

Trost - ein schillerndes Gefühl

Auf den Spuren eines menschlichen Bedürfnisses

06.08.2023

Getröstet zu werden gehört zu den ersten Erfahrungen, die ein Mensch macht. Wenn die Mutter das Kind in die Arme schließt, wenn der Vater ruhige Worte spricht und die Hand auf den Kopf legt, ist der Schmerz fast schon genommen. Auch Enttäuschungen und Leid werden dann ertragbar. Deshalb liegt es nahe, den Trost wie die Enttäuschung als ein Gefühl zu bezeichnen. Aber letztlich ist es gar nicht klar, um was es sich bei dem Trost überhaupt handelt; ebenso bleibt es ein Geheimnis, wie er wirkt, wie es gelingt, einen Menschen in seinem Leid zu trösten.

Häufig ist der Trost mit einer sinnlichen Wahrnehmung verbunden, mit Berührungen, auch mit dem speziellen Klang einer Musik oder sogar mit einem vertrauten Duft. Aber nicht immer geht es beim Trösten sinnlich zu. Auch ganz abstrakte Dinge können tröstlich sein. So hat etwa der römische Philosoph Boethius im 5. Jahrhundert ein Buch mit dem Titel *Trost der Philosophie* geschrieben, in dem er als leidgeprüfter Mensch einen Dialog mit der Vernunft führt, die ihn tröstet, auch wenn das nur im Kopf stattfindet.

Es ist also nicht eindeutig zu sagen, was da passiert, wenn jemand getröstet wird und woher diese Hilfe kommt. Umso interessanter ist es, wie Menschen das, was doch fast allen aus dem Alltag geläufig ist, selbst zu erklären versuchen:

„Trost, glaube ich, ist etwas Annehmendes, also da werde ich dann einfach so genommen, wie ich gerade bin. / Also bei Trost werde ich einfach gesehen in meinem Leid. Und derjenige, der oder die mir da gegenüber ist, hält mein Leid mit aus. Wo suche ich persönlich Trost? / Ich glaube als allererstes auf dem Friedhof, in der Musik, und vor allem in der Natur. / Wenn, also mich tröstet jemand mehr, der es ehrlich meint und vielleicht nicht so viele Worte findet und sich einfach nur neben mich setzt, als jemand, der mir erstmal erzählt, dass er genau weiß, was ich fühle und im Prinzip aber trotzdem nicht merkt, dass Trost vielleicht nicht bedeutet, jemanden voll zu labern, sondern einfach nur existent manchmal zu sein.“

Das sind Stimmen von Besucherinnen einer Ausstellung, die sich dem Trost widmet. Sie ist zurzeit im Kasseler *Museum für Sepulkralkultur* zu sehen ist, und bietet eine vortreffliche Möglichkeit, sich mit dem Phänomen des Trostes auseinanderzusetzen. Bei dem Titel der Ausstellung ist weder von Gefühlen noch von Erfahrungen die Rede, sondern von einem „menschlichen Bedürfnis“, auf dessen Spuren sich die Besucher bewegen können. Wenn der Trost aber ein Bedürfnis ist, wie wird es gestillt?

In der Vergangenheit hatten die Religionen weitgehend das Monopol auf die Rituale der Tröstung. Etwa die Tradition, Kerzen anzuzünden, um das Dunkel im Gemüt zu überwinden, Lieder zu singen, Segen zu spenden oder Gebete zu sprechen. Dort sind es vor-

nehmlich Worte, die Zuversicht wecken und dadurch tröstend wirken. So heißt es etwa in den Seligpreisungen im Matthäus-Evangelium: *„Selig sind, die da Leid tragen, denn sie werden getröstet werden.“* Und in dem bekannten wie beliebten 23. Psalm stehen die Worte: *„Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.“*

Tröstend wirkt hier die Vorstellung von einer Verbundenheit, ja von einer Geborgenheit, die über diese Welt hinausreicht. Und wenn diese Worte auch noch in den Klang der Musik gekleidet werden, eröffnet sich eine neue Dimension, die mein eigenes Schicksal in ein sinnvolles Ganzes einbettet.

Der christliche Glaube hatte die Vorstellung von einem Jenseits zur Hauptkraft des Trostes gemacht. Eine Zukunft, in der alles Leid überwunden sein wird, in der Gerechtigkeit herrscht und alle Tränen abgewischt werden. Aber gerade dieser Hinweis auf ein Jenseits führte schließlich zu einer grundsätzlichen Kritik.

