

Vom Trost, der trägt

Theologisch-seelsorgliche Überlegungen¹

von Holger Eschmann

Wer sich heute zum Thema Trost äußert, muss mit Vorbehalten rechnen. Die Worte »Trost« und »Trösten« klingen leicht altmodisch, sie riechen nach Kirchensprache oder gar nach einem unangenehmen »Vertrösten« auf das Jenseits. Wenn man von einem Trostpflaster spricht, ist das ein verniedlichender Begriff für etwas, das einen kurzfristig beruhigt wie ein Stück Schokolade oder ein Glas Wein. Auch der Begriff Trostpreis macht es nicht besser, denn man weiß, dass ein Trostpreis für diejenigen gedacht ist, deren Leistung eigentlich keinen Preis verdient hat. Nur in den verneinenden Formen klingt noch etwas von der ursprünglichen Ernsthaftigkeit und Kraft des Wortfeldes mit. Wenn etwas »trostlos« ist – eine Landschaft oder gar eine Lebenssituation –, oder wenn jemand »untröstlich« ist, weil er z. B. durch ein Unglück einen geliebten Menschen verloren hat, dann ist das nichts Harmloses oder Verniedlichendes. Dann werden wir daran erinnert, dass Trost durchaus lebensnotwendig sein kann.

Wenn man 500 Jahre zurückschaut, stand die Vermittlung von Trost ganz selbstverständlich im Mittelpunkt der kirchlichen Verkündigung und Seelsorge. Das lässt sich durch viele Trostbriefe und Trostpredigten seit dem 16. Jahrhundert nachweisen, später auch in der Erbauungsliteratur des 17. bis 19. Jahrhunderts und in den älteren Gesangbüchern der Kirchen. Die erste Frage des Heidelberger Katechismus, der wichtigsten Bekenntnisschrift der reformierten Christen, beginnt programmatisch mit der Frage: »Was ist dein einziger Trost im Leben und im Sterben?« Und die Seelsorge des Reformators Martin Luther kann man treffend in dem Begriff Trost zusammenfassen.²

Wir sehen: Das Wort Trost war für den christlichen Glauben einmal sehr zentral. Seit rund fünfzig Jahren ist allerdings eine Wende zu beobachten. Im aktuellen Evangelischen Gesangbuch und auch in vielen modernen Bibelübersetzungen wird das Wort Trost eher vermieden. Genauso spärlich findet man es in der Seel-

»Was ist dein einziger Trost im Leben und im Sterben?«

¹ Vgl. zum Folgenden ausführlich H. Eschmann, *Theologie der Seelsorge. Grundlagen – Konkretionen – Perspektiven*, Neukirchen-Vluyn ²2002, 121–151.

² Vgl. C. Möller, *Martin Luther*, in: ders. (Hrsg.), *Geschichte der Seelsorge in Einzelporträts*, Bd. 2, Göttingen 1995, 24–44.

sorgeliteratur seit den 1970er Jahren.³ Wie kam es zu dieser Entwicklung?

1. Die neuzeitliche Infragestellung des Begriffs Trost

In der Neuzeit, also seit rund 400 Jahren, erfolgte eine Verschiebung der Bedeutung des Wortes Trost weg von der aktiven »sichtbare(n) Hilfe« hin zu einer innerlichen »seelische(n) Stärkung«, wie das von den Brüdern Grimm begründete Deutsche Wörterbuch feststellt.⁴ Der sich verändernde Sprachgebrauch hat also zu einer Verinnerlichung und Spiritualisierung des Trostverständnisses geführt, während der Trost als sichtbare und konkrete Hilfe in einer bedrängenden Lebenssituation dabei zurücktrat.

