

# Vom Trost, der trägt und nicht trägt

Impuls beim APS-Kongress in Würzburg (19.4.2024)

– gekürztes Manuskript –

H. Eschmann

Um es gleich vorweg zu sagen: Für das Trösten gibt es keine Patentrezepte. Den Trost hat man nicht im Griff oder in der Tasche. Trost ist etwas, das einem widerfährt – ähnlich dem Glauben und der Liebe.

## 1. Ein Blick in die Geschichte

Die Vermittlung von Trost – im Sinne von „Zuversicht durch Beistand und Zuspruch“ – war über Jahrhunderte hinweg bis heute ein selbstverständlicher Bestandteil des Helfens und Beistehens in Not – zumindest in Denk- und Lebensräumen, die von der biblisch-christlichen Tradition geprägt sind.<sup>1</sup> In den biblischen Texten findet sich ein reicher Schatz an tröstlichen Gedanken, Erzählungen und Erfahrungen. In der Zeit der Reformation wurde bei Martin Luther der Begriff Trost geradezu ein Synonym für die christliche Seelsorge überhaupt, und das Trösten spielt eine große Rolle in den Gesangbüchern aller Kirchen bis ins 20. Jahrhundert hinein. Auch die Weltliteratur ist voll von Trostschriften, Trostgedichten und Trostliedern – von Cicero in der Antike (Gespräche in Tusculum) über Dante im Mittelalter (Göttliche Komödie), David Hume in der Zeit der Aufklärung (Vom schwachen Trost der Philosophie), Albert Camus in der Moderne (Der Mythos des Sisyphos) oder Thea Dorn (eigentlich Christiane Scherer) mit ihrem zornigen Trostbuch angesichts des Covid-Todes ihrer Mutter in der Postmoderne.

Allerdings fand seit Beginn der Neuzeit (also etwa ab dem 16. Jahrhundert) eine Verschiebung der Bedeutung des Wortes Trost statt. Ursprünglich – und das kann man besonders gut bei den biblischen Belegen des Begriffs und in den reformatorischen Schriften nachweisen – war mit Trost neben der Ermutigung eines Menschen immer auch eine aktive Hilfe und Veränderung seiner Notsituation mitgemeint. Das veränderte sich in der Neuzeit immer mehr zu einem Verständnis von Trost als einer rein seelischen, innerlichen Stärkung oder Aufmunterung ohne äußerliche, aktive Hilfe in der Not.<sup>2</sup> An diesem stärker innerlich verstandenen religiösen Trost kam im 19. Jahrhundert Kritik auf.

So bezeichnete zum Beispiel Karl Marx (1818–1883) die Religion gerade wegen ihres in seiner Zeit stark auf das Innerliche konzentrierte Trostverständnisses als „*Opium* des Volkes“<sup>3</sup>. Er kritisierte, dass die Religion auf ein Jenseits **vertröste**, statt der diesseitigen Trostlosigkeit auf den Grund zu gehen und ihre Ursachen zu beseitigen. Durch das Vertrösten auf ein besseres Jenseits lähmt die Religion nach Marx die konstruktiven Kräfte des Menschen. Und – wenn wir ehrlich sind – da ist ja auch was dran, wenn man Trost wirklich nur als Vertrösten auf später missversteht ...

---

<sup>1</sup> Vgl. zum Ganzen H. Eschmann, *Theologie der Seelsorge. Grundlagen – Konkretionen – Perspektiven*, 2. Aufl., Neukirchen-Vluyn 2002, 121–151.

<sup>2</sup> Vgl. J. Grimm/W. Grimm, *Deutsches Wörterbuch*, Bd. 22, München 1984, 903.

<sup>3</sup> K. Marx, *Zur Kritik der Hegelschen Rechtsphilosophie*, in: ders., *Die Frühschriften*, hrsg. v. S. Landshut, Stuttgart 1953, 208.

