

# Lebenswert: Trösten

Montag 30. Januar 2017

Impuls und Gespräch/aufgeschrieben von Wolfgang Teichert

## I: Impuls

1. **Es gibt ein großes Trostbedürfnis von uns Menschen.** Denn dass die Toten nicht ins Nirgends verschwinden, sondern einen Aufenthaltsort haben, war allen uns bekannten Kulturen wesentlich. Die Kommunikation mit den Toten galt gewissermaßen als das Rückgrat ihrer Dauer, als Garantie und Legitimation ihres Bestands. Aber auch für den Einzelnen war das Totengespräch - das Gespräch zwischen den Lebenden und den Verschiedenen - wesentlich. Trost im Leben hing mit der Gewissheit zusammen, dass die Toten uns nicht den Rücken zugekehrt hatten, dass sie uns nicht die kalte Schulter zeigen. Sie waren uns lediglich vorangegangen und anderswo als hier.

2. Heute scheint sich erstmals in der Menschheitsgeschichte eine Kultur zu etablieren - unsere Kultur -, deren Totengedenken diffus geworden ist. Sie hat keinen festen Ort mehr und besitzt keinen verlässlichen Ritus, weshalb ihre Trostquelle zu versiegen droht. Was ist geschehen? Und wie kann das Bedürfnis des Menschen, sein Dasein nicht ohne Trost fristen zu müssen, dennoch gestillt werden?

3. Im 20. Jahrhundert hat sich in einigen Gesellschaften des Westens ein Prozess vollzogen, den man als "Jenseitsdämmerung" bezeichnen könnte. Die Vorstellungen über das Geschick des Menschen nach seinem Ableben wurden zunehmend vage, bis die christliche Himmel[s]- und Hölle-Dogmatik weitgehend zusammengebrochen war, von hyperorthodoxen Milieus und Nischenspiritualitäten einmal abgesehen. Dies hängt zweifelsohne damit zusammen, dass die christliche Religion in ihrer aufklärerischen Fassung zu einer Lebenslehre mit hohem Moralgehalt wurde. Dass sie in früheren Zeiten eine Sterbens- und Todeslehre enthalten hatte, aber auch über den Verbleib, über den Ort der Toten etwas zu sagen wusste, geriet nun in Vergessenheit.

4. Wenn man heute über das Sterben spricht, dann geschieht dies fast ausschließlich in ethischer Absicht: Wie können und dürfen wir sterben, welche Hilfe dürfen wir erwarten und in Anspruch nehmen, so lauten die Fragen. Dem Tod begegnet man mit Verstummen und dass er eine Bedeutung haben könnte, scheint höchst unwahrscheinlich. Die Toten sind nirgends mehr. Mit ihnen ist der Tod sprachlos geworden. Oder wäre es möglich, dass wir über den Tod nicht sprechen können? Und sollten wir die Toten deshalb lieber in Ruhe lassen?

5. Ludwig Wittgensteins berühmter Satz aus dem "Tractatus", der Tod sei „kein Ereignis des Lebens“, wird gemeinhin so verstanden, dass ein sinnvolles Sprechen über ihn gänzlich unmöglich sei, weshalb man zum Schweigen verurteilt wäre. Aber Wittgenstein spricht immerhin über das Unausprechliche, obwohl seiner Auffassung nach philosophisch konsistente Aussagen über den Tod nicht machbar sind. Und das "Unausprechliche" ist nicht komplett abwesend: Wittgenstein zufolge "zeigt" es sich. "Das Mystische" heißt es bei ihm. Der Tod wäre geradezu ein Paradebeispiel für dieses Sich-Zeigen des Unausprechlichen.

6. Trost jedenfalls setze eignes Leid voraus und knüpfe an die frühen Trosterfahrungen der Kindheit – eher körperlich – an. Es ist besser ein Wegbegleiter zu sein, als Trostbringer und vielleicht sei bereits die Gestaltung von Trauer, wie immer sie geschieht, selber so etwas wie Trost?