An zwei Stellen lässt sich diese Entwicklung besonders deutlich festmachen: Der Philosoph und Gesellschaftskritiker Karl Marx (1818–1883) verstand die Religion nicht zuletzt wegen ihrer Trost stiftenden Funktion als »Opium des Volks«. Er meinte, dass der Glaube *vertröste*, statt der Trostlosigkeit auf den Grund zu gehen und ihre Ursachen zu beseitigen. Darum forderte er die »Aufhebung der Religion als des *illusorischen* Glücks des Volkes«⁵ im Namen einer aktiv zu gestaltenden menschenwürdigen Welt. Ähnlich war es bei dem Psychologen Sigmund Freud (1856–1939). Er leitete die Religion letztlich aus dem Trost- und Schutzbedürfnis des Menschen her. In einer frühen Schrift bezeichnete er den christlichen Glauben als »Illusion«, mit der der Mensch getröstet und seine Angst beschwichtigt werde. Man suche in seiner Hilflosigkeit Beistand bei dem großen, allmächtigen Vater und bleibe dabei zeitlebens ein Kind. Dieser »Infantilismus«, dem der religiöse Mensch anheimfalle, ist nach Freud »dazu bestimmt, überwunden zu werden... Der Mensch kann nicht ewig Kind bleiben, er muss endlich hinaus ins »feindliche Leben.«⁶ Wie bei Marx wird auch bei Freud das Trösten als etwas beschrieben, das die produktive Aktivität des Menschen dämpft und lähmt. So berechtigt diese Hinweise bei manchen Ausprägungen des christlichen Glaubens im Verlauf der Kirchengeschichte sein mögen, muss doch gefragt werden, ob sie wirklich das Verständnis von Trost treffen, das sich in den biblischen Schriften und später bei den Reformatoren findet.

³ Vgl. dazu programmatisch H. Luther, Die Lügen der Tröster. Das Beunruhigende des Glaubens als Herausforderung für die Seelsorge, in: *Praktische Theologie* 33 (1998), 163–176.

⁴ J. Grimm/W. Grimm, *Deutsches Wörterbuch*, Bd. 22, München 1984, 903.

⁵ K. Marx, Zur Kritik der Hegelschen Rechtsphilosophie, in: ders., *Die Frühschriften*, hrsg. v. S. Landshut, Stuttgart 1953, 208.

⁶ S. Freud, Die Zukunft einer Illusion, in: ders., *Studienausgabe*, hrsg. v. A. Mitscherlich u. a., Bd. 9, Frankfurt 1974, 182. Zur Auseinandersetzung mit Freud vgl. C. Schneider-Harpprecht, Trost in der Seelsorge, S. 84–96.

2. Zum biblischen Befund

Schauen wir zunächst in die Bibel, was sie zum Thema Trost und Trösten sagt. Dies kann in diesem Rahmen nur zusammenfassend geschehen.

Im Alten Testament wird für »trösten« vor allem das Verb *nach-am* verwendet. Im Gegenüber zu unserem modernen Verständnis von Trost fällt auf, dass das Trösten im Alten Testament als ein höchst effektives Geschehen verstanden wird. Es zielt in der Regel auf eine Veränderung der leidvollen Situation und keinesfalls auf ein bloßes Vertrösten. Das Trösten im biblischen Verständnis ist also nicht auf einen rein innerlichen Vorgang zu beschränken. Es ist auch mehr als ein nur gut gemeintes, unverbindliches Zureden. Trost wird im Alten Testament als notwendig im Sinne des Abwendens einer Not⁷ verstanden. Wo hingegen die Tröster fehlen – wie es in Prediger 4,1 heißt –, ist das menschliche Leben zutiefst gefährdet und infrage gestellt, denn Trostlosigkeit ist biblisch gesehen ein »Ausdruck des Schweigens Gottes in der menschlichen Existenz«⁸.