Auch bei Sigmund Freud (1856–1939) wurde – vor allem in frühen Schriften<sup>4</sup> – die Religion aus dem Trost- und Schutzbedürfnis des Menschen hergeleitet. Analog zu der als erschreckend erlebten Hilflosigkeit des Kindes und deren Abhilfe durch den Schutz des liebenden Vaters, klammerte sich nun auch der erwachsene religiöse Mensch an einen allmächtigen Vater und kann dadurch nicht selbstständig und lebensüchtig werden. Auch diese Kritik ist weiterhin ernst zu nehmen, wenn Religion den Einsatz für Gerechtigkeit, Frieden und die Bewahrung der Schöpfung dämpft.

Bis heute wirkt die Kritik von Marx und Freud weiter. Die Worte Trost oder Trösten wirken in der Umgangssprache eher etwas sperrig, altmodisch oder harmlos, z.B. in der Wortverbindung Trostpflaster, wo man förmlich ein Stückchen Schokolade oder ein Glas Likör vor sich sieht. Und auch der Trostpreis ist ja kein wirklicher Trost, denn den bekommt der Verlierer oder die, die in der Lotterie eben keinen Hauptgewinn gezogen hat.

Wegen dieser Trostkritik wurde sowohl im therapeutischen als auch im religiösen Bereich das Wort Trost in den letzten 50 Jahren weitgehend vermieden, auch in Bibelübersetzungen und Gesangbüchern. Aber man spürte, dass damit etwas verloren ging, und so entstanden Ende des 20. und Anfang des 21. Jahrhunderts eine ganze Anzahl von Publikationen, die sich neu auf das Trösten besonnen haben, ohne dabei in die durch die Religionskritik herausgearbeitete Vertröstungsfalle zu tappen. Aber wie tröstet man nachhaltig, ohne in einen Vertröstungsverdacht zu geraten?

## **2. Vielfältiger Trost**

Zunächst einmal ist festzuhalten, dass es viele Arten von Trost gibt. 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 (1–65 n.Chr.) – hat einige bedeutende Trostschriften verfasst. Sein stoisch genanntes 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 ja doch nicht ändern kann. Anderen Menschen geht es ähnlich, warum sollte 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 überhaupt geworden ist.<sup>5</sup>

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 – wie wir sahen – dem Trösten eher skeptisch gegenübersteht, hält nach Frankls Auffassung das Leben in guten und in schweren Erfahrungen ein tröstliches Sinnpotenzial bereit, das es zu suchen und entdecken gilt. Dabei kann es zum einen tröstlich sein, wenn man in einer Krankheit Bedeutsames und Tiefsinniges 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 diesem Zusammenhang von der „Trotzmacht des Geistes“<sup>6</sup> – und ein humorvolles Bonmot von Frankl lautet: „Ich lass mir doch von mir selbst nicht alles gefallen“.

---

<sup>4</sup> Vgl. S. Freud, Die Zukunft einer Illusion (1927), in: ders., Studienausgabe, hrsg. v. A. Mitscherlich u.a., Bd.9, Ffm 1974.

<sup>5</sup> Boethius, Trost der Philosophie, hrsg. u. übers. v. O. Gigon/E. Gegenschatz, 6. Aufl., Berlin 2011.

<sup>6</sup> E. Lukas, Von der Trotzmacht des Geistes. Menschenbild und Methoden der Logotherapie, Freiburg 1993.

Ebenso kann Musik oder auch ein gutes Essen trösten. Dazu hat Martin Luther viel geschrieben, der die Musik für die größte Gottesgabe nach der Theologie hielt und der gut essen und trinken zuweilen als ein doppelt wirksames Fasten bezeichnet hat.<sup>7</sup>

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 verschiedenen Weisen des Tröstens sind nicht gegeneinander auszuspielen. Vielmehr kann davon gelernt werden und sie sind in das eigene Trostrepertoire einzubeziehen.