7. Trösten kann man nicht „wollen“ und schon gar nicht „sollen“. Es ist nicht „intentional“, wie die Philosophen sagen würden: Will man es, dann kommt das heraus, was man „Lügen der Tröster“ (Henning Luther) genannt hat, deren Furcht oder Angst.

8. Kann Untröstlichkeit ein Trost sein? Trauernde verlieren nicht nur den Verstand, wie Lessing, sondern sie klagen an, wenn man ihnen das erlaubt. Gerade Gott klagen sie an, weil sie empfinden, er habe den Tod des geliebten Ergänzers, des Verstorbenen nicht verhindert. Und eben diese Anklagen, diese zum Teil heftigen Beschimpfungen, halten viele nicht aus. Sie bekommen, um es einmal platt zu sagen, „Angst um Gott“. Es könnte Gott eine Instanz sein, die so etwas Furchtbares anrichtet oder zumindest nicht verhindert. In ihrer Angst um Gott greifen sie dann häufig zum naheliegenden „Mittel“. Sie verteidigen ihn gegen die Trauernden. Und eben diese Verteidigungsanstrengung, geboren aus der Angst um Gott, wirkt auf Trauernde verletzend. „Da rettet einer seinen Gott“, hat ein Mann in einer unserer Gruppen empört gesagt, „statt mir zu begegnen“.

9. Das „Tröstliche“ im Glauben in dieser Situation wäre die anhaltende Beunruhigung und Befremdung über dies unfassbare Geschehen und eben nicht der Trost beruhigender Lebensgewissheit. Diese Enthaltensamkeit gegenüber verträglichem Sinn, kann in die äußerste Ausgesetztheit auf dieser Welt führen, ohne Gotteszuversicht. Das könnte man lernen von Hiob und eben nicht von seinen Freunden, die es mit diesem Gott erklärenden Trost versuchen.

Die Gefährdung von Tröstern besteht darin, dass man glaubt, man könne diese Ausgesetztheit und diese Gottverlassenheit nicht aushalten oder ertragen. Man müsse stattdessen reden, deuten, helfen, heilen. Das kann gut gehen. Aber es droht bei diesen Helferversuchen etwas umzukippen: Nicht mehr Trauer und berechtigte Verzweiflung des Anderen stehen dann im Vordergrund, sondern das, was ich als Tröstender oder Tröstende selber zu bieten habe.

## II. Das Gespräch über den Impuls

Das Gespräch begann mit der Bitte um größere Differenzierung und Unterscheidung beim „Trösten“. Heutige „konsolatorische“ (von *consolatio*-Trost) Begleitansätze seien gefragt, wenn der Zustand der Trauernden durch emotionale Fassungslosigkeit gekennzeichnet ist. Man müsse unterscheiden zwischen Sich selber trösten, Trost spenden oder selber getröstet werden. Vom Wortstamm her verweise „Trost“ auf den indogermanischen Wortstamm „*treu*“, was so viel bedeute wie „innere Festigkeit“, Halt. Das jedenfalls brauchten Trauernde: Halt. Denn Trauer könne „halt-los“ machen.

Aus der Perspektive der Begleitenden könne man **unterscheiden zwischen *passivem* und *aktivem* Trost**. Die *passive Trostform* hört zu, halte den Schmerz mit den Trauernden aus, nimmt ihn in seinem vom Leid geprägten So-Sein einfach an, ohne sich als Alleskönner zu präsentieren, als könne der die Not aufheben oder gar beseitigen. Die passive Form des Tröstens findet sich in einem „Ich bin da“. Und das kann einen Moment Ruhe, kurze Erholung, Verstandenwerden bewirken.

