheit sagen: »Und damit ich mich wegen der hohen Offenbarungen nicht überhebe, ist mir gegeben ein Pfahl ins Fleisch, nämlich des Satans Engel, der mich mit Fäusten schlagen soll, damit ich mich nicht überhebe. Seinetwegen habe ich dreimal zum Herrn gefleht, dass er von mir weiche. Und er hat zu mir gesagt: Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig. Darum will ich mich am allerliebsten rühmen meiner Schwachheit, damit die Kraft Christi bei mir wohne« (2. Korinther 12,7-9). Oft aber werden wir keine Antwort bekommen. Dann werden wir uns damit begnügen müssen, daran festzuhalten, dass Leid dennoch ein gutes Ziel hat in unserem Leben. Spätestens hier ist unser Glaube gefragt. Ich möchte nun sieben Sinnmöglichkeiten aufzeigen, die die Schrift uns in Bezug auf Leid zeigt.

1. Leid als Ruf in die Nachfolge

Sicher wird jeder von uns Christen kennen, die erst aufgrund von erfahrenem Leid zum Glauben gefunden haben. Vielleicht gehören wir selbst zu diesen Menschen.

Ich denke hier an die tragische Geschichte einer jungen Frau. Es ist schon einige Jahre her. Damals hielt ich in einer süddeutschen Gemeinde ein Seminar über Heiligung. Da wurde ich in einer Pause von einer jungen Frau angesprochen. Sie saß im Rollstuhl und war offensichtlich vom Kopf abwärts völlig gelähmt. Selbst das Sprechen bereitete ihr einige Mühe. Sie sagte, dass sie mich von früher kennen würde. Die Sache lag schon dreizehn Jahre zurück. Damals habe sie in derselben Druckerei eine Schriftsetzerlehre gemacht, in der ich als Psychologiestudent während der Sommerferien einen Ferienjob hatte. Ich hatte sie allerdings damals nicht bewusst wahrgenommen. Sie habe wenig später wegen einer unglücklichen Liebe zu einem der Mitarbeiter in der Setzerei einen Selbstmordversuch mit Tabletten unternommen, im Alter von 18 Jahren. Sie habe ihn überlebt, sei aber als Folge davon seither vom Kopf bis zum Fuß gelähmt. Diese weitere schwere Krise in ihrem Leben habe den Anlass dazu gegeben, ihr Leben grundsätzlich zu überdenken. Wenig später habe sie sich bekehrt. Diese Frau, die nun ihr junges Leben in einem Pflegeheim für alte Menschen verbringen muss, konnte damals zeugnishaft sagen: »Gott hat diese Sache in meinem Leben dazu gebraucht, damit ich zur Bekehrung kommen konnte.« Das heißt nun sicher nicht, dass sie glücklich darüber war, gelähmt zu sein. Dennoch konnte sie sagen, dass es besser sei, gelähmt in den Himmel zu kommen, als gesund verloren zu gehen.

Viele Menschen sind durch Leiderfahrung und schwere Lebenskrisen überhaupt erst zum Glauben

gekommen, und Gott weiß das. Paul Conrad schreibt: »Leid ist die starke Hand Gottes, die in die Speichen unseres Lebensrades greift, damit der Wagen nicht in den Abgrund rollt.« Solange es dem Menschen gut geht, will er in der Regel von Gott nichts wissen. Nach dem letzten Weltkrieg waren die Kirchen in Deutschland voll – heute sind sie leer. So ist der Mensch eben. Jesaja machte dieses Verhalten des Volkes Israel Not, und er bringt es im Gebet vor Gott: »HERR, in der Not haben sie dich gesucht. Als deine Züchtigung sie bedrängte, schrien sie« (Jesaja 26,16).

2. Leid als Folge der Sünde

Einen guten Teil der Nöte, die Menschen belasten, haben sie sich aufgrund ihres sündigen Wandels selbst zuzuschreiben. Beispiele dafür finden wir täglich in den Zeitungen. »Gerechtigkeit erhöht ein Volk; aber die Sünde ist der Leute Verderben« (Sprüche 14,34). Ich hatte es in meinem Beruf als Psychologe viel mit Alkoholikern und deren Ehefrauen zu tun. Es war oft erschütternd zu hören, welch schreckliche Not in den Familien unserer Patienten herrschte. Die Folgen der Sünde waren hier offensichtlich. Viele psychische Nöte sind direkt oder indirekt Folge sündiger Lebenspraxis bzw. sündiger Lebenseinstellungen. Gerade Letztere sind nicht immer so klar erkennbar wie etwa ein Drogen- oder Alkoholmissbrauch.

3. Leid zum Zweck der Erziehung

In der Bibel wird uns gesagt, dass Gott seine Kinder züchtigt: »Was ihr erduldet, ist zur Züchtigung: Gott behandelt euch als Söhne. Denn ist der ein Sohn, den der Vater nicht züchtigt? Wenn ihr aber ohne Züchtigung seid, deren alle teilhaftig geworden sind, so seid

ihr Bastarde und nicht Söhne« (Hebräer 12,7-8). Das Wort »Züchtigung« sollten wir nie als Strafe im Sinne von Vergeltung für etwas Geschehenes verstehen. Züchtigung ist nicht vergangenheitsorientiert, sondern zukunftsorientiert. Es geht dabei immer um ein Erziehungshandeln Gottes mit liebevoller Absicht, obschon es schmerzlich sein kann. Züchtigung bzw. Erziehung durch Gottes Hand ist also geradezu ein Erweis dessen, dass wir wirklich Gottes Kinder sind. Wir züchtigen als Eltern ja auch unsere eigenen Kinder und nicht die der Nachbarn. Wir tun es, weil wir unsere Kinder lieben und ihnen helfen wollen. Somit müssten wir für Züchtigung eigentlich dankbar sein, denn sie zeigt uns, dass Gott uns liebt. Die Erziehung Gottes durch Leid, Not und Belastung zielt darauf ab, dass wir Geduld lernen, einfühlungsfähig werden, mit anderen mitfühlen, andere besser verstehen können (2. Korinther 1,3-5). Sie soll uns an unsere Grenzen bringen, damit wir uns schließlich ganz an Gott klammern und alles von ihm erwarten (2. Korinther 12,10). Durch sie möchte uns Gott auf Dinge aufmerksam machen, die in unserem Leben nicht stimmen, damit wir zur Umkehr finden und ihn an uns wirken lassen. Züchtigung hat letztlich zum Ziel, dass wir im Glauben wachsen und reifen.

Jemand hat festgestellt, dass die Materialien für die Stiftshütte im Alten Testament alle durch intensive Prozeduren, durch Belastung und Druck gebrauchsfertig gemacht wurden. Die Metalle mussten durchs Feuer gehen; das feine Leinen ging durch soundsoviele Pressverfahren, bis die feine Stoffqualität erreicht war; Ziegen, Böcke, Widder mussten sterben, damit ihre Felle gewonnen werden konnten; Holz wurde gesägt und behauen; das Salböl und die Gewürze wurden

durch Druck ausgepresst; auch die kostbaren Edelsteine entstanden durch Hitze- und Druckwirkungen tief im Erdinnern. – Das betraf das Haus Gottes im Alten Bund. Im Neuen Bund, in der heutigen Heilszeit, ist die Schar der Erlösten, ist die Gemeinde Jesu Christi »eine Behausung Gottes im Geist«, wie der Epheserbrief es uns sagt. Auch wir, die wir glauben, haben also mit Druck, Hitze, Prüfung, Belastungen aller Art zu rechnen, wenn wir als »lebendige Steine« in das geistliche Haus Gottes heute recht eingefügt werden wollen. »Ihr Lieben«, schreibt Petrus, »lasset euch die Hitze nicht befremden, die euch beegnet.«

4. Leid zur Bewährung

Im Römerbrief zeigt Paulus einen Lernprozess auf, der letztlich dazu führt, dass unser Leben durch eine starke Hoffnung Stabilität bekommt: »Nicht allein aber das, sondern wir rühmen uns auch in den Bedrängnissen, da wir wissen, dass die Bedrängnis Ausharren bewirkt, das Ausharren aber Bewährung, die Bewährung aber Hoffnung; die Hoffnung aber lässt nicht zuschanden werden, denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben worden ist« (Römer 5,3-5). Die Trübsale sind wie ein Berg, der erklommen werden muss. Einen Berg zu besteigen, ist mühsam. Es kostet Kraft, Überwindung und viel Schweiß. Wenn die Luft knapp wird und die Knie weich werden, gilt es dranzubleiben, das Unangenehme zu erdulden. Wer dranbleibt, wer duldet, lernt Geduld. Wer sich weigert, in Trübsalen und Leidsituationen den Weg des geringeren Widerstands zu gehen, wer nicht die Flucht wählt oder die vorzeitige Kapitulation, der lernt Geduld. Und wer geduldig ist und dranbleibt,

der wird schließlich den Gipfel erreichen. Er wird sich bewähren. Wo anders sollten wir uns denn bewähren als in schwierigen Lebenssituationen? Wenn immer alles glatt läuft, ohne jeden Widerstand, gibt es keine Chance zur Bewährung. Bewährung ist nur in Prüfungen und Herausforderungen möglich. Und wo wir uns bewährt haben, da wächst uns Hoffnung zu. Der Bergsteiger, der eben zum ersten Mal einen Gipfel in 4000 m Höhe erreicht hat, der kann Hoffnung haben, auch einen Berg von 5000 m Höhe zu schaffen. Wer seine Leiderfahrung mit Gottes Hilfe bewältigt hat, der kann mit mehr Hoffnung in die Zukunft schauen. Er kann sich sagen: Wenn ich diese Sache mit Gottes Hilfe überwinden konnte, dann wird er mich auch in Zukunft durchbringen – selbst wenn noch schwerere Dinge in mein Leben kommen mögen!