### 3. Grundregeln für Tröster\*innen

Zu Beginn allen wirksamen Tröstens steht die Erfahrung, dass es kein Patentrezept für nachhaltiges Trösten gibt. Zu unterschiedlich sind sowohl die Leidsituationen als auch die biographischen Umstände der vom Leid betroffenen, trostbedürftigen Menschen. Was für den einen ein wirksamer Trost ist, kann für die andere wie eine billige Vertröstung klingen. Echtes Trösten verlangt also Zeit und Sorgfalt. Auf diesem Hintergrund kann man einige „No-Gos“ für das Trösten in schweren, existenziellen Leidsituationen formulieren. Georg Langenhorst, ein katholischer Theologe aus Augsburg, hat seine Tübinger Habilitationsschrift dem Thema Trost gewidmet. Er verfasst im Anschluss an seine Untersuchungen zum Trost in Bibel, Kirchengeschichte und Literatur folgende praktische Regeln, die von mir etwas zusammengefasst wurden<sup>8</sup>:

- a) Vermeiden sollte man Worte, die das Leid vorschnell relativieren, wie z.B.: „Ist doch alles nicht so schlimm ...“, „Daran ist noch keiner gestorben ...“.
- b) Auch falsche Verschwisterungen oder Anbiederungen wie: „Ich weiß genau, wie Du Dich fühlst ...“ o.ä. nehmen häufig die einmalige Situation und den subjektiven Schmerz des Gegenübers nicht ernst.
- c) Ebenso sind allgemeine Appelle an die Selbstheilungskräfte, wie „Kopf hoch, alter Junge!“ oder „Schau nur nach vorn und nicht zurück“, meist nicht wirklich hilfreich.
- d) Genauso wenig helfen Verallgemeinerungen, wie „Das kann doch jedem mal passieren ...“, „Jeder muss sein Kreuz tragen ...“ oder „Da kann man halt nichts machen ...“. Leid trifft immer individuell und lässt sich zumindest in der Phase des Schmerzes nicht verallgemeinern.
- e) Verdrängungs-Empfehlungen sind oft auch kontraindiziert wie z.B. „Am besten gar nicht dran denken ...“ Als ob man das Denken und Grübeln abschalten könnte ...
- f) Wenig hilfreich sind auch pauschale Zukunftsvertröstungen, wie „Du wirst schon sehen, die Zeit heilt alle Wunden ...“. Jetzt ist die Wunde offen und schmerzt. Da hilft kein Vertrösten.
- g) Auch oberflächliche Rationalisierungen oder Schuldzuweisungen, wie „Das hat so sein sollen!“, „Da steckt bestimmt ein höheres Schicksal dahinter!“ oder „Ich hab’s Dir ja gesagt! Hättest Du das mal nur gelassen, ginge es Dir jetzt besser ...“ sind nicht besonders hilfreich.

Das Interessante ist, dass diese gebräuchlichen, schnellen Trostversuche durchaus in den kleinen Schmerzerfahrungen und Verlustgeschichten des Alltags helfen können – sonst wären sie nicht sprichwörtlich geworden. Für wirklich tiefe Leid- und Trauerbewältigung taugen sie aber nicht, weil sie den Schmerz zu sehr bagatellisieren, ihn nicht wahrhaben, nicht aushalten können.

---

<sup>7</sup> Vgl. H. Eschmann, Ratschläge gegen die Anfechtung, in: Quatember, 74. Jg. (2010-3), 169–172.

<sup>8</sup> G. Langenhorst, Trösten lernen? Profil, Geschichte und Praxis von Trost als diakonischer Lehr- und Lernprozess, Ostfildern 2000

Nun scheint es leichter zu sein, solche No-Gos zu formulieren als positive Trostmöglichkeiten aufzuzeigen. Wichtig ist jedenfalls, dass am Anfang immer die sorgfältige Wahrnehmung steht, welche Form von Trost in einer bestimmten Situation benötigt wird und wer in dieser Situation als Tröster\*in infrage kommt. Man sollte sich also Zeit nehmen und sich auch realistisch prüfen, ob man selbst als Tröster\*in überhaupt geeignet ist. Es ist genau wahrzunehmen, in welcher Verfassung sich die zu tröstende Person befindet. Kann sie sich in ihrem Schmerz überhaupt Trostworten öffnen, oder ist zunächst einmal gemeinsames schweigendes Aushalten des Schmerzes gefragt? Langenhorst schreibt: „Trösterinnen und Tröster müssen die Bereitschaft und Fähigkeit mitbringen, wirklich zuhören zu können, ausreden zu lassen, gegebenenfalls zum Reden zu ermuntern.“ Das Schweigen der Freunde im alttestamentlichen Buch Hiob zu Beginn ihrer Trostversuche ist vorbildlich. Ihr Reden später eher weniger.