Das Verb *trösten* findet sich gehäuft vor allem in den Psalmen und bei dem Propheten Jesaja. In den Psalmen sind es insbesondere die Klagepsalmen, in denen das Trösten eine bedeutsame Rolle spielt. Wie vollzieht es sich hier? Zunächst einmal wird in der Klage der erlebten Not Sprache verliehen. Die unheilvolle Tendenz des Leids, nämlich die Betroffenen zum Schweigen zu bringen (Ps 39,3), wird durchbrochen: »Die Angst findet eine Sprache, sie wird ans Licht geholt. Sie wird damit nicht gegenstandslos, aber so kann ich lernen, mit ihr umzugehen... Angst dagegen, die sprachlos bleibt, sinkt in die Tiefen meines Unbewußten ab und setzt sich dort fest oder setzt Metastasen, die plötzlich an ganz anderen Stellen aufbrechen.«⁹

In der Klage bleibt der Beter mit seinem Leid nicht allein, denn im Schrei zu Gott findet er ein Gegenüber. Mit der Schilderung seiner Not, mit Bitten und sogar mit Anklagen Gottes (Ps 22,2; 42,10; 88,15 u. a.) appelliert der in Not geratene Mensch an den, von dem er weiß, dass von ihm allein die Hilfe kommt (Ps 121,2). Denn aus der Sicht des Beters ist es letztlich die erlebte Gottesferne, die bei aller konkreten Not als tödliche Bedrohung erfahren wird, und es ist Gottes Zuwendung und Nähe, die wieder Leben

⁷ Vgl. F. Kluge, Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache, Berlin/New York 1989, 508.

⁸ H. Simian-Yofre, Art. *DNJ*, in: ThWAT (Theologisches Wörterbuch zum Alten Testament), Bd. 5, 382.

⁹ I. Baldermann, Psalmen, in: C. Möller (Hrsg.), Geschichte der Seelsorge in Einzelporträts, Bd. 1, Göttingen 1994, 26.

schaffen. Diese Bewegung, nämlich in der Erfahrung von Gottes bedrohlicher Abwendung gerade Gottes Nähe zu suchen, wurde von Martin Luther auf die paradoxe lateinische Formel *ad deum contra deum confugere* gebracht. Die Angefochtenen sollen vor Gott weg zu Gott hin fliehen. Sie sollen mit Gott gegen Gott kämpfen und gewinnen. Obwohl also Gott in der Krise als bedrohlich und als unendlich ferne erfahren wird, soll der Beter nun gerade zu Gott hin fliehen, um dort das lebensschaffende Wort von der Liebe Gottes neu zu erfahren.

So hilfreich in der Not bereits das Klagen vor Gott und die Wendung zu ihm hin ist, bleiben die Klagelieder der Psalmen nicht in der Klage stecken. Es ist auffallend, dass nahezu alle Klagepsalmen den Schritt von der Klage und Bitte zu Lob und Dank vollziehen. Getröstet wird, wer diesen Weg aus der Klage ins Lob mit Hilfe der Sprache der Psalmen nachzubuchstabieren beginnt und sich mit seiner Existenz in diesen Prozess hineinnehmen lässt.

Am häufigsten findet sich das alttestamentliche Wort für »trösten« bei Jesaja in den Kapiteln 40 bis 55 (Deuterjesaja). Hier steht allerdings nicht der Trost des einzelnen Menschen im Vordergrund, sondern der Trost des Volkes Israel.¹⁰ Wenn man auf die Funktion des Trostes im Jesajabuch schaut, ist auch hier zu beobachten, dass einerseits ein Zuspruch erfolgt: »Tröstet, tröstet mein Volk!, spricht euer Gott. Redet mit Jerusalem freundlich und predigt ihr, dass ihre Knechtschaft ein Ende hat; dass ihre Schuld vergeben ist!« (Jes 40,1). Da diese Botschaft des Trostes aber mit der Rückführung des Volks aus dem babylonischen Exil nach Israel in Zusammenhang steht, wird deutlich, dass der Trost nicht bloß als innerliche Vertröstung in einer Notsituation verstanden wurde, sondern bereits auf das helfende Eingreifen Gottes hinweist.