5. Leid zur Bewahrung

Manches Leid dient wohl einfach dazu, uns vor Schlimmerem zu bewahren. Paulus hatte in seinem Leben eine Not, die ihm sehr zu schaffen machte. Er beschrieb sie sehr anschaulich mit einem Engel Satans, der ihn mit Fäusten schlägt: »Darum, damit ich mich nicht überhebe, wurde mir ein Dorn für das Fleisch gegeben, ein Engel Satans, dass er mich mit Fäusten schlage, damit ich mich nicht überhebe« (2. Korinther 12,7). Ich möchte mich nicht festlegen, ob das eher bildlich oder aber konkret zu verstehen ist. Letzteres ist durchaus denkbar, hat doch Gott dem Satan erlaubt, auch Hiob schwer zuzusetzen, um seinen Plan auszuführen. Ähnliches wäre durchaus auch bei Paulus denkbar. Möglicherweise haben wir hier aber auch nur einen bildhaften Ausdruck für ein schweres und schmerzhaftes Leiden. Wie auch im-

mer: Der Grund für dieses Leiden des Paulus ist ihm (und uns) mitgeteilt worden: damit er nicht stolz wird angesichts der großen Offenbarungen, die Gott ihm geschenkt hat. Das wäre bei weitem schlimmer gewesen als aller Schmerz, den Paulus erdulden musste. Leid zum Zweck der Bewahrung! Emil Frommel schreibt: »Gott bewahrt uns nicht vor Leiden, wohl aber im Leiden, noch mehr aber durchs Leiden.«

6. Leid zur Verherrlichung Gottes

Dafür ist Hiob wohl das allerbeste Beispiel. Hiob musste ja aus keinem anderen Grund leiden, als dass Gott sich durch ihn verherrlichen konnte. Hiob bewies vor der sichtbaren und unsichtbaren Welt, dass er Gott liebte und gehorchte um seiner selbst willen. Seine Frömmigkeit war nicht einfach nur Antwort auf Gottes Segnungen, wie es ihm Satan unterstellt hat. Das ist die größte Ehre, die Gott durch einen Menschen zuteil werden kann. Oder denken wir an die Situation mit dem Blindgeborenen. Die Jünger kommen zu Jesus und fragen: »Rabbi, wer hat gesündigt, dieser oder seine Eltern, dass er blind geboren wurde?« (Johannes 9,2). Die Jünger Jesu haben offenbar genauso eindimensional gedacht wie die Freunde Hiobs. Für sie gab es nur eine Erklärung für Leid – nämlich Sünde. Sicher wäre das eine mögliche Erklärung, aber eben nicht die einzige. Was antwortet der Herr Jesus darauf? »Weder dieser hat gesündigt, noch seine Eltern, sondern damit die Werke Gottes an ihm offenbart würden« (Johannes 9,3). Damit hat Jesus gewiss nicht sagen wollen, dass dieser Mann und seine Eltern sündlos gewesen wären, sondern dass ihre Sünde nicht Ursache war für sein Leid. Vielmehr ging es darum, dass Gott sich an dem Blindgeborenen verherrlichen wollte.

Der wesentliche Unterschied zu Hiob besteht darin, dass Gott sich *durch* Hiob verherrlichte, während er sich *an* dem Blindgeborenen verherrlichte. Hiob war – im Unterschied zu dem Blindgeborenen – aktiv daran beteiligt, dass Gott geehrt wurde.

7. Leiden um Jesu willen

Dieses Leiden ist jedem Christen auferlegt und von daher unausweichlich – es sei denn, er verleugnet seinen Glauben. Der Herr Jesus sagte zu seinen Jüngern: »Gedenkt des Wortes, das ich euch gesagt habe: Ein Sklave ist nicht größer als sein Herr. Wenn sie mich verfolgt haben, werden sie auch euch verfolgen; wenn sie mein Wort gehalten haben, werden sie auch das eure halten« (Johannes 15,20). Und Paulus drückte die Notwendigkeit des Leidens um Jesu willen so aus: »Und alle, die fromm leben wollen in Christus Jesus, müssen Verfolgung leiden« (2. Timotheus 3,12). Wer solches Leiden nicht kennt, also wegen seines Glaubens noch nie Nachteile erfahren hat, der sollte seinen Glauben ernstlich prüfen.

Auf der Grundlage dessen, dass Sinnmöglichkeiten aufgezeigt wurden, kann der Ratsuchende nun zur Annahme seines Leids geführt werden. Dazu sind einige grundsätzliche Einsichten unerlässlich. Beim Trösten käme es nun darauf an, dass wir dem Trauernden diese Einsichten vermitteln können.

Sieben Schritte zur Annahme des Leids

Die Frage nach der Annahme des Leids kann eine existenzielle Frage werden, nämlich dann, wenn man selbst betroffen ist. Ein Mensch, der gerade bei einem

Erdbeben seine ganze Familie und seine Habe verloren hat, wird sicher anders reagieren als ein gut situierter Westeuropäer, der in der Zeitung über dieses Erdbeben gelesen hat. Einerseits sind wir durch die Massenmedien immer stärker konfrontiert mit fremdem Leid, andererseits werden wir davon wegen der Distanz und auch der Fülle der Berichte immer weniger berührt. Man kann gewissermaßen im Fernsehsessel sitzen, seine Kartoffelchips knabbern und sich den Krieg und das Elend auf der Welt ansehen. Tod und Krankheit im eigenen Leben wird dagegen wirksam verdrängt. Die Situation ändert sich allerdings radikal, wenn man mal selbst betroffen ist. Dann wird in der Regel die Frage gestellt: Warum gerade ich? Und diese Frage macht offenbar, dass man bisher in der Illusion der eigenen Unverwundbarkeit gelebt hat. Man hat gemeint, das Unglück treffe immer nur die anderen. Die Verdrängung funktioniert also recht gut, solange Leiderfahrung nicht zur eigenen Erfahrung geworden ist. Doch irgendwann wird man sich der Realität stellen müssen. Und dann fühlt man sich überrumpelt und völlig überfordert, mit dieser neuen Erfahrung recht umzugehen.

Die meisten Menschen und leider auch die meisten Christen reagieren auf Leiderfahrung zunächst einmal mit Bitterkeit und Groll. Sie hadern mit Gott, den sie für ihre Not verantwortlich machen. Das gilt durchaus auch für Menschen, die eigentlich keine Gottesbeziehung haben und ihr Leben lang kaum nach Gott gefragt haben. Seltsamerweise erinnern sich solche Menschen immer dann an Gott, wenn es ihnen schlecht geht. Solange es ihnen gut ging, haben sie nie daran gedacht, Gott dafür zu danken.

Die meisten Menschen halten es wohl mit den Tübinger Weinbauern. Von denen wird nämlich gesagt, dass sie immer dann, wenn das Weinjahr gut war und die Trauben süß sind, sich stolz auf die Brust klopfen und sagen: »Oiges Gwächs!« Sind dagegen mal die Trauben sauer geworden, dann sagen sie: »So hot's d'r Herrgott wachse lasse.« Die Erfolge bucht man gern aufs eigene Konto, für die Misserfolge ist dagegen Gott zuständig. Und man übersieht geflissentlich, dass manche Trübsal in unserem Leben eben auch »eigenes Gewächs« ist, gewissermaßen hausgemacht. Das sollte bei einem Christen nicht so sein. Ich sage das nicht, um zu moralisieren, und noch weniger, um Schuldgefühle zu wecken. Es geht mir vielmehr darum, dass wir nüchtern werden und zur Kenntnis nehmen, welche gewaltigen Ressourcen uns als Christen doch zugänglich sind. Gerade in schweren Zeiten käme es doch darauf an, dass wir die Möglichkeiten, die uns in Christus zur Verfügung stehen, nutzen. So sehr verständlich es ist, dass auch wir Christen ins Hadern kommen, so wichtig ist es, dass wir nicht in dieser Haltung verharren, sondern zur Annahme unserer persönlichen Lebensführung finden. Richard Schmitz schreibt: »Jedes Leiden ist ein Liebespaket von oben her, und wir sollen uns hüten, die Annahme zu verweigern.« Ich habe die notwendigen Einsichten in sieben Schritten zusammengefasst.

Eine Warnung möchte ich jedoch vorausschicken: Wir sollten diese sieben Schritte nicht als eine Methode oder gar als Rezept missverstehen. Mit Sicherheit würde jemand, der diese Schritte in seinem Leben wirklich vollzieht, aufhören, mit Gott zu hadern, und

keine Probleme mehr haben, Leiderfahrung anzunehmen. Doch geht es hier weniger um Dinge, die wir zu tun haben, wie wir es bei einer methodischen Anweisung erwarten würden, sondern um Erkenntnisse, Einstellungen und Herzenshaltungen. Und der Nachvollzug dieser Schritte hat einen Preis, den nicht jeder zu zahlen bereit ist.

Auch wenn wir selbst vielleicht momentan nicht in der Situation stehen, dass wir hadern, so betrifft es uns auf jeden Fall als solche, die einen anderen trösten bzw. zur Annahme seines Leids verhelfen wollen. Es geht darum, dass wir zunächst verstehen, welche Einsichten notwendig sind, damit Leid angenommen werden kann. Und diese Einsichten können wir dem Ratsuchenden in seine ganz individuelle Situation hineinvermitteln. So wie er selbst die Dinge gerade anspricht, so können wir ihm dann die richtigen Antworten geben.