Auch wenn man die verschiedenen Weisen des Tröstens nicht gegeneinander ausspielen sollte, weil sie sich – je nach Lebens- und Leidenssituation – ergänzen können, möchte ich jetzt am Ende meines ersten Impulses noch drei Aspekte eines spezifisch biblisch-christlichen Trospotenzials herausarbeiten.

#### **4. Vom spezifisch christlichen Trost**

##### **4.1 Außer sich sein vor Trost**

Trost ist biblisch-theologisch gesehen ein Begriff der Erfahrung – genauer gesagt, der Gottes- und Glaubenserfahrung. Er ist damit ein Beziehungsbegriff, der über die eigenen Kräfte des Menschen hinausweist (extra nos). Mit Martin Luther kann man sagen, dass wirklich wirksamer christlicher Trost darin besteht, dass der leidende Mensch lernt, in der Verzweiflung von sich und den eigenen Kräften wegzuschauen, um sich auf die Treue und Güte Gottes zu verlassen. Etymologisch leitet man das Wort Trost von Treue und trauen (engl. trust) her. Der an Gott glaubende Mensch entdeckt mitten im Leid, dass er in die grundsätzlich gute Geschichte Gottes mit seinen Menschen eingebunden ist. Das Heil der Welt und das persönliche Glück ruhen – nach christlichem Verständnis – in Gottes Händen. „He’s got the whole world in his hand ...“. Das lässt getrost werden.

Wichtig ist allerdings, dass dieser Trost von außerhalb nicht – wie vorher bereits gesagt – als billige Vertröstung oder als Lähmung der Kräfte des Menschen verstanden wird. Vielmehr soll der Blick auf Gott davor bewahren, sich als Mensch zu viel zuzumuten. Um sein letztes Geschick – also nach oben – muss der Mensch nicht kämpfen, weil er in Gott gehalten ist. Dadurch bekommt er die Hände frei für das Tun des Guten. Es geht um eine Art trostreiche 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 Größenfantasien in einer stark an Leistung und Machbarkeit orientierten Gesellschaft.<sup>9</sup>

##### **4.2 Tröstlicher Sprachgewinn**

Wer trösten will, ist „angewiesen auf eine Sprache, die alle Register des Menschlichen zum Klingen bringt“<sup>10</sup>. Die biblischen Bücher, vor allem die Psalmen, zeigen, wie viel Bedeutung der Sprachform der Klage in Situationen der Trostlosigkeit zukommt.

Das Klagen ist sowohl unter biblischen als auch unter psychohygienischen Gesichtspunkten sinnvoll. Die biblische Klage führt aus der Einsamkeit der Not in die Anrede eines Du, also ins

---

<sup>9</sup> Vgl. O. Bayer, *Aus Glauben leben. Über Rechtfertigung und Heiligung*, 2. Aufl., Stuttgart 1990.

<sup>10</sup> V. Weymann, *Trost? Orientierungsversuch zur Seelsorge*, Zürich 1989, 91f.

Gebet zu Gott. Und psychohygienisch hilft das Versprachlichen der Not dazu, sie zu verarbeiten. Sowohl im Protest gegen das Leid als auch in 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 richten müssen.<sup>11</sup> Oder wie es der evangelische Theologe Ingo Baldermann einmal eindrücklich formuliert hat: „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.“<sup>12</sup> Was ich ausspreche, kann ich besser „anschauen“. Es bekommt durch die Grammatik eine Struktur und ist nicht mehr nur ein Gefühl, das sich nicht fassen lässt. Die Klagetexte, wie sie in den Psalmen der Bibel begegnen, können eine wichtige Sprachhilfe sein. Sie bieten Worte gegen Angst und Einsamkeit. So hat der Dichter Rainer Maria Rilke die bekannten Zeilen geschrieben: „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.“<sup>13</sup>