Im Neuen Testament begegnet im Umfeld des Tröstens vor allem das griechische Wort *parakalein*. Es kommt besonders häufig bei Paulus im 2. Korintherbrief vor. Gleich zu Beginn des Briefes (2 Kor 1,3–11) stellt Paulus den Gedanken einer Leidens- und Trostgemeinschaft vor Augen. Es ist eine Gemeinschaft, die sowohl zwischen den Christinnen und Christen untereinander als auch mit ihrem gekreuzigten und erhöhten Herrn, Jesus Christus, besteht. Trost wird als ein Beziehungsgeschehen dargestellt. Dabei macht Paulus deutlich, dass vor allem *der* Mensch zu trösten vermag, der selbst von dem »Vater der Barmherzigkeit und Gott allen

¹⁰ So gibt z. B. die Lutherübersetzung Deuterjesaja die Überschrift »Das Trostbuch von der Erlösung Israels«; die Neue Jerusalem Bibel von 1985 verwendet die Formulierung »Israels Trostbuch«.

Trost ist kein Vertrösten auf irgendwann, sondern konkrete Hilfe in der konkreten Not – innerlich und äußerlich.

Trostes« (2 Kor 1,3) getröstet wird. Wie beim alttestamentlichen Trostbegriff ist auch bei Paulus das Trösten durch Worte nicht gegen eine reale Wende der Not auszuspielen. Denn neben dem geistlichen Trost, der im Leiden Geduld und Hoffnung schenkt, bringt Paulus den Trost Gottes auch mit seiner Errettung aus einer konkreten Todesgefahr in der Provinz Asien in Verbindung (2 Kor 1,8–10). Trost und Rettung sind ineinander verwoben. Trost ist kein Vertrösten auf irgendwann, sondern konkrete Hilfe in der konkreten Not – innerlich und äußerlich.¹¹

3. Verschiedene Arten des Tröstens und der spezifisch christliche Trost

Es gibt ganz unterschiedliche Arten von Trost.¹² Neben dem durch den Glauben an Gott begründeten Trost, wie ihn die biblische Tradition beschreibt, gibt es zum Beispiel den Trost durch Philosophie. Der Philosoph Seneca – er lebte zur Zeit Jesu – hat einige bedeutende Trostschriften verfasst. Sein Rezept war vor allem, der Trauer und dem Leid den rechten Platz zuzuweisen. Man soll sie weder verdrängen noch zu ernst nehmen, weil man das Schicksal nicht ändern kann. Anderen Menschen gehe es ähnlich, warum soll man denken, ausgerechnet man selbst bleibe von Schicksalsschlägen verschont? Ähnliche Gedanken formulierte auch der christliche Philosoph Boethius (480–524). In Gefangenschaft schrieb er eine Abhandlung mit dem Titel »Vom Trost der Philosophie«, die einer der bedeutendsten Texte der Spätantike geworden ist.¹³

Es gibt auch den Trost durch Psychologie. Hier ist vor allem der Psychiater und Philosoph Viktor E. Frankl mit seiner Logotherapie und Existenzanalyse zu nennen, während die Psychoanalyse im Gefolge Freuds dem Trösten eher skeptisch gegenübersteht. Nach Frankls Auffassung hält das Leben in guten und in schweren Erfahrungen ein Sinnpotenzial bereit, das es zu suchen und entdecken gilt. Dabei kann es zum einen tröstlich sein, wenn man in einer Krankheit Bedeutsames für das eigene Leben erkennt. Es kann aber auch tröstlich sein, sich dem Schicksal mutig entgegenzustellen, um eine missliche Lage zu verändern oder zumindest das Beste daraus zu machen. Die Logotherapie spricht in

¹¹ Vgl. O. Hofius, Der Gott allen Trostes, in: ders., Paulusstudien, Tübingen 1989, 219; U. Heckel, Schwachheit und Gnade. Trost im Leiden bei Paulus und in der Seelsorgepraxis heute, Stuttgart 1997.

¹² Vgl. G. Langenhorst, Trösten lernen? Profil, Geschichte und Praxis von Trost als dia-konischer Lehr- und Lernprozess, Ostfildern 2000, bes. 101–248.