1. Schritt: Mache dir erst einmal klar, wer Gott ist und wer du bist.

Wenn wir mit Gott hadern, dann haben wir ja gewissermaßen uns selbst auf den Richterstuhl und Gott auf die Anklagebank gesetzt. Und damit machen wir deutlich, dass wir es offenbar nicht begriffen haben, mit wem wir es zu tun haben. Wir müssen uns daher erst einmal neu klar machen, wer *wir* eigentlich sind und wer *Gott* ist. Er ist der Töpfer, und wir sind der Ton. So sagt es Paulus im Römerbrief: »Ja freilich, o Mensch, wer bist du, der du das Wort nimmst gegen Gott? Wird etwa das Geformte zu dem Former sagen: Warum hast du mich so gemacht? Oder hat der Töpfer nicht Macht über den Ton, aus derselben Masse

das eine Gefäß zur Ehre und das andere zur Unehre zu machen?« (Römer 9,20-21).

Der Töpfer kann mit dem Ton machen, was er will, und der Ton hat sich darüber nicht zu beschweren. Der Töpfer kann den Ton nehmen und ein schönes Gefäß daraus machen, und wenn er will, kann er den Klumpen auch in die Ecke werfen (Jeremia 18,2-10). Der Ton hat darüber nichts zu befinden. Genauso wenig haben wir Gott irgendwelche Vorwürfe zu machen. Er hat uns das Leben gegeben, er hat uns geschaffen, er hat uns darüber hinaus noch erlöst, obwohl wir den ewigen Tod verdient hätten – und nun wollen wir Gott Vorwürfe machen? Ich denke, es ist eine grundlegende Einsicht, die wir uns erst einmal schenken lassen müssen, dass wir von Gott nichts einzuklagen haben. Gott hätte die ganze Menschheit in die Hölle verbannen können, ohne jede Aussicht auf Erlösung, und er wäre dabei völlig gerecht geblieben. Niemand hätte ihn deswegen einer Ungerechtigkeit bezichtigen können. Denn das ist es, was die Menschen verdient haben. Alles, was besser ist als der ewige Tod, ist ein Gnadengeschenk Gottes. Worüber wollen wir uns also beklagen? Sind wir uns wirklich darüber im Klaren, wie ungeheuerlich es eigentlich ist, wenn wir mit Gott hadern, und welche Anmaßung dahinter steckt? Damit kommen wir zum zweiten Schritt.

2. Schritt: Lass dir vom Wort Gottes sagen, dass die Wege Gottes vollkommen sind.

Wenn wir mit Gott hadern, dann sagen wir unausgesprochen: »Gott, du hast einen Fehler gemacht.« Wir bringen damit zum Ausdruck, dass seine Wege nicht vollkommen sind. Weil unser Verstand das Gesche-

hen in unserem Leben nicht einordnen kann, urteilen wir, dass Gott einen Fehler gemacht haben muss. Das heißt aber nichts anderes, als dass wir unseren Verstand über Gott stellen. Wir meinen, dass Gottes Handeln für uns verstehbar sein muss, und wenn es das nicht ist, dann stimmt mit Gott etwas nicht. Aber bedenken wir doch: Wenn Gott wirklich für uns verstehbar wäre in allem, was er tut, dann wäre er gar nicht Gott. Dann wäre er wohl nur ein sehr dürftiger Götze. Also auch hier liegen wir völlig daneben. Wenn wir mit David sagen können: »Gott – sein Weg ist vollkommen; des HERRN Wort ist lauter; ein Schild ist er allen, die sich bei ihm bergen«, so ist das eine Glaubensaussage und nicht allein mit dem menschlichen Verstand fassbar (2. Samuel 22,31). Wenn wir das erkannt haben, dann folgt der dritte Schritt.

3. Schritt: Tue Buße für deine Undankbarkeit und Auflehnung gegen Gottes Wege.

Es muss uns erst einmal klar werden, dass Haderen Sünde ist. Es stellt nichts anderes dar als Rebellion, Auflehnung. Jeremia, der Prophet Gottes, war zunächst wegen der schweren Gerichte Gottes über das Volk Israel sehr angefochten. Doch schließlich drang er zu der Erkenntnis durch, dass nicht Gott anzuklagen ist, sondern das Volk: »Was beklagt sich der Mensch, der noch am Leben ist, was beklagt sich der Mann über seine Sündenstrafe? Prüfen wollen wir unsere Wege und erforschen und umkehren zu dem HERRN! Lasst uns unser Herz samt den Händen erheben zu Gott im Himmel! Wir, wir haben die Treue gebrochen und sind widerspenstig gewesen; du aber, du hast nicht vergeben« (Klagelieder 3,39-42). Jeremia zeigte nicht mehr auf Gott, er zeigte auf sich und

sein Volk. Genau darum geht es bei einem Menschen und insbesondere bei einem Christen, der hadert. Er muss erkennen, dass er selbst auf der Anklagebank sitzt. Er muss verstehen, dass ein rebellischer Geist keine Lappalie ist, über die man getrost hinwegsehen könnte! Das Hadern stellt vielmehr eine schwerwiegende Verfehlung dar, die der Buße bedarf.

4. Schritt: Werde dankbar für alles Gute, das du von Gott bereits empfangen hast.

Der Trauernde ist fast ausschließlich auf den Mangel, auf den Verlust hin orientiert. Deshalb braucht er einen Blickwechsel. Er sollte sich vor Augen halten, was Gott alles an Gutem in sein Leben gegeben hat. Menschen, die hadern, haben nämlich einen Filter vor den Augen. Dieser Filter lässt nur das Negative durch, das Positive wird ausgefiltert. Wer mit seinem Lebensschicksal hadert, muss erst mal wieder einen Blick bekommen für die guten Dinge. Als Seelsorger könnten wir uns mit solch einem Menschen hinsetzen, ein Blatt Papier zur Hand nehmen und unter seiner Mithilfe alles das aufschreiben, was in seinem Leben an Gutem zu finden ist. Vielleicht winkt er ab, wenn wir ihm diesen Vorschlag machen, indem er sagt, dafür brauche man kein Blatt Papier. Aber lassen wir uns davon nicht beirren. Zunächst mag es für ihn mühsam sein, etwas zu finden. Aber dann kommt eins zum anderen, es fallen ihm immer mehr Dinge ein, und mit einem Mal ist der Zettel voll. Und dieser Mensch fängt an zu staunen. Zum Thema »Dankbarkeit« finden wir in der Bibel ein Wort, das uns sehr herausfordert: »Sagt in allem Dank, denn dies ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch« (1. Thessalonicher 5,18). Manchmal wird dieses Wort so zitiert:

»Sagt *für* alles Dank.« Doch so steht es nicht da.¹ Ich glaube nicht, dass Gott von uns erwartet, dass wir *für* alles Dank sagen. Nehmen wir an, ein Baby ist an Plötzlichem Kindstod gestorben. Wer brächte es fertig, der Mutter zu sagen, sie solle Gott dafür danken, dass ihr Kind gestorben ist! Nein, Gott erwartet vielmehr, dass wir *in* dieser Situation dankbar bleiben und daran festhalten, dass wir einen gütigen Gott haben, der für uns nur das Beste will, auch wenn wir es nicht verstehen können. Unsere Dankbarkeit darf nicht situationsabhängig sein, sondern sie sollte vielmehr eine Grundhaltung sein, die unser ganzes Leben prägt – in guten und in schlechten Tagen.

5. Schritt: Setze neue Prioritäten. Stelle das, was ewig ist, über das, was zeitlich ist.

Wenn uns das Zeitliche und Vergängliche wichtiger ist als das Ewige, dann ist es nur logisch, dass wir uns mit der Annahme von Leid schwer tun. Wie soll man auch ein »Ja« finden zu einem schweren Verlust, wenn das, was man verloren hat, einen wesentlichen Anteil des Lebenssinns ausgemacht hat. Wer auf das Diesseits hin orientiert ist, der wird bestrebt sein, dem Leben möglichst viel Gutes abzugewinnen. Jede Freude, jeder Spaß, jede Erfahrung, die er verpasst hat, stellt einen unwiederbringlichen Verlust dar. Darum ist es enorm wichtig, dass wir unsere Prioritäten überdenken und gegebenenfalls korrigieren. Paulus gibt uns dafür eine gute Orientierungshilfe: »Denn das schnell vorüberge-

¹ In der Bibelübertragung »Hoffnung für alle« heißt es hier: »Vergesst auch nicht, Gott *für* alles zu danken.« Diese Formulierung entspricht nicht dem griechischen Text. Alle bekannten Übersetzungen formulieren richtig: »Seid dankbar *in* allen Dingen« oder »Sagt *in* allem Dank«.

hende Leichte der Drangsal bewirkt uns ein über die Maßen überreiches, ewiges Gewicht von Herrlichkeit, da wir nicht das Sichtbare anschauen, sondern das Unsichtbare; denn das Sichtbare ist zeitlich, das Unsichtbare aber ewig« (2. Korinther 4,17-18).