Karl Marx war nicht der einzige, aber der bekannteste, der den Vorwurf der systematischen Vertröstung formulierte und der Kirche vorhielt, mit ihrer „moralischen Sanktion“ zum „Rechtfertigungsgrund“ der bestehenden Welt zu werden. Die Religion bezeichnete er wegen ihrer Vertröstung auf ein Jenseits sogar als Opium. Der „Seufzer der bedrängten Kreatur“, ja die Hoffnung auf Trost, da war sich Marx ganz sicher, dürfe nicht der Legitimierung der Welt in ihren bestehenden Verhältnissen dienen.ⁱ Eine Kritik, die noch immer trifft und vor dem Missbrauch des Tröstens warnt, wie Dirk Pörschmann, der Leiter des Museums für Sepulkralkultur, bei einem Rundgang durch die Ausstellung erklärt:

„Ja, ich bin in der Lage, mit dem großen Trostschatz, den die Religionen uns anbieten, auch eine Vertröstung zu schaffen, die ich innerhalb von Machtstrukturen nutzen kann. Also gehen wir mal ein paar hundert Jahre zurück: Wenn ich meinem Vasallen sage, jetzt stell dich nicht so an, dein Leben ist nicht so dolle hier, aber was sind denn 40 Jahre jetzt in diesem Jammertal, in diesem anstrengenden, wenn dich doch die Glückseligkeit in der Ewigkeit erwartet, ja das ist eine Form der Vertröstung. Und da liegt die Ambivalenz, der Trost selbst – würde ich sagen, ist nicht ambivalent, sondern eine besondere Fähigkeit, die wir Menschen haben zu trösten und auch Trost zu empfangen.“

Wo genau liegt die empfindliche Grenze zwischen hilfreichem Trost und der billigen Vertröstung? Wer sich in einer entsprechenden Situation befindet, spürt schnell den Unterschied, auch wenn nicht immer klar wird, woran das liegt.

Eine Möglichkeit, die Vertröstung zu entlarven ist die Gegenwart. Wer einem anderen Menschen helfen will, muss gegenwärtig sein. Das Wichtigste ist dann die Botschaft: Ich bin bei dir, ich bin mit dir! Das *In-den-Arm-Nehmen* ist dann mehr als nur eine Geste, es ist der untrügliche Ausdruck, gegenwärtig zu sein. Sätze wie etwa *„das wird schon wieder werden“*, oder *„die Zeit heilt alle Wunden“* wirken demgegenüber vertröstend, weil sie auf die Zukunft weisen und von der gegenwärtigen Situation ablenken sollen. So sieht auch Dirk Pörschmann die Chance des Tröstens darin, den Schmerz zu mildern, indem man ihn zumindest für einen gegenwärtigen Moment mitträgt:

„Wenn ich tröste, bin ich für den Menschen in der Situation ganz da, also wenn ich da mal von der zwischenmenschlichen Beziehung ausgehe, da werde ich von meinem Bewusstsein auf mein Leiden ein Stück weit auch abgelenkt. Mir wird da dieses „Leiden

am Leiden“ - wie Georg Simmel das sehr zu Recht beschreibt, das wird mir für einen Moment genommen. Das kann ein anderer Mensch tun, das kann auch die Natur sein, es kann die Musik sein, aber ich glaube da bin ich im Jetzt, und die Vertröstung, die ist irgendwo in der Zukunft.“

Das ist die eine Seite des Tröstens: Ganz bei den Menschen sein, sie in ihrer Situation, ja in ihrem Leid stützen und tragen. Das geschieht im Hier und Jetzt, nicht später, nicht woanders. Aber mindestens genauso wichtig ist die Verbundenheit: Da muss jemand da sein, der diesen Trost schenkt, oder irgendetwas gewissermaßen als Stellvertretung für die tröstende Person. Ich glaube nicht, dass sich ein Mensch selbst trösten kann. Dafür ist immer ein Gegenüber notwendig, eine Person, aber auch ein Buch kann zu einem Gegenüber werden oder eine Musik. Hauptsache dieses Gegenüber bietet mir etwas, damit ich in dem Leid nicht allein bleibe und das Gefühl habe, eingebunden zu sein. Es ist deshalb kein Wunder, dass die Trostlosigkeit immer Hand in Hand mit der Einsamkeit geht.

Und genau da liegt das Problem: Vielen gilt die Einsamkeit als das *Monster der modernen Gesellschaft*. Wir leben in immer größeren Städten, kennen aber oft noch nicht einmal die Nachbarn richtig. Und da wird auch die Trostlosigkeit unermesslich. In der Geschichte war die Kirche das Gegenmittel. Sie hatte Vorsorge gegen die Einsamkeit getroffen, nicht umsonst ist Kirche nur als Gemeinde vorstellbar. Kirche ist eine Gemeinschaft von Menschen, die sich gegenseitig trösten und Rituale entwickeln, um ihrem Trost eine Form zu geben. So kann etwa das Beten trösten, gerade wenn es in der Gemeinschaft des Gottesdienstes geschieht, also wenn für Andere gebetet wird, um ihnen beizustehen. Und auch der Segen, die Worte genauso wie die Geste, ist ein Zeichen der tröstenden Übergabe in die Obhut Gottes.