Trost vermittelt aber nicht nur das Aussprechen der Not. In der Klage liegt gleichzeitig die Hoffnung auf die Überwindung des Übels verborgen. Darum gehört zur Klage aus biblischer Sicht der Zuspruch, den sich der von einer leidvollen Situation betroffene Mensch allerdings nicht selbst geben kann. Dieser Zuspruch kann im Sinne eines performativen Sprechaktes wie beispielsweise des Segnens oder der Zusage der Vergebung von Schuld geschehen. Wichtig bei allen Formen des Zuspruchs ist, dass solches Trösten unbedingt auf die konkrete Situation bezogen sein muss, um nicht belehrend, überfordernd, beschwichtigend oder gar zynisch auf die Hilfe Suchenden zu wirken und um nicht wichtige Phasen des Trauerns und der Leidverarbeitung in unzulässiger Weise abzukürzen. Der früh verstorbene Theologe Praktische Theologe Henning Luther schrieb in diesem Zusammenhang in einem vielbeachteten Aufsatz von den „Lügen der Tröster“, die vorschnell beschwichtigen wollen, weil man den Schmerz nicht aushält.<sup>14</sup>

### **4.3 Leidens- und Trostgemeinschaft**

Es ist eine allgemeine Erfahrung, dass Menschen, die in ihrem Leben an schmerzliche Grenzen gestoßen sind, die eigene Trostlosigkeit durchlitten und dann zu einem angemessenen Umgang mit ihrem Leid gefunden haben, in der Regel einen guten Zugang zu Mitmenschen in vergleichbaren Situationen bekommen und häufig auch angemessenere Worte für sie finden als andere. Solche Trostkompetenz lässt sich nur sehr bedingt aus Büchern oder in Kursen erlernen. Sie wächst vor allem aus der eigenen Lebens- und Leiderfahrung.<sup>15</sup>

Es gäbe noch viel zu sagen und hoffentlich gleich auch zu fragen. Aufgrund der Zeit konnte dies alles nur sehr holzschnittartig und zusammenfassend vorgetragen werden. Schließen möchte ich mit einem Satz aus dem Neuen Testament, in dem der Wortstamm Trösten gleich fünfmal vorkommt. Paulus schreibt in 2 Kor 1,3f:

---

<sup>11</sup> Vgl. E. Schuchardt, Warum gerade ich ...? Leben lernen in Krisen, 8. Aufl., Göttingen 1994, 33–35.

<sup>12</sup> I. Baldermann, Psalmen, in: Möller, C. (Hg.): Geschichte der Seelsorge in Einzelporträts, Bd. 2, S. 23–34S. 26. Solche Sprachhilfe können auch Gebete oder Gedichte bieten, die freilich oft selbst aus der Sprache der Bibel schöpfen.

<sup>13</sup> R.-M. Rilke, Briefe an seinen Verleger, 1906 bis 1926, hg. von Ruth Sieber-Rilke und Carl Sieber, Leipzig: Insel-Verlag 1934, 247.

<sup>14</sup> H. Luther, Die Lügen der Tröster, Das Beunruhigende des Glaubens als Herausforderung für die Seelsorge, in: Praktische Theologie 33 (1998).

<sup>15</sup> Vgl. J. Ziemer, Seelsorgelehre. Eine Einführung für Studium und Praxis, 4. Aufl., Göttingen 2015, 219–222.

„Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, der uns tröstet in aller unserer Bedrängnis, damit wir auch trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, mit dem Trost, mit dem wir selbst getröstet werden von Gott.“

Dieser Satz war damals eine Revolution, denn in der Antike vorher gab es keinen Gott des Trostes.<sup>16</sup> In diesem neutestamentlichen Satz stehen die verschiedenen Elemente spezifisch christlichen Trosts beieinander: a) die Dimension außerhalb meiner selbst, denn der Trost kommt von Gott, b) die trostvolle Sprache und c) die Leidens- und Trostgemeinschaft der Mit-christ:innen.

Hier mache ich einen Punkt und hoffe, dass Sie meine vielen Worte ein wenig getröstet haben und Hilfe beim Trösten anderer geben, und dass Sie sich jetzt nach alledem nicht fragen, ob ich wohl noch ganz bei Troste bin ... Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

---

<sup>16</sup> Vgl. G. Langenhorst, Trösten lernen? 40