Gewiss: Wenn wir das jemandem sagen, der vielleicht schon viele Jahre leidet, so wird er vermutlich zunächst einmal aufbegehren. Dreißig oder vierzig Jahre auf dem Krankenlager: schnell vorübergehend und leicht? Ja, so ist es! Aber das können wir nur verstehen, wenn wir solche Erfahrung in Bezug setzen zu dem, was sie bewirkt, nämlich »ein über die Maßen überreiches, ewiges Gewicht von Herrlichkeit«. Wenn jemand bei einer Lotterie 5.000 Euro eingesetzt und nichts gewonnen hat, ist das ein großer Verlust. Wenn er dagegen eine Million Euro gewonnen hat, ist der Verlust geringfügig. Wenn wir wegschauen von dem Sichtbaren hin zu dem Unsichtbaren und uns bemühen, unsere Leiderfahrung aus der Ewigkeitsperspektive zu sehen und zu bewerten, werden wir uns viel leichter tun, die Sache anzunehmen. Aus dieser Perspektive ist sie in der Tat leicht und schnell vorübergehend. Als ich das erste Mal mit dem Flugzeug geflogen bin, war ich tief beeindruckt von dem Blick aus dem Fenster. Ich sah nämlich da unten ganz winzig kleine Häuschen und bunte verschachtelte Felder, die mich an ein Gemälde von Paul Klee erinnerten. Da waren auch Straßen und winzige Autos zu erkennen, und alles sah wie Spielzeug aus, irgendwie unbedeutend. Ich dachte mir damals: »Da sitzt vielleicht einer unten in einem Auto und denkt, wenn er nicht in einer halben Stunde von Punkt A nach Punkt B kommt, dann ist das eine große Katastrophe.« Und für mich

da oben erschien das völlig unwichtig. Wie muss es da erst den Astronauten ergangen sein, als sie zum ersten Mal die Erde als blaue Kugel im Weltall sahen? Ich bin überzeugt, dass diese Erfahrung in ihrem Leben eine Verschiebung ihrer Prioritäten bewirkt hat. Wenn man das einmal erlebt hat, kann man die Dinge hier auf Erden nicht mehr ganz so wichtig nehmen. Nun wird uns im Epheserbrief gesagt: »Er hat uns mitaufgeweckt und mitsitzen lassen in der Himmelswelt in Christus Jesus« (Epheser 2,6). Das ist keine Metapher, sondern geistliche Realität. Es gilt nun aber, diese Stellung bewusst im Glauben einzunehmen und die Dinge hier auf der Erde von dieser Warte aus anzuschauen. Wenn wir das tun, werden wir erleben, wie sich unsere Erfahrungen relativieren und es zu einer Veränderung unserer Prioritäten kommt.

6. Schritt: Gib dich Jesus neu hin. Leg ihm deine vermeintlichen Rechte zu Füßen.

Die Annahme der Wege Gottes ist ohne Hingabe nicht möglich. Wir müssen erst unsere eigenen Vorstellungen von unserem Leben preisgeben, alle Rechtsforderungen, an denen wir Gott gegenüber festhalten. Denn hinter dem Hadern steht die uneingestandene Erwartung, dass wir durch Gott vor allem Verlust und aller Not bewahrt werden. Doch Gottes Wege sehen oft anders aus als unsere Erwartungen: »Denn meine Gedanken sind nicht eure Gedanken, und eure Wege sind nicht meine Wege, spricht der HERR« (Jesaja 55,8). Und sie sind dennoch gute Wege: »Der Fels: vollkommen ist sein Tun; denn alle seine Wege sind recht. Ein Gott der Treue und ohne Trug, gerecht und gerade ist er!« (5. Mose 32,4). Wir können allerdings an den Wegen Gottes keinen Gefallen finden, wenn wir nicht

bereit sind, ihm unser Herz (und damit auch unsere Wünsche, Rechte, Vorstellungen und Erwartungen) zu geben: »Gib mir, mein Sohn, dein Herz, und deine Augen lass an meinen Wegen Gefallen haben!« (Sprüche 23,26). Erst wenn das geschehen ist, werden wir vorbehaltlos »Ja« sagen können zu den Wegen Gottes. Und dann erst werden wir in der Lage sein, den siebten Schritt zu gehen.

7. Schritt: Übe dich im Lobpreis Gottes, auch im Blick auf deine Not.

Gott zu loben – trotz schwerer Leiderfahrung –, ist nicht menschlich, es ist übermenschlich, ja göttlich. Nur Gott kann so etwas in uns wirken. Kein natürlicher Mensch wäre dazu fähig. Selbst die meisten Christen wären damit völlig überfordert. Gott loben, wenn es einem gut geht, ja das geht schon noch. Aber Gott loben, wenn die eigenen Pläne und Erwartungen zerbrochen sind, wenn Not und Trübsal ins Leben gekommen sind, das ist eine ganz andere Sache. Und doch: Ein Hiob vermochte es gewissermaßen aus dem Stand heraus: »Nackt bin ich aus meiner Mutter Leib gekommen, und nackt kehre ich dahin zurück. Der HERR hat gegeben, und der HERR hat genommen, der Name des HERRN sei gepriesen!« (Hiob 1,21). Das war ein Glanzlicht der Heilsgeschichte! Man fragt sich unwillkürlich, wie es möglich war, dass Hiob spontan so reagieren konnte. Ich meine, es war nur möglich, weil Hiob in einer totalen Hingabe an seinen Gott lebte. Und das, obschon er uns gegenüber in mancherlei Weise im Nachteil war. Er hatte sicher nur wenig Offenbarung über den Heilsplan Gottes – im Unterschied zu uns, die wir die ganze Offenbarung Gottes schriftlich vorliegen haben und um die

gewaltige Liebestat Gottes in der Erlösung durch Jesus Christus wissen. Er hatte auch nicht den Heiligen Geist innewohnend wie wir! Und trotzdem hatte er sich, seine Frau, seine geliebten Kinder, sein Hab und Gut und seine Ehre – ja, alles was er hatte – seinem Gott hingegeben. Er hatte es losgelassen, bevor Gott es wieder einforderte, um seinen Glauben zu prüfen und sich durch diesen Mann zu verherrlichen. Bitte sagen wir nicht, Hiob sei nun mal eine herausragende Gestalt in der Geschichte Gottes mit seinem Volk gewesen und es wäre unfair, uns mit ihm zu vergleichen. Schließlich seien wir ja nur christliche »Normalverbraucher«. Diese Ausrede gilt nicht. Wir haben – im Unterschied zu Hiob – göttliches Leben in uns, »und das ist: Christus in euch, die Hoffnung der Herrlichkeit!« (Kolosser 1,27). Aber wo ist sie, diese Herrlichkeit? Diese unangenehme Frage müssen wir uns schon gefallen lassen. Gerade hier an dieser Stelle, wo wir nicht mehr von unserem Glauben profitieren, sondern hergeben müssen, wäre sie doch gefragt!

Die Gnadenerweise Gottes sind nicht zu Ende: persönliche Erfahrung

Darf ich an dieser Stelle eine persönliche Erfahrung einfügen? Ich habe über diese Erfahrung fast zwei Jahrzehnte lang geschwiegen, doch jetzt habe ich die Freiheit, davon zu reden. Ich rede davon, weil ich glaube, dass sie für andere hilfreich sein könnte. Seit nunmehr 34 Jahren leide ich unter chronischen Kopfschmerzen. Die Schmerzen sind täglich, stündlich, ja, jede Minute während dieser Zeit präsent gewesen. Sie sind unausweichlich, auch wenn es Zeiten gibt, wo sie weniger drängend sind. Auslöser dieser Schmer-

zen war eine chiropraktische Behandlung im Halswirbelbereich. Keine ärztliche Behandlung brachte bisher einen Erfolg. Kopfschmerzen sind das Erste, was ich beim Aufwachen wahrnehme, und sie begleiten mich bis zum Einschlafen. Silvester 1974 habe ich mich bekehrt, doch die Kopfschmerzen blieben unverändert. Nach Abschluss meines Studiums und dem Beginn meiner ersten Arbeitsstelle als Psychologe wurde mir sehr unangenehm bewusst, dass diese Kopfschmerzen in meiner Tätigkeit sehr hinderlich waren. Immerhin musste ich fast den ganzen Tag mit Menschen reden, was unter diesen Umständen sehr anstrengend war. Ich fühlte mich durch mein Leiden in meiner beruflichen Entfaltung gehemmt. Die Folge davon war, dass ich immer mehr in eine depressive Grundstimmung hineinkam. Spätestens abends waren meine Emotionen im Keller. Ich dachte damals: Nun ja, es kann ja gar nicht anders sein, wenn man so viel von seiner Lebensqualität einbüßt, ohne die Hoffnung auf ein Ende zu haben. In dieser Einschätzung war ich durch andere auch noch bestärkt worden. Schließlich bat ich die Ältesten meiner Heimatgemeinde, mit mir im Sinne von Jakobus 5 zu beten. »Ist jemand krank unter euch? Er rufe die Ältesten der Gemeinde zu sich, und sie mögen über ihm beten und ihn mit Öl salben im Namen des Herrn. Und das Gebet des Glaubens wird den Kranken retten, und der Herr wird ihn aufrichten, und wenn er Sünden begangen hat, wird ihm vergeben werden« (Jakobus 5,14-15). Zunächst passierte nichts. Aber nur wenige Wochen später erfuhr ich eine entscheidende Wendung. Das war nach einer Zeit, wo es mit meinen Schmerzen besonders schlimm war. Ich las damals die Klagelieder Jeremias. In den ersten zwei Kapiteln

und den ersten 20 Versen des dritten Kapitels von Klage-
lieder bringt der Prophet Jeremia seitenlang Klagen
gegen Gott vor:

»Ich bin der Mann, der Elend sah durch die Rute
seines Grimmes. Mich trieb er weg und ließ mich
gehen in Finsternis und ohne Licht. Nur gegen
mich wendet er immer wieder seine Hand, jeden
Tag. Verfallen ließ er mein Fleisch und meine Haut,
zerbrach meine Knochen, umbaute und umgab
mich mit Gift und Mühsal. Er ließ mich wohnen
in Finsternissen, wie die Toten der Urzeit. Er um-
mauerte mich, dass ich nicht herauskann; er legte
mich in schwere, bronzene Ketten. Auch wenn ich
schrie und um Hilfe rief, verschloss er sein Ohr
vor meinem Gebet. Er vermauerte meine Wege
mit Quadersteinen, kehrte meine Pfade um. Ein
lauernder Bär war er mir, ein Löwe im Versteck. Er
ließ mich vom Weg abirren, zerfleischte mich und
machte mich menschenleer. Er spannte seinen Bo-
gen und stellte mich hin als Ziel für den Pfeil. Er ließ
in meine Nieren dringen die Söhne seines Köchers.
Ich wurde meinem ganzen Volk zum Gelächter, ihr
Spottlied bin ich jeden Tag. Er sättigte mich mit bit-
teren Kräutern und tränkte mich mit Wermut. Und
er ließ auf Kies meine Zähne beißen, er trat mich
nieder in den Staub. Du verstießest meine Seele
aus dem Frieden, ich habe vergessen, was Glück
ist. Und ich sagte: Verloren ist mein Glanz und mei-
ne Hoffnung auf den HERRN. An mein Elend und
meine Heimatlosigkeit zu denken, bedeutet Wer-
mut und Gift! Und doch denkt und denkt meine
Seele daran und ist niedergedrückt in mir« (Klage-
lieder 3,1-20).

Irgendwie sprach mich dieses Wort ganz tief an. Damit konnte ich mich völlig identifizieren. Doch dann kommt die entscheidende Wendung. Anstatt sich weiter von falschem und lügenhaftem Denken über Gott und sein Handeln niederdrücken zu lassen, wendet Jeremia seine Gedanken ganz bewusst zur Wahrheit hin.

Doch dies will ich mir in den Sinn zurückrufen, darauf will ich hoffen: Ja, die Gnadenerweise des HERRN sind nicht zu Ende, ja, sein Erbarmen hört nicht auf, es ist jeden Morgen neu. Groß ist deine Treue. Mein Anteil ist der HERR, sagt meine Seele, darum will ich auf ihn hoffen. Gut ist der HERR zu denen, die auf ihn harren, zu der Seele, die nach ihm fragt. Es ist gut, dass man schweigend hofft auf die Rettung des HERRN. Gut ist es für den Mann, wenn er das Joch in seiner Jugend trägt. Er sitze einsam und schweige, wenn er es ihm auferlegt. Er lege seinen Mund in den Staub, vielleicht gibt es Hoffnung. Er biete dem, der ihn schlägt, die Wange, sättige sich an Schmach. Denn nicht für ewig verstößt der Herr, sondern wenn er betrübt hat, erbarmt er sich nach der Fülle seiner Gnadenerweise. Denn nicht von Herzen demütigt und betrübt er die Menschenkinder« (Klagelieder 3,21-33).

Mit einem Schlag wurde mir klar: Du befindest dich ja im Krieg gegen Gott! Das war mir bis dahin gar nicht klar gewesen. Doch jetzt stand es mir taghell vor Augen: Genauso wie dieser Jeremia machst du es auch! Du klagst Gott an wegen deiner lächerlichen Kopfschmerzen! Und schlagartig wurde mir auch klar, wie unmöglich und sündhaft diese Haltung ist. In diesem

Moment habe ich vor Gott kapituliert. Es war ein tiefer Zerbruch. Ich habe mein Fordern und Rechten aufgegeben und gesagt: »Wie du es machst, HERR, ist es gut!« Die Auswirkung? Seither haben mich die Kopfschmerzen nicht mehr deprimiert. Sie waren für mich kein seelisch-geistliches Problem mehr, obschon sie unverändert da sind, bis heute. Die Verheißung des Jakobusbriefs (»der Herr wird ihn aufrichten«) hat sich an mir erfüllt.

Während der Zeit meines Haderns hatte ich manchmal gesagt: Ich kann diesen oder jenen Dienst nicht tun. Ich kann doch nicht predigen, wenn ich Kopfschmerzen habe. Ich konnte ja frühmorgens nicht mal einen kompletten Satz formulieren. Heute weiß ich, was das war: Es war die pure Rebellion! Heute weiß ich: Wenn Gott mir sagt, ich soll dies oder jenes tun, dann kann ich! Nichts kann und darf mich daran hindern. Seit meiner Kapitulation habe ich nie einen Dienst verweigert wegen meines Befindens. Ich habe es mir einfach nicht erlaubt, solchen Gedanken Raum zu geben. Und ich habe nie die Erfahrung gemacht, dass Gott mich im Stich gelassen hätte.

In Psalm 73 steht: »Fürwahr, umsonst habe ich mein Herz rein gehalten und in Unschuld gewaschen meine Hände; doch ich wurde geplagt den ganzen Tag, meine Züchtigung ist jeden Morgen da« (Verse 13-14). Als ich das damals las, da dachte ich mir: »Ja, genauso ist es! Meine Züchtigung ist jeden Morgen da!« Morgens beim Aufstehen ist es immer besonders schlimm, und wenn es den ganzen Tag über so bliebe, wäre ich tatsächlich arbeitsunfähig. Aber es bleibt glücklicherweise nicht so. Und dann las ich in Klagegedichten: »Ja,

die Gnadenerweise des HERRN sind nicht zu Ende, ja, sein Erbarmen hört nicht auf, es ist jeden Morgen neu.« Und ich dachte: Wenn das zusammenkommt, nämlich die morgendliche Züchtigung einerseits und die morgendlichen Gnadenerweise des HERRN andererseits, dann kann es an nichts mangeln.

6. Grenzen des Tröstens

»Das Leiden lässt unsere Füße anschwellen, so dass unsere irdischen Schuhe nicht mehr passen.«

Joni Eareckson Tada

Unser Trösten stößt an manche Grenzen

Die Erfahrung unserer Begrenztheit, wenn es darum geht, andere zu trösten, ist eine bittere Realität. Wir möchten gerne helfen. Gerade wenn wir den anderen im Leid sehen, einen Menschen vielleicht, den wir lieben, dann ist unser Herz bewegt, ihm Trost zu geben. Umso notvoller erleben wir dann unsere Hilflosigkeit, unsere Grenzen. Aber Realitäten gilt es zu akzeptieren. Es ist auf jeden Fall hilfreich, wenn wir uns dieser Grenzen bewusst sind. Es sind fünf solcher Grenzen, die mir aufgefallen sind.

Die Grenze unserer menschlichen Möglichkeiten

Diese Grenze habe ich schon im Zusammenhang mit der Definition wahren Trostes angesprochen. Ich habe wahren Trost so definiert, dass der entstandene Verlust rückgängig gemacht, das Leidbringende aufgehoben wird. Hier ist unsere erste Grenze gegeben. Wir sind keine Heilande, dass wir alles heil machen könnten, was zerbrochen ist. Wir sind vielmehr alle selbst der Vergänglichkeit dieser Schöpfung und der Begrenztheit unseres menschlichen Wesens unterworfen. Es ist gut so, dass wir diese Macht nicht haben, denn hätten wir sie, dann würden wir sie sehr wahrscheinlich missbrauchen, anstatt sie zum Segen

anderer Menschen einzusetzen. Die Grenze unserer menschlichen Möglichkeiten ist eine Grenze, die für alle Tröster gleichermaßen gilt. Und es ist eine Grenze, die unüberwindbar ist.

Die Grenze unserer persönlichen Charakterstruktur

Wir sind alle das Produkt dessen, was uns von unserer Erbanlage her mitgegeben ist und was wir aufgrund unserer Lebensgeschichte geworden sind. Wobei zu bedenken ist, dass unsere Lebensgeschichte das Ergebnis aus den uns von anderen (unserer sozialen Umwelt) vermittelten Erfahrungen und unserer individuellen Antwort auf diese Erfahrungen darstellt. Unser Gewordensein ist also zumindest teilweise von uns zu verantworten. Nun haben wir wohl alle eine mehr oder weniger defizitäre Entwicklung hinter uns. Soweit hier nicht Nachreifung und Heilung durch den Glauben an Jesus Christus wirksam werden konnte, gehen wir mit diesen Defiziten an die Aufgabe der Seelsorge bzw. des Tröstens heran. Unsere eigenen Defizite machen uns aber nicht selten selbst zu äußerst trostbedürftigen und liebeshungrigen Wesen. Und da liegt das Problem: Wir, die wir uns ohnehin schon als Zukurzgekommene erleben, sollen anderen das zuwenden, was uns mangelt!

Es leuchtet sicher ein, dass sich hier klare Grenzen zeigen. Ein Helfer mit einer depressiven Charakterstruktur etwa wird sich schwer tun, die nötige Distanz zu dem Hilfesuchenden einzuhalten. Er wird ungewollt danach trachten, im anderen seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Doch gerade im Umgang mit Trauernden und Depressiven ist man ganz einseitig

Gebender. Das eigene Liebesbedürfnis kommt dabei immer zu kurz. Das ist ja die typische Situation des »hilflosen Helfers«, wie er von Wolfgang Schmidbauer beschrieben worden ist. Hierher gehört auch das in den letzten Jahren häufig diskutierte »Burnout-Syndrom«, das »Ausbrennen« der Helfer.