Wenn aber die Rituale der Gemeinschaft und ihre Bedeutung unbekannter werden und stattdessen die Einsamkeit zunimmt, dann hat es der Trost schwer. Das, was sich über sehr lange Zeit bewährt hat, geht verloren, eine Entwicklung, die nicht nur Dirk Pörschmann mit Sorge betrachtet:

„Wir haben einen großen Schatz hergegeben, einen großen Schatz an der kollektiven Stärke, die aus dem Gefühl eines Wir entsteht. In solchen schweren Situationen nach Verlusterfahrungen sind die anderen Menschen uns Hilfe und Stütze und Unterstützung. Und wenn wir das alles in den Bereich der Dienstleistung geben, dann bekommen wir das in der professionellen Weise, aber gleichzeitig ist das alles auch ein Geschäft. Trost kann man sich nicht kaufen.“

„Und Wenn man sich anschaut, wie das früher war, und wie es in Kulturen, die weniger säkularisiert sind als die unsere, auch heute noch ist, da könnte man ein bisschen zweifeln, was man da aufgegeben hat.“

Tatsächlich ist in der säkularisierten Gesellschaft viel aufgegeben worden, was erst im Nachhinein spürbar wird. Die durch die Glaubensgemeinschaft getragenen Rituale sind nur das eine, was verlorengeht. Das andere ist der Transzendenzbezug, also das, was über meine Situation hinausweist. Das, was außerhalb aller möglichen Erfahrungen liegt, aber trotzdem Geborgenheit bietet, weil ich mich in meinem Leid doch in einen göttlichen Urgrund eingebettet weiß. Wer wirklichen Trost sucht, braucht zwar die Hilfe im Hier und Jetzt, aber das ist nicht genug! Wenn der Trost mich aus dem Leid herausfüh-

ren soll, dann muss er einen Weg weisen, der weiterführt, der sich nicht im solidarisch ausgehaltenen Elend erschöpft.

Solche Transzendenzbezüge können in biblischen Bildern gefunden werden, auch in Texten oder in der Musik. Wichtig ist aber immer der Bedeutungsüberschuss: Das, was mich tröstet, muss mehr sein als nur ein Wort, mehr als nur eine Geschichte oder ein Lied. Es darf sich auch nicht im Augenblick erschöpfen, Mut und Zuversicht gibt mir das, was im Moment fühlbar wird, aber doch zugleich über den Moment hinausgeht und in die Zukunft weist. Diese Mischung macht das Trösten so einzigartig. Der Grund für das Leiden wird dadurch nicht beseitigt, aber das Elend wird zumindest erträglich.

Wer einen anderen Menschen tröstet, kann das Leid nicht beseitigen, kümmert sich aber um die Seele. In dieser Hinsicht ist das Trösten eine Art Seelsorge und hat immer etwas Religiöses an sich. Im Ernstfall merkt man das. So wird etwa bei einem großen Unglück die Feuerwehr gerufen, um tatkräftig zu helfen, aber die Seelsorger werden geholt, damit sie sich um die Menschen kümmern und sie trösten. Und auch in den kleinen Fällen trifft das zu. Wenn das Kind getröstet werden muss, weil es sich weh getan hat; wenn der Teenager Liebeskummer hat, oder mein Freund durch eine Prüfung gefallen ist: Sie alle wollen getröstet werden, und sie alle erfahren Seelsorge, wenn sie in den Arm genommen werden, wenn sie tröstende Worte hören, wenn sie spüren, dass sie in ihrem Leid nicht alleingelassen sind. Der Trost ist in der Tat ein wunderbares Phänomen: Er hilft gerade dann, wenn wir hilflos sind; er spendet Hoffnung in großer Betrübtheit. Und er schenkt inmitten der Einsamkeit eine Gemeinschaft, die an keine Bedingung gebunden ist

¹Karl Marx: Einleitung zur Kritik der Hegel'schen Rechts-Philosophie, S. 7

Es gilt das gesprochene Wort.

Musik dieser Sendung:

Vocalise op. 34, 14 von Sergej Rachmaninow (Olga Scheps)

Jesus, unser Trost und Leben, BWV 475 von Johann Sebastian Bach

Invierno porteño von Ensemble Libertango

Vocalise op. 34, 14 von Sergej Rachmaninow (Olga Scheps)

Es gilt das gesprochene Wort.

Literaturangaben:

Redaktion: Pfarrer Christian Engels (christian.engel@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/am-sonntagmorgen>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>