*Aktiver Trost* hingegen sei öffnend, auf den zu Tröstenden zugehend, zeige sich in sensiblen und einführenden Fragen (Was brauchen Sie jetzt? Soll ich bleiben?). Die Antworten des Trauernden, manchmal präzise, manchmal jedoch verschlüsselt oder nur angedeutet, verbal und nonverbal, möchten vom Begleitenden „gelesen“ werden, aufmerksam aufgenommen, behutsam wahrgenommen und ebenso vorsichtig unter Umständen auch einmal gedeutet werden können.

Dies unterschiedene Verständnis von Trösten sei eben nicht nur ein rationaler (kognitiver) Vorgang, es sei vielmehr auch ein Weg „von einem Ich zu einem Du“ (wie in dem Eingangs gespielten Eichendorffgedicht, vertont durch Lahusen), ein Prozess von einem der begleitet, zu einem der trauert.

Das signalisiere im besten Fall für den Trauernden: Hier ist jemand, mit dem kann ich schweigen, sprechen und vor allem: Vor dem muss ich meinen Schmerz nicht verstecken! („Wunde zeigen“ wurde das genannt). Zuweilen nämlich verhindere die Scham, sich im Gefühl des ohnmächtig Seins jemandem anzuvertrauen, sich von jemandem trösten zu lassen. Dies bedürfe in besonderem Maße des Schutzes.

Grundsätzlich bleibe damit im Trösten das Leiden anerkannt, werde nicht weggeredet, beschönigt oder gar ignoriert, sondern ernst- und angenommen, übrigens unabhängig davon, ob der Trauernde am Anfang seiner Trauer stehe oder nach Monaten und Jahren<sup>1</sup>.

Ein weiterer Gesprächsgang widmete sich der aktuellen Diskussion in Schleswig-Holstein um die **Beerdigungs- und Trostkultur**. Verstreuen, begraben, verbrennen? Im Bestattungsrecht gingen die Bundesländer ganz unterschiedliche Wege. So habe die Bremische Bürgerschaft soeben eine weitgehende Lockerung des Friedhofszwangs beschlossen. Demnach dürfe die Asche von Verstorbenen künftig auf Privatgrundstücken verstreut werden, sofern der Verblichene dies zu Lebzeiten schriftlich verfügt hat. Ähnliches wird es auf absehbare Zeit in Schleswig-Holstein nicht geben, habe das Sozialministerium erklärt. Und so ein Teilnehmer (Synodenmitglied der Kirche), das sei auch gut so, denn Trauer brauche einen Ort, und zwar keinen individuellen, sondern einen kollektiven. Zudem sei die Friedhofsruhe ein hohes Gut. Der Vorwurf, die Kommunen und die Kirchen hielten an der Friedhofsordnung fest, weil sie auf die erwirtschafteten Friedhofsgebühren ungern verzichten wollen, verschlägt nicht, wie man leicht an den Kosten nachweisen könne. Trauer und Trost brauchten einen Ort, an dem man gedenken kann, der inneren Frieden und Ruhe gibt. Für Erinnerungen, für geliebte Menschen, für uns selbst.

Jemand leitet den **dritten Gesprächsgang** ein mit einem Zitat aus dem kleinen Prinzen von Antoine de Saint-Exupéry, das auf vielen Traueranzeigen zu finden ist: „Und wenn du dich getröstet hast (man tröstet sich immer), wirst du froh darüber sein, mich gekannt zu haben. Du wirst immer mein Freund sein. Du wirst mit mir lachen. Und du wirst manchmal dein Fenster öffnen, einfach so, zum Vergnügen ... Und deine Freunde werden sehr erstaunt sein zu sehen, wie du lachst, wenn du deine Blicke auf den Himmel richtest.“

Es gebe ja das **Trösten bei Kindern** (Heile, heile Segen). Da habe es seinen unproblematischen Platz: Das Kind beginnt nachts zu schluchzen und zu schreien. Es sucht voller Angst die Nähe seiner Mutter. Sie wendet sich beruhigend ihrem Kind zu, spricht sanfte Worte oder sie singt ihm ein Schlummerlied. Der Grundtenor dieses Verhaltens sei bei allen Menschen derselbe: Hab keine Angst, mein Kind. Alles ist in Ordnung, alles ist wieder

---

<sup>1</sup> Die verschiedenen Trostformen sind verständlich beschrieben in Sylvia Brathuhn, Thorsten Afelt: Vom Wachsen und Werden im Prozess der Trauer: Neue Ansätze in der Trauerbegleitung. Göttingen 2015 Seite 73ff.t

gut. So gewinnt das Kind sein Vertrauen in die Wirklichkeit zurück, es kann wieder einschlafen.