¹³ Boethius, Trost der Philosophie, hrsg. u. übers. v. O. Gigon/E. Gegenschatz, Berlin⁶2011.

diesem Zusammenhang von der »Trotzmacht des Geistes«¹⁴, und ein humorvolles Bonmot von Frankl lautet: »Ich lass mir doch von mir selbst nicht alles gefallen«.

Ebenso kann Musik oder auch ein gutes Essen trösten. Dazu hat Martin Luther manches geschrieben, der die Musik für die größte Gottesgabe nach der Theologie und gut essen und trinken für ein doppeltes Fasten hielt.¹⁵

Schließlich kann menschliche Nähe trösten – und zwar sehr wirkungsvoll. Wer schon einmal in einer schwierigen Situation bei jemandem ein offenes Ohr gefunden hat oder einfach nur schweigend umarmt worden ist, weiß, wie stark menschliche Zuwendung und Nähe trösten können.

Diese »weltlichen« Trostweisen sollten von Christen nicht abgewertet oder ausgeblendet werden. Sie können in unterschiedlichen Lebenssituationen wirksam helfen. Aus der Sicht der Bibel und der Reformatoren gibt es allerdings noch einen tiefergreifenden Trost – eben den spezifisch christlichen Trost. Er soll im Folgenden noch einmal in seinen Grundzügen dargestellt werden.

3.1 *Das Phänomen der Anfechtung*

Um genauer herauszuarbeiten, was christlicher Trost in seiner Tiefe bedeutet, muss zunächst ein Blick auf einen heute ziemlich altmodisch klingenden Begriff geworfen werden, nämlich auf den Begriff *Anfechtung*.¹⁶ Die Klagelieder der Psalmen, die Theologie des Paulus und die Glaubenserfahrungen Martin Luthers weisen mit besonderer Intensität auf die Dimension der Anfechtung des Glaubens hin. Anfechtung ist die schmerzliche Erfahrung der Verborgenheit Gottes, also dass man sich buchstäblich von allen guten Geistern verlassen fühlt. Solch eine Gottesfinsternis kann von unterschiedlichen Anlässen ausgelöst werden und darf nicht als Mangel an Glauben gedeutet werden – auch wenn die Anfechtung subjektiv als Glaubenskrise erlebt wird. Anfechtung lässt sich daher auch nicht durch Appelle, mehr zu glauben oder mehr zu beten, überwinden. In dieser Not, in der geistlichen Sinnkrise und Verzweiflung eines Menschen, der Gott nicht mehr versteht und sich von ihm im Stich gelassen fühlt, greift der christliche Trost.

Anfechtung ist die schmerzliche Erfahrung der Verborgenheit Gottes, also dass man sich buchstäblich von allen guten Geistern verlassen fühlt.

¹⁴ E. Lukas, Von der Trostmacht des Geistes. Menschenbild und Methoden der Logotherapie, Freiburg 1993.

¹⁵ Vgl. H. Eschmann, Ratschläge gegen die Anfechtung, in: Quatember, 74. Jg (2010/3), 169–172.

¹⁶ Vgl. dazu z. B. H. Beintker, Art. Anfechtung. III. Reformation und Neuzeit, in: TRE (Theologische Realenzyklopädie), Bd. 2, 695–704.

3.2 Außer sich vor Trost – die Dimension des extra nos

Trost ist biblisch und reformatorisch ein Begriff der Erfahrung – genauer gesagt, der Gottes- und Glaubenserfahrung. Er ist damit ein Beziehungsbegriff, der über sich und die eigenen Kräfte hinausweist. Mit Luther könnte man sagen, dass wirklich wirksamer Trost darin besteht, dass der leidende Mensch lernt, in der Verzweiflung von sich und den eigenen Kräften wegzuschauen, um sich auf die Treue Gottes zu verlassen. Der glaubende Mensch entdeckt mitten im Leid, dass er in die gute Geschichte Gottes mit seinen Menschen eingebunden ist. Luther nannte das mit lateinischen Begriffen die Dimension des *extra me* oder *extra nos*, des Außer-sich-Seins des Menschen. Das Heil der Welt und das persönliche Glück ruhen in Gottes Händen. Er ist der »Anfänger und Vollender des Glaubens« und des Lebens (Hebräer 12,2). Das lässt getrost werden.