Das Burnout-Syndrom: Dieses Syndrom ist gekennzeichnet durch längere körperliche Erschöpfung, chronisches emotionales Ausgelaugtsein und die Enttäuschung darüber, dass die Arbeit nicht mehr die Erwartungen des Helfenkönnens erfüllt, die man in sie gesetzt hat. Es werden vier typische Phasen in der Entwicklung dieses Syndroms beschrieben.¹

1. Phase: Anfangsenthusiasmus. Zu Beginn seiner Tätigkeit geht der Helfer mit viel Enthusiasmus an seine Helferaufgabe heran. Er hat einerseits den ehrlichen Willen, anderen zu helfen, andererseits aber möchte er auch Erfolg haben und viel ändern und bewirken. Die Motivation des Helfers ist also zweigeteilt. Sie ist einerseits auf den anderen gerichtet, der seiner Hilfe bedarf, andererseits aber auch auf das eigene Ich, das sich durch erfolgreiches Helfen erhöhen möchte. Die Ambitionen sind in der Regel sehr hoch gesteckt. Ein gläubiger Sozialarbeiter formulierte es so: »*Ich wollte den Leuten nicht nur helfen, ihre praktischen Probleme zu lösen, sondern auch ihren Charakter verändern.*« Eine Helferin in einem Lebenshilfezentrum sagte: »*Ich wollte, dass sich die anderen unter meinem*

¹ Grom, Bernhard: Ausbrennen. Vom Idealismus zum Überdruß in helfenden und seelsorgerlichen Berufen. In: Stimmen der Zeit, Bd. 206, 1988, S. 771-782.

Einfluss bekehren und völlig andere Menschen werden.«

2. *Phase: Stagnation.* Die Erfahrung der Stagnation ist unter diesen Umständen unvermeidlich. Die Arbeit verliert ihren anfänglichen Reiz; der Helfer stößt überall an die Grenzen seines Wirkens. Er merkt zunehmend, dass es im Umgang mit schwierigen Menschen gilt, kleine Brötchen zu backen. Er zieht sich immer mehr zurück und kümmert sich vermehrt um seine eigenen Belange. Freizeit, Partnerschaft, Familie, Hausbau etc. treten in den Vordergrund. Auch die Bezahlung rückt jetzt stärker ins Blickfeld. Und da die meisten helfenden Berufe ohnehin unterbezahlt sind, wird sie zu einem weiteren Anlass für Unzufriedenheit.

3. *Phase: Frustration.* Wenn diese Entwicklung nicht rechtzeitig abgewendet werden kann, dann steigert sich die erste Desillusionierung zur grundsätzlichen und bitteren Enttäuschung. Der Helfer empfindet seine Arbeit zunehmend als sinnlos. Er hat den Eindruck, dass all seine Bemühungen fruchtlos sind und er nichts erreicht. Er geht seinen Klienten möglichst aus dem Weg und klagt oft über seine Frustration. Manche werden zynisch. Sie schützen sich gegen die Erschöpfung und Enttäuschung dadurch, dass sie die Klienten »dehumanisieren«. Diese werden dann zu »Fällen« abgestempelt, und man redet nur noch vom »Herzinfarkt auf Zimmer 106«.

4. *Phase: Apathie.* Wenn die Frustration des Helfers schließlich chronisch wird, tritt er in das Stadium der Apathie ein. Er hält dann nur noch aus finanziellen

Gründen an seiner Arbeit fest, tut aber auch nur noch das, was unbedingt nötig ist, um die Stelle zu behalten. Er macht also gewissermaßen »Dienst nach Vorschrift«.

Die Grenze der Akzeptanz durch den Leidtragenden

Es kann durchaus vorkommen, dass uns vom Trauernden mehr oder weniger direkt und deutlich vermittelt wird, dass er von uns nicht getröstet werden will. Das kann daran liegen, dass im Moment sein Schmerz und vielleicht auch sein Zorn über den Verlust so überwältigend ist, dass ihm jeder Versuch, ihm Trost zu vermitteln, geradezu als Anmaßung erscheint. Wir haben dafür ein Beispiel in der Bibel. Nachdem Jakob die Kunde erhalten hatte, dass wahrscheinlich ein wildes Tier seinen Sohn Josef getötet hatte, bemühten sich alle seine Söhne und Töchter, ihn zu trösten. »Er aber weigerte sich, sich trösten zu lassen, und sagte: Nein, sondern in Trauer werde ich zu meinem Sohn in den Scheol hinabfahren« (1. Mose 37,35). Sein Schmerz war im Moment einfach zu groß, um den Trost seiner Kinder annehmen zu können. Aus seiner Sicht gab es für ihn keine Alternative, als bis an sein Lebensende zu trauern.

Es kann aber auch daran liegen, dass der Trauernde uns als Tröster aus irgendeinem Grund nicht akzeptiert. Es fehlt an dem für jede Seelsorge nötigen Vertrauen, es fehlt vielleicht auch an der nötigen Glaubwürdigkeit. Nicht zuletzt kann es sich aber auch um eine vom Seelsorger nicht zu verantwortende Antipathie handeln, die möglicherweise eine bloße Übertragung darstellt. Damit wären wir bei der nächsten Grenze.

Die Grenze von Übertragung und Gegenübertragung

In jeder menschlichen Beziehung und in besonderem Maße in der Helfer-Klient-Beziehung kommt es zu dem Phänomen der Übertragung und Gegenübertragung. Diese Begriffe mögen vielleicht nicht bekannt sein, weshalb ich sie kurz erläutern möchte: Unter »Übertragung« versteht man die Tatsache, dass jemand Kindheitserfahrungen und -erlebnisse im Zusammenhang mit einer bestimmten Person (meist Vater oder Mutter, aber häufig auch andere Autoritätspersonen, z.B. Lehrer) und die mit diesen Erfahrungen verbundenen Gefühle in einer späteren Beziehung aktualisiert und auf diese andere Person überträgt. Man erlebt dann diese Person, wie man damals den Vater erlebt hat, und bringt ihr dieselben Gefühle entgegen. Das können verständlicherweise sowohl positive Gefühle sein (etwa Zärtlichkeit) als auch negative Gefühle wie Furcht oder Abscheu bis hin zu Hass. Entsprechend spricht man von positiver oder von negativer Übertragung.

Als Gegenübertragung bezeichnet man die Übertragung des Therapeuten dem Patienten oder des Helfers dem Klienten gegenüber. So können auch auf der Seite des Seelsorgers starke Gefühle der Zuneigung (oder auch der Abneigung) gegenüber dem Ratsuchenden entstehen. Bei solcher Gegenübertragung wäre es meist geboten, die seelsorgerliche Beziehung abubrechen. Ansonsten wird es unweigerlich zu einer starken seelischen Bindung des Klienten an den Helfer kommen, die für seine weitere psychische Genesung hinderlich wäre. Wir sollen ja die Menschen an Jesus anbinden, aber niemals an uns selbst. Der Seelsorger soll nichts anderes sein als ein Brücken-

bauer, der die Verbindung herstellt zwischen Mensch und Gott und zwischen Mensch und Mensch. Das Ziel ist dabei immer, dem anderen zu einer in Gott gegründeten Selbstständigkeit zu verhelfen.

Die Grenze der pathologischen Trauer

Von einer pathologischen Trauerverarbeitung spricht man dann, wenn es dem Leidtragenden nicht gelingt, aus der Fixierung der ersten drei Trauerphasen herauszukommen. Es kann z.B. sein, dass der Trauernde sich trotz starker emotionaler Bindung an den Verstorbenen unfähig zeigt, mit dem Trauerprozess zu beginnen, sondern im Schockzustand verbleibt. Oder er ist am Ende der kontrollierten Phase völlig hilflos und verwirrt und kommt ohne die Hilfe anderer Menschen nicht mehr klar. Schließlich kann es sein, dass er in der regressiven Phase verharret.

Des Weiteren bezeichnet man als »pathologisch« all jene Symptome, Verhaltensmuster und Einstellungen, die über den Schmerz hinaus Leiden erzeugen, Symptome, die die Fähigkeit des Trauernden, sein Alltagsleben zu leben, über einen längeren Zeitraum hinweg vermindern oder zerstören, und die schließlich insgesamt zu schwerwiegenden, anhaltenden oder gar irreversiblen psychischen und physischen Schäden führen. Pathologisches Trauerverhalten zeigt sich weiterhin in intensivem Verharren in den Erinnerungen, anhaltender Schlaflosigkeit, aggressiven und destruktiven Träumen und in einer generellen oder spezifischen Verschlechterung des Gesundheitszustands und des allgemeinen Befindens, in erhöhtem Nikotin- und Alkoholgenuss sowie vermehrter Einnahme von Beruhigungsmitteln.

Drei solcher pathologischer Reaktionen möchte ich näher ausführen.¹

Anhaltende Regression. Von pathologischem Trauerverhalten spricht man dann, wenn der Trauernde auch nach vier bis sechs Wochen auf die Verwendung regressiver Mechanismen nicht verzichten kann, was sich etwa in der Abwehr jeder äußeren Hilfe zeigt, in anhaltender Apathie, Isolation und im Abbruch aller Kommunikation, in anhaltenden Wahrnehmungsstörungen wie Halluzinationen, Auditionen und Präsenzgefühlen, ohne dass diese unbedingt auf den Toten bezogen sein müssten. Es zeigt sich weiter in andauernder Derealisation und Depersonalisation, in einer Leugnung des Todes und in affektiver Meidung von allem, was an den Toten erinnert, in Überaktivität und zwanghafter Fröhlichkeit, in starken Beschuldigungen gegen die Umwelt und gegen sich selbst sowie in paranoiden Ängsten und im Sprechen von Selbstmord.