Mag das nun stimmen oder eine Illusion sein (Alles ist in Ordnung?), die Mutter, so fügt jemand energisch hinzu, könne ihr Kind nur trösten, weil sie überzeugt ist: Wir Menschen können unserem Dasein in dieser Welt vertrauen, selbst wenn wir nicht alles überschauen und vieles uns auch ängstigt. Sie lebe in dem elementaren Glauben: Die Dunkelheit der Nacht und das Beängstigende des Lebens sind nicht allmächtig. Ihr Glaube habe nur ein ganz einfaches Dogma: Hab keine Angst, die Welt ist – trotz allem – gut.<sup>2</sup>

Philosophisch stelle sich die Frage: **Wie steht es um unsere Fähigkeit zur „Illusion“, zum Wünschen, zur Hoffnung allen Realitäten zum Trotz?**

Wir seien ja symbolisierungsfähige Wesen und könnten gegen die anfängliche Überflutung durch die Gefühle die Deutungshoheit über das Geschehene wiedererlangen. Die Tröstenden können dabei behilflich sein, einen Zugang zur individuellen Deutung von Leid, von Ohnmacht, von Nichthelfen-Können, von Tod, von Verlust zu ermöglichen oder nicht befriedigende Deutungsversuche durch externe Deutungsangebote zu bereichern.

Aber wir halten schon hier fest: „Trost ist manchmal falsch, weil die Situation einfach untröstlich ist! Da ist im Moment kein guter Gedanke. Keinen Gedanken fassen können, habe ja auch einen Sinn' – der komme vielleicht erst später. Nach einigen Jahren. Schnelle Trostversuche wirken dann nicht, weil ich dem anderen sein Leid nicht wegnehmen kann und auch nicht darf. „Das Leid habe auch eine Würde.“ Es bleibt nur die Gewissheit: **Trösten heißt ganz oft: Nichts zu tun. Und aushalten.**

Härter sei es bei sogenannten Schicksalsschlägen. So habe schon Georg Simmel<sup>3</sup> wahrgenommen, dass wir auch dann trostsuchende Wesen sind. „Trost ist etwas anderes als Hilfe – die sucht auch das Tier; aber der Trost ist das merkwürdige Erlebnis, dass zwar das Leiden bestehen lässt, aber sozusagen das Leiden am Leiden aufhebt, es betrifft nicht das Übel selber, sondern dessen Reflex in der tiefsten Instanz der Seele.“ Wenn aber diese Delegation nicht geschieht oder geschehen kann, dann – und damit nahm unser Gespräch eine dramatische Wendung – dann habe das Unglück nur *eine* absolute Form, die der Untröstlichkeit.“