Diese Geborgenheit in Gott darf nun aber nicht als billige Vertröstung oder Lähmung der Kräfte des Menschen im Sinne der Kritik von Marx und Freud verstanden werden. Vielmehr bewahrt der Blick auf Christus davor, sich als Mensch zu viel zuzumuten. Um sein letztes Geschick muss der Mensch nicht ringen, weil er in Gott gehalten ist. Dadurch bekommt er die Hände frei für das Tun des Guten. Es geht um eine Art tröstliche Lastenverteilung. Gott nimmt dem Menschen die Sorge um das Menschenunmögliche, nämlich um das letzte Gelingen des Daseins ab, damit der Mensch seine Kräfte für den Mitmenschen und seine Umwelt einsetzt. Solcher Trost lähmt nicht, sondern setzt in Bewegung und bewahrt gleichzeitig vor unheilvollen Größenphantasien in einer an Leistung und Machbarkeit orientierten Gesellschaft.¹⁷

3.3 Tröstlicher Sprachgewinn

Wer trösten will, ist »angewiesen auf eine Sprache, die alle Register des Menschlichen zum Klingen bringt, also nicht zuletzt auf biblische Sprache«¹⁸. Die biblischen Bücher zeigen, wie viel Bedeutung der Sprachform der Klage in Situationen der Trostlosigkeit zukommt. Zunächst gilt, wie bereits angedeutet, dass das Klagen unter psychohygienischen Gesichtspunkten sinnvoll ist, da das Versprachlichen der Not dazu hilft, sie zu verarbeiten. Sowohl in der Form des Protests gegen das Leid als auch der Trauer um verlorene Möglichkeiten hilft die Klage dazu, dass quälende Gedanken und Gefühle frei werden und sich nicht mehr in ihrer Sprachlosigkeit auf destruktive Weise gegen das eigene Selbst

Die biblischen Bücher zeigen, wie viel Bedeutung der Sprachform der Klage in Situationen der Trostlosigkeit zukommt.

¹⁷ Vgl. O. Bayer, *Aus Glauben leben. Über Rechtfertigung und Heiligung*, Stuttgart²1990.

¹⁸ V. Weymann, *Trost? Orientierungsversuch zur Seelsorge*, Zürich 1989, 91 f.

richten müssen.¹⁹ Was ich ausspreche, kann ich »anschauen«. Es bekommt durch die Grammatik der Sätze eine Struktur und ist nicht mehr nur ein Gefühl, das sich nicht fassen lässt.

In unserer Gesellschaft, in der wir einander für gewöhnlich nur unsere guten Seiten zeigen, versteht sich allerdings das rechte Klagen nicht von selbst. Dazu kommt, dass der das Leid begleitenden Angst die Tendenz innewohnt, die Betroffenen in Isolation zu führen und zum Verstummen zu bringen. In einer solchen Situation können die Klagetexte, wie sie in der Bibel begegnen, eine wichtige Sprachhilfe sein. Sie bieten Worte gegen Angst und Einsamkeit. Der Dichter Rainer Maria Rilke schrieb dazu die bekannten Zeilen: »Ich habe die Nacht einsam hingebraht . . . und habe schließlich . . . die Psalmen gelesen, eines der wenigen Bücher, in dem man sich restlos unterbringt, mag man noch so zerstreut und ungeordnet und angefochten sein.«²⁰ Weil die biblische Klage nicht unbestimmt ist, sondern als Gebet in der Form der Anrede an Gott geschieht, wird im Nachbuchstabieren der Klagepsalmen die Isolation aufgebrochen und Gott als Gegenüber in den Blick genommen. Ein Dialog entsteht, der dem Kreisen um sich selbst und um das eigene Leid Einhalt gebietet und Hilfe verheißt.