Selbstaufgabe. Hier wäre noch ein geradezu unheimlich anmutendes Phänomen zu nennen, nämlich die Tatsache des »Nachsterbens«. Was ist damit gemeint? Der Lebenswille des Hinterbliebenen kann so geschwächt sein, dass es zur Selbstaufgabe und in Folge davon zum realen Tod kommt. Martin Seligman begründet dieses Phänomen mit der eingetretenen Hilflosigkeit des Trauernden, die durch den Verlust entstanden ist. In britischen Untersuchungen an 4500 Witwern stellte man fest, dass während der ersten

¹ Diese Beschreibung pathologischen Trauerverhaltens stützt sich im Wesentlichen auf Darlegungen von *Spiegel, Yorick*, a.a.O.

6 Monate nach dem Tod ihrer Ehefrauen 213 dieser Männer gestorben waren. Die Todesrate lag um 40% höher, als man bei dieser Altersgruppe erwartet hätte. Ein amerikanischer Forscher, George Engel, hat 170 solcher Fälle des Nachsterbens dokumentiert. Viele seiner Fallgeschichten enthalten Hinweise darauf, dass der Tod Folge persönlicher Hilflosigkeit war.

Depression. Depression ist keinesfalls eine notwendige Phase von Trauer, vielmehr handelt es sich bei Trauer und Depression um unterscheidbare Reaktionsmuster auf einen Verlust mit unterschiedlichen physiologischen Veränderungen und Gesundheitsrisiken. Diese Differenz wahrzunehmen, ist wichtig, weil die Depression mit pathologischen Symptomen einhergeht, deren Auftreten auf eine Fehlentwicklung des Trauerprozesses hinweist. Eine depressive Reaktion äußert sich in Niedergeschlagenheit, verminderter Lebensfreude, Beziehungslosigkeit zu anderen, Reizbarkeit, Grübeleien, innerer Unruhe und intensiver Angst. Meist kommen psychovegetative Beschwerden hinzu. Verlustangst und Ärger sind erhöht. Traurigkeit ist geringer als bei einer Trauerreaktion. Das aber ist gefährlich, denn Trauer hilft, mit dem Verlust zu leben. Der Trauernde beschäftigt sich intensiv mit der verlorenen Person, während der Depressive vorwiegend mit sich selbst beschäftigt ist. Dies wiederum führt in ebenso totaler wie folgerichtiger Weise zu entsprechenden emotionalen Antworten beim Partner und bei Freunden: Der Trauernde weckt Mitgefühl und Traurigkeit, der Depressive hingegen Distanziertheit, Ungeduld oder Gereiztheit als Reaktion auf Negativismus, Selbstbezogenheit und Selbstmitleid.

Weitere Unterschiede zwischen Trauer und Depression:

- Ein Depressiver wird in lustiger Umgebung noch trauriger, während ein trauriger Mensch sich aufheitern lässt.
- Ein Depressiver hat Angst vor Abwechslung; ein Trauernder lässt sich ablenken, ja sucht womöglich Ablenkung.
- Ein Depressiver ist emotional wie ausgetrocknet, gefühlstot; ein Trauernder dagegen kann seine Gefühle äußern (weinen, glauben, hoffen).

Wird ein Trauerprozess durch depressive Symptome gestört, so ist dies ein Alarmsignal, dem von seelsorgerlicher Seite Rechnung zu tragen ist. Trauernde, die solche Symptome bei sich selbst beobachten, sollten seelsorgerliche Hilfe suchen. Da, wo bereits eine pathologische Trauerverarbeitung vorliegt, wird nämlich das allgemeine »Trösten« nicht mehr greifen. In diesem Fall ist spezifische Beratung und Seelsorge am Platz. Pathologische Trauer setzt dem normalen Trösten eine klare Grenze.

7. Göttlicher Trost

»Das ist Trost, wenn aus irdischem Verlust ewiger Gewinn wird!«

(Autor unbekannt)

Irgendwo las ich obiges Wort, das sich mir eingeprägt hat: »Das ist Trost, wenn aus irdischem Verlust ewiger Gewinn wird!« Im ersten Moment erschien mir das als Vertröstung auf die Ewigkeit. Doch das ist falsch. Wenn der ewige Gewinn mir wichtiger ist als der zeitliche, dann werde ich nicht erst in der Ewigkeit Trost erfahren (dann auf jeden Fall), sondern diese Gewissheit wird mir schon hier und jetzt zum Trost. Allerdings braucht es Glauben, wenn uns der ewige Gewinn wichtiger werden soll als der zeitliche Vorteil. Den Glauben eines Mose etwa, von dem uns gesagt wird, dass »er die Schmach des Christus für größeren Reichtum hielt als die Schätze Ägyptens; denn er schaute auf die Belohnung« (Hebräer 11,26).

Im letzten Kapitel ging es um unsere Grenzen, die wir als Tröster erfahren. Ich möchte dieses Buch aber nicht mit dem schließen, was wir nicht können. Zwar ist es wichtig, dass wir unsere Grenzen sehen und uns ehrlich dazu stellen. Aber ebenso wichtig ist es, dass wir nicht dabei bleiben, auf uns selbst zu schauen. Das könnte uns entmutigen. Vielmehr sollen wir unseren Blick von uns und unseren Unzulänglichkeiten abwenden und aufschauen. Der Psalmist sagt: »Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt

mir Hilfe? Meine Hilfe kommt von dem Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat!« (Psalm 121,1-2). Gerade wenn es ums Trösten geht, sollten wir auf Gott vertrauen. Gott kennt keine Grenzen! Er ist dabei noch nicht einmal auf uns als Seelsorger angewiesen. Gott hat viele Wege, um den Seinen Trost zukommen zu lassen. Er kann sich dabei irgendwelcher Menschen bedienen, und es müssen noch nicht einmal fromme Menschen sein. Dazu ein Beispiel, das eine Schwester bezeugt hat.

Diese Schwester lag in einer Augenklinik und sollte am nächsten Tag an den Augen operiert werden. Die Operation war notwendig, barg aber das Risiko der Erblindung. Sie war sehr unruhig und verspürte eine steigende Angst in sich. Viele Gedanken gingen ihr durch den Kopf: Ob es morgen wohl schlimm sein wird? Ob es wehtut? Ob es lange dauert, und ob die Operation überhaupt gut verläuft? Sie steckte voller Sorgen und fühlte sich keineswegs geborgen in Gottes Hand. Die Klinik lag an einer belebten Straße, und das Oberlicht des Fensters stand offen. Da hörte sie deutlich unter dem Fenster tappende, unsichere Schritte. Eine etwas heisere, lallende Männerstimme sang vor sich hin, und man konnte den Text genau verstehen: »... Sei unverzagt, bald der Morgen tagt, und ein neuer Frühling folgt dem Winter nach!« Allmählich wurde das Singen leiser, aber deutlich schallte es noch von weit her durch die nächtliche Straße: »... in allen Stürmen, in aller Not wird er dich beschirmen, der treue Gott!« Die Schwester war getröstet, die Angst war wie weggeblasen. Niemals, so bezeugte sie es später, würde sie das Erlebnis dieser Nacht

vergessen mit dem göttlichen »Hilfsarbeiter«, dem betrunkenen Tröster.

Frank Retief schreibt: »Es ist wahr: Christen weinen und leiden oft, ja, sie können schwersten Kummer erleben. Sie mögen Opfer von Ungerechtigkeit, Verfolgung und kriminellen Anschlägen werden; andererseits aber haben sie den Heiligen Geist. Seine göttliche Kraft und Hilfe steht ihnen zur Verfügung, allein ihnen. Ich weiß, dass die Christen nicht die Einzigen sind, die beten. Das Gebet gehört zum Menschengeschlecht, das, wie wir wissen, ›hoffnungslos religiös‹ ist. Aber Nichtchristen wissen nichts von dem Vorrecht, von dem wir hier reden. Für Christen gibt es nicht diese Furcht, die andere treibt, ihre Gottheiten anzuflehen. Wir sitzen auch nicht schweigend vor einem unpersönlichen Schicksal, vor dem man sich mit verzweifelten rituellen Anstrengungen zu schützen versucht. Vielmehr sind wir in der Hand eines liebenden Vaters, der unser Bestürztsein kennt und alles vorbereitet hat, damit die Gemeinschaft mit ihm erhalten oder wiederhergestellt werden kann, auch wenn es im Leben drunter und drüber geht. ... Selbst angesichts schlimmster Tragödien können wir auf seine Liebe vertrauen. Wir dürfen ihm unsere schmerzenden, brechenden Herzen bringen. Wir dürfen vor ihm seufzen und stöhnen und sicher sein, dass er uns hört und versteht, was wir zu sagen versuchen. Er legt Wert auf unsere Gebete und nimmt sie an. Und wir dürfen vertrauensvoll zu ihm aufblicken, dass er uns zur rechten Zeit antwortet, denn unser Seufzen ist in Übereinstimmung mit Gottes Willen.«¹

¹ Retief, Frank: Warum? Schweigt Gott? CLV – Christliche Literatur-Verbreitung, Bielefeld 1994, S. 130-131.

Im Buch des Propheten Jesaja steht ein Wort, das mich oft bewegt hat. Dort spricht Gott: »Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.« Gott vergleicht sich selbst mit einer Mutter. Wer könnte denn ein Kind besser trösten als seine Mutter? Ich stelle mir ein Kind vor, das hingefallen ist und sich wehgetan hat. Es läuft weinend zur Mutter. Die Mutter nimmt es in den Arm, streichelt sanft die wunde Stelle und spricht dem Kind Trost zu. Welch ein Bild! Wirklich nur ein Bild? Ich meine, wir dürfen mit unserem Kummer genauso vertrauensvoll zu unserem Gott laufen wie das Kind zu seiner Mutter. Und wir werden – wie dieses Kind – liebevoll in den Arm genommen und getröstet.