Ja, es gebe sogar so etwas, wie den **Trost der Trostlosigkeit**, nämlich die anhaltende Beunruhigung und Befremdung über das unfassbare Geschehen aufzugeben um den Trostpreis beruhigender Lebensgewissheit. Es gebe so etwas wie die Würde der Untröstlichkeit! Sie wolle nicht leichtfüßig darüber hinwegkommen, was dem Leben angetan wurde. Wir sollten es aufgeben, Gott zu verteidigen. Es genügt, wenn wir ihn loben durch allen Schmerz und durch alles Nichtverstehen hindurch. Das Leben geht nicht auf, auch für den Glaubenden nicht. Gott hat uns gelehrt, groß vom Menschen zu denken, Söhne und Töchter nennt er uns. Je größer wir vom Menschen zu denken gelernt haben, umso weniger ist zu erklären, wiedergutzumachen, darüber hinwegzutrusten, was ihm angetan wird. Das ist die Würde der Untröstlichkeit. Vielleicht müsse man aufhören, Gott zu verteidigen, seine Abwesenheit, sein unergründliches Rätsel. Der Philosoph Emmanuel Levinas antwortete auf die Frage: Welchen Trost hat die Religion zu bieten: „Vielleicht ist nur eine Menschheit dieses Trostes würdig, die sich seiner auch enthalten kann.“<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Dies Beispiel findet sich auch bei Peter L. Berger, Auf den Spuren der Engel, Herder Spektrum, Freiburg 1991. Er nennt das Verhalten der Mutter Alltagstranzendenz.

<sup>3</sup> Fragmente und Aufsätze aus dem Nachlass. München 1923. Seite 17

<sup>4</sup> Emmanuel Lévinas: Ethik und Unendliches. Gespräche mit Philip Nemo. Wien 1992. Seite 92  
Hrsg. Peter Engelmann

Dieser äußerste Satz nimmt ernst: Wenn mir, was dem Leben angetan wird, nicht gleichgültig ist, dann habe ich nur zwei Möglichkeiten: die eine, die Empörung, Gott abzuschwören und die Güte des Weltgrundes zu leugnen. Die andere: Ich lasse mit Gott die Toten nicht allein, ich gebe die Hoffnung nicht auf, und sei es nur aus Trotz.

In einer alten jüdischen Chronik ist folgende Geschichte erzählt: Ein alter Jude, ein Emigrant aus Spanien, war mit seinen Kindern und mit seiner Frau auf der Flucht. Die Frau starb. Der Mann trug die Kinder weiter, bis er ohnmächtig niedersank. Als er aufwachte, fand er beide Söhne tot. In seinem Schmerz stand er auf und sprach: „Herr der Welten! Viel tust du, damit ich meinen Glauben aufgebe. Wisse aber, dass ich sogar den Himmelsbewohnern zum Trotz ein Jude bin und ein Jude sein werde. Da wird nichts nützen, was du auch über mich gebracht hast und noch über mich bringen magst.“

Und Peter Noll hat kurz vor seinem Tod hinzugefügt: „Mit Gott kannst du gegen die ganze Welt allein sein, mutig, hochmütig, demütig. Die gottlose Welt, die wir ja nun wirklich haben, ist eine Welt der Machtsysteme, in denen keiner sich auflehnt, alle sich anpassen, alle die anonyme Macht und den gedankenlosen Zwang eines nichtdenkenden Apparats oder Systems vermehren. Da ist mir sogar die Vorstellung eines Vatergottes lieber. Welche Art von Gewissen er auch immer schaffen mag, es ist immer noch besser als die Gewissenlosigkeit, die den Sachzwängen, den Machtapparaten, den anonymen Systemen sich anpasst.“ Auch ein Trost.

### **Komm, Trost der Welt**

Komm, Trost der Welt, du stille Nacht!  
Wie steigst du von den Bergen sacht,  
Die Lüfte alle schlafen,  
Ein Schiffer nur noch, wandermüd,  
Singt übers Meer sein Abendlied  
Zu Gottes Lob im Hafen.

Die Jahre wie die Wolken gehn  
Und lassen mich hier einsam stehn,  
Die Welt hat mich vergessen,  
Da tratst du wunderbar zu mir,  
Wenn ich beim Waldesrauschen hier  
Gedankenvoll gesessen.

O Trost der Welt, du stille Nacht!  
Der Tag hat mich so müd gemacht,  
Das weite Meer schon dunkelt,  
Lass ausruhn mich von Lust und Not,  
Bis dass das ewige Morgenrot  
Den stillen Wald durchfunkelt.

Joseph von Eichendorff