Trost vermittelt aber nicht nur das Aussprechen der Not. In der Klage liegt die Hoffnung auf Überwindung des Übels verborgen. Darum gehört zur Klage aus biblischer Sicht der Zuspruch, der die Hilfe benennt und eindeutig macht, und den sich der von einer leidvollen Situation betroffene Mensch nicht selbst geben kann. Dieser Zuspruch kann direkt, im Sinne eines performativen Sprechaktes wie beispielsweise des Segnens oder der Zusage der Vergebung, eventuell auch verstärkt mit der Geste des Handauflegens oder des Salbens mit Öl geschehen. Die Verheißung Gottes kann aber auch einem von Leid betroffenen Menschen auf eher indirekte Weise, durch biblische Geschichten, Gleichnisse und Bilder vermittelt, einleuchten und ihm neue, tröstliche Perspektiven eröffnen. Wichtig bei allen Formen des Zuspruchs ist, dass solches Trösten unbedingt auf die konkrete Situation bezogen sein muss, um nicht belehrend, überfordernd oder gar zynisch auf die Hilfe Suchenden zu wirken und um nicht wichtige Phasen des Trauerns und der Leidverarbeitung in unzulässiger Weise abzukürzen.

¹⁹ Vgl. E. Schuchardt, Warum gerade ich . . . ? Leben lernen in Krisen. Schritte mit Betroffenen und Begleitenden, Göttingen⁶1994, 33–35.

²⁰ Zitiert nach G. v. Rad, Theologie des Alten Testaments, Bd. 1–2, München⁹1987, Bd. 1, 412 Anm. 33.

3.4 Leidensgemeinschaft und Trostgemeinschaft

Es ist eine allgemeine Erfahrung, dass Menschen, die in ihrem Leben an schmerzliche Grenzen gestoßen sind, die dabei eigene Trostlosigkeit durchlitten und dann zu einem angemessenen Umgang mit ihrem Leid gefunden haben, oft einen guten Zugang zu Mitmenschen in vergleichbaren Situationen bekommen und auch angemessenere Worte für sie finden als andere. Das ist vor allem darin begründet, dass der Trost durch eine Person, von der man weiß, dass sie ähnlich Schweres erlebt hat wie man selbst, als besonders glaubwürdig empfunden wird. Zudem weiß das tröstende Gegenüber, was ihm selbst in seiner Notlage geholfen hat und was nicht. Solche Trostkompetenz lässt sich nur sehr bedingt aus Büchern und in Seelsorgekursen erlernen. Sie wächst vor allem aus der Lebens- und Leiderfahrung.²¹

Es ist vor allem die Erfahrung des Trostes Gottes, die sowohl die Kompetenz des Tröstens als auch die Tragfähigkeit des Trostes begründet.

Allerdings – und das wird sowohl in der Bibel als auch bei Luther deutlich – ist es nicht nur die Erfahrung des menschlichen Leides, sondern vor allem die Erfahrung des Trostes Gottes, die sowohl die Kompetenz des Tröstens als auch die Tragfähigkeit des Trostes begründet. Denn der Trost, der wirklich trägt, hat nicht in den Tröstenden und in ihrer Lebenserfahrung seinen Grund und Bestand, sondern in der guten Geschichte Gottes mit den Menschen, in die sowohl die Trostbedürftigen als auch die Tröstenden mit ihrem Leben und Glauben hineingenommen sind. Es ist der Trost dessen, der verspricht, alle Tage bei uns zu sein bis an der Welt Ende (Mt 28,20b).

Holger Eschmann, Prof. Dr., geb. 1957, Theologiestudium in Tübingen, Heidelberg, München und Reutlingen, Ordination, Professor für Praktische Theologie mit den Schwerpunkten Seelsorge, Homiletik, Liturgik und Spiritualität an der Theologischen Hochschule der Evangelisch-methodistischen Kirche in Reutlingen, Rektor von 2001–2007, Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl, Mitglied der Gemeinschaft Sankt Michael seit 1999.

²¹ Vgl. J. Ziemer, Seelsorgelehre. Eine Einführung für Studium und Praxis, Göttingen 2015, 219–222.