Ich habe es verschiedentlich so erfahren. Einmal befand ich mich in einer großen inneren Not. Ich lag auf den Knien und flehte Gott um Hilfe an. Während ich noch betete, klingelte das Telefon. Am Apparat befand sich ein ausländischer Missionar, mit dem ich schon jahrelang keinen Kontakt mehr gehabt hatte. Dieser Bruder hatte mich auch nie vorher angerufen. Hin und wieder war es seine Frau, die mich in Fragen der Seelsorge konsultierte. Und seltsamerweise hatte er auch keinen konkreten Anlass. Er sagte nur: »Roland, ich wollte dir ein Wort geben, das mir gerade wichtig wurde. Lies doch mal Psalm 138,3.« Dann verabschiedete er sich. Ich las: »An dem Tag, da ich rief, antwortetest du mir. Du mehrtest in meiner Seele die Kraft.« Im selben Moment empfand ich einen tiefen Trost in meinem Herzen, göttlichen Trost.

Gott will uns trösten, wie einen seine Mutter tröstet!
Peter Hahne schreibt: »Gott speist uns nicht mit ein

paar Floskeln aus der Trostschatulle ab: ›Mach dir nichts draus!‹ – ›Nimm's nicht so tragisch.‹ – ›Es wird schon wieder werden ...‹ Diese plumpe Vertröstung leistet sich Gott nicht. Eine Mutter tröstet doch nicht ihr leidendes Kind mit den drohenden Worten: ›Sei still! Hör endlich auf zu weinen!‹ Sie drückt es vielmehr an ihr Herz. Ihre Liebe, ihr Verstehen, ihre bloße Nähe werden Trost. Der körperliche Schmerz mag bleiben, aber das Kind ist doch getröstet, weil es sich geborgen weiß in der Liebe der Mutter.«¹

Sicher dürfen wir für Menschen dankbar sein, die uns zur Seite stehen. Aber nicht jeder weiß um solche Tröster, und nicht immer ist gerade einer da, wenn wir ihn nötig hätten. Es ist daher ratsam, sich nicht auf Menschen zu verlassen. Darum möchte ich im Hinblick auf unser eigenes Trostbedürfnis auf unseren Gott verweisen. Wenn wir diesen Gott kennen, durch Jesus Christus mit ihm in einer Lebensgemeinschaft stehen, weil wir ihm unser Leben anvertraut haben, dann können wir uns heute in unserer Trostbedürftigkeit einfach in seine Arme fallen lassen – genauso wie wir uns früher in die Arme unserer Mutter flüchteten. Bei ihm erfahren wir wahren Trost, wenn auch nicht immer im Sinne einer Wiederherstellung des Verlorenen.

Nun könnte ja vielleicht einer sagen: Was weiß Gott denn von den Leiden, die wir Menschen durchmachen müssen? Er thront oben im Himmel, weitab von dieser kaputten Welt, in der so viel Böses geschieht, so viel Not und Schrecken ist, so viel Schmerz und

¹ Hahne, Peter, a.a.O., S. 43.

Leiden, so viel Krankheit und Sterben. Dann sage ich: Dieser Gott weiß davon mehr als Sie und ich! Er sitzt nicht auf seinem Thron und schaut auf die Erde herab. Er hat seinen Thron verlassen und ist in diese kaputte Welt hineingekommen. Er hat in seinem Sohn Menschengestalt angenommen, sich der Beschränktheit menschlichen Lebens ausgeliefert, mit allem, was das beinhaltet: Armut, Hunger, Durst, Kälte, Müdigkeit, Schmerzen usw. Die Bibel sagt es mit folgenden Worten: »Er achtete es nicht für einen Raub, Gott gleich zu sein, sondern machte sich selbst zu nichts und nahm Knechtsgestalt an, indem er den Menschen gleich geworden ist, und der Gestalt nach wie ein Mensch erfunden. Er erniedrigte sich selbst und wurde gehorsam bis zum Tod, ja, zum Tod am Kreuz« (Philipper 2,6-8).

Hier, bei Jesus Christus, erfahren wir Trost aus erster Hand! Warum wollen wir uns nicht trösten lassen? Warum vertrauen wir ihm nicht unsere Nöte an? In Psalm 147,3 heißt es: »Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Wunden.« Welch eine wunderbare Verheißung!

Doch möchte ich nicht verschweigen, dass der eigentliche und letzte Trost für die Kinder Gottes noch aussteht. In dieser Welt gilt: Gott hilft nicht immer am Leiden vorbei, aber er hilft uns hindurch. Ihm kann ich vertrauen, weil ich weiß, dass er mich liebt. Dort werde ich erfahren, was Gott in der Bibel verheißen hat. Das letzte Bild, das uns die Bibel von Gott malt, ist nicht das des gestrengen Richters, sondern das des mitleidvollen Trösters:

»Und Gott wird abwischen jede Träne von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein: denn das Erste ist vergangen. Und der, welcher auf dem Thron saß, sprach: Siehe, ich mache alles neu« (Offenbarung 21,4-5).

Aus der Feder von Pfarrer Bodelschwingh, einem Mann, der in seinen Anstalten für behinderte Menschen viel Leid erlebt und viele Tränen gesehen hat, stammen folgende Zeilen, mit denen ich unser Thema abschließen möchte:

»Der lebendige, heilige Gott nimmt die Menschen, die zu ihm gekommen sind, alle einzeln in seine seelsorgerliche Sprechstunde, unter vier Augen. Er sagt: »Nun erzähle mir einmal alles, wo es dir schwer ums Herz war, womit du nicht fertig geworden bist, alle deine Fragen, die dir kein Doktor und kein Pfarrer beantworten konnte, all das, worunter du gelitten hast!«

Und man spricht sich aus. Unser Herz wird leicht und leichter, denn der lebendige Gott nimmt all unsre Schmerzen auf sein Vaterherz, bis unsre Augen ganz hell sind. Alles Schlimme ist weggewischt. Gott selbst tupft unsre letzten Tränen ab. Alle Wunden schließen sich, und Freude über Freude strömt in uns hinein, wie wir sie auf Erden nie gekannt haben. Ein einziger Strahlen: Wir sind gesund geliebt!

Jetzt können wir von Herzen Gott loben, der so voller Hinwendung und Vergebung zu uns Menschen ist – deren Los es ist, voneinander zu scheiden, sich

herzugeben. Wir gehen hier ein Stücklein miteinander, und dann trennt uns der Tod. So viel Leid und verborgene Tränen umschließt ein Leben! Aber es hätte keinen Tiefgang, wenn das Leid nicht wäre. Wenn's uns nur gut ginge, wir wären oberflächlich und diesseitsbezogen. Keiner käme ins Gottesreich. Darum das Leid. Doch Gott selbst wird es stillen und alle Sehnsucht erfüllen.«¹

¹ Zitiert nach: *Hannelore Risch*, a.a.O., S. 73.



Frank Retief
Warum? – Schweigt Gott?

Paperback

224 Seiten
ISBN 3-89397-258-7

11 Tote und 55 zum Teil schwer verletzte Personen – das war die erschütternde Bilanz nach dem Massaker vom 25. Juli 1993 in der St.-James-Gemeinde in Kapstadt. Erfahren Christen solches Leid, sehen sie sich oft tief nagenden Fragen gegenüber: Warum lässt Gott das gerade in meinem Leben zu? Habe ich versagt, oder wie habe ich das zu verstehen? Wie kann man mit solchen oder ähnlichen Tragödien leben, wie mit ihren Nachwirkungen umgehen? Der Autor hat als Pastor von St. James die Schrecknisse des Überfalls auf seine Kirche durchlitten und lässt uns in diesem Buch miterleben, was Gott ihm und seiner Gemeinde über wahrhaft christlichen Umgang mit Trübsal und Leid zeigen konnte.



A.E. Wilder-Smith
Warum lässt Gott es zu?

Taschenbuch

64 Seiten
ISBN 3-89397-489-X

Immer wenn ein Schicksalsschlag einen Menschen aus der Bahn zu werfen droht, tritt die bange Frage an ihn heran, wie Gott – wenn es ihn tatsächlich gibt – all das Schwere und Ungerechte zulassen kann. Dieses Buch ist der Versuch, hinter dem Abgrund von Leiden, Unrecht, Krankheit, Verfolgung, Blut und Tränen, in dem die ganze Menschheit gefangen ist, den Sinn zu finden und deutlich zu machen. A. E. Wilder-Smith studierte Naturwissenschaften an der Universität Oxford und erhielt mehrere Dokortitel und Professuren in Organischer Chemie und Pharmakologie.



Tom Bisset

Warum jemand nicht mehr glauben kann

Paperback

256 Seiten

ISBN 3-89397-971-9

Der Autor Tom Bisset sprach mit denen, die sich vom Glauben abgewendet haben. Mit seiner Offenheit und Ehrlichkeit erreicht er ihre Herzen, indem er fragt: »Warum hast du dich vom Glauben abgewendet?«, »Gab es irgendetwas, was irgendjemand hätte tun oder sagen können, um dich zu einer anderen Entscheidung zu bewegen?« Der Autor entdeckte vier Hauptgründe für die Ablehnung des Glaubens und zeigt auf, was wir tun können, um jemandem zu helfen, der mit diesen Themen zu kämpfen hat. Der Leser wird zu Erkenntnissen gelangen und praktische Ratschläge erhalten, wie der christliche Glaube der nachfolgenden Generation vermittelt werden kann.