

Zum Umgang mit der Trostbedürftigkeit des Menschen

Heinz Rüegger

Menschen sind trostbedürftig. In vielfältigen Krisen und Leidenssituationen brauchen sie Trost als Ermutigung, eine bestehende Not auszuhalten, ohne die Hoffnung und den Lebensmut zu verlieren. Trost ist ein eigener Modus von Hilfe, der sich vom Modus der Therapie oder der Problemlösung unterscheidet. Wie hilfreich getröstet werden kann, ist – zumal für Professionelle in helfenden Berufen – eine Frage, die sorgfältig bedacht werden muss, damit Trost nicht unter der Hand zu billigem Vertrösten verkommt.

Trösten und getröstet zu werden ist etwas Urmenschliches. Wir alle kennen es aus eigener Erfahrung, haben seine wohltuende Wirkung in unserem Leben schon erfahren. Aber auch die Problematik des Tröstens dürften viele schon zu spüren bekommen haben: das fragwürdige Vertrösten, das Leidende oder Trauernde mit billigen Argumenten abspeist, die nicht helfen, sondern die Not eher noch schlimmer machen. Trösten ist offenbar etwas Ambivalentes, eine Kunst, die zuweilen einer Gratwanderung gleichkommt.

Der Begriff des Trostes und des Tröstens hat eine eher schlechte Reputation; er wirkt altmodisch und unprofessionell. Wir reden von 'billigem Trost' und von 'Trostpreisen', die nicht wirklich glücklich machen, weil sie nur für Verlierer gedacht sind. Nach Jean-Pierre Wils, einem belgischen Theologen und Philosophen, hat sich in der Moderne geradezu so etwas wie eine 'Trostscham' entwickelt, weil Trostbedürftigkeit als beschämend empfunden wird.

Dabei ist das Bedürfnis nach Trost in schwierigen Situationen durch die ganze Geschichte der Menschheit hindurch eine Konstante. Es gehört zum Menschen, dass er immer wieder trostbedürftig wird. Ohne Erfahrungen des Trostes wird das Leben trostlos und unerträglich. Das Wissen um dieses urmenschliche Bedürfnis hat in der Philosophie seit der Antike zu einem speziellen literarischen Genre der *consolatio*, der Trostliteratur geführt, und im Christentum gehört das Trösten von alters her zu den sieben Werken der Barmherzigkeit.

Trost als Ermutigung zum Aushalten von Leiden

Trostbedürftig werden Menschen in Krisensituationen, wenn sie Verluste zu beklagen haben, wenn sie trauern oder von Schmerzen und Leid heimgesucht werden. Nach Trost rufen Situationen tiefer Enttäuschung, Verunsicherung oder Orientierungslosigkeit, Situationen auch von Hoffnungslosigkeit und von Erschütterung, wenn das Leben aus den Fugen gerät und einem der Boden unter den Füßen wegbricht. Solche Situationen gehören zu jedem menschlichen Leben. Eben darum ist Trostbedürftigkeit eine Grunderfahrung des

Menschseins in seiner Verletzlichkeit. Nur wer sich verhärtet und seine existenziellen Bedürfnisse verdrängt, kann seine Trostbedürftigkeit überspielen.

Was aber ist es, das der Trost zu geben vermag? Machen wir uns die Bedeutung von Trost an einem konkreten Beispiel klar. Ein Mann verliert seine Frau, die an einer schweren Krankheit stirbt, und dies nach über 50 Jahren intensivem ehelichem Miteinander. Der Hinterbliebene fällt in eine tiefe Trauer, ist (wie man sagt) untröstlich ob dem erlittenen Verlust. Er braucht Trost, um in dieser Situation nicht zu verzweifeln. Trost vermag dabei nicht die Trauer über den Verlust seiner geliebten Frau zu überwinden, schon gar nicht vermag er deren Sterben rückgängig zu machen. Die Ursache der Trauer bleibt, das Leiden an ihrem Tod ist durch nichts aufzuheben. Aber Trost zu erfahren kann für den Mann in dieser Situation bedeuten, durch irgendjemanden oder -etwas Kraft und Mut zu finden, das ihm Widerfahrene auszuhalten und trauernd Schritte in eine neue Lebensphase als Witwer zu wagen. So getröstet zu werden löst das Problem nicht, aber es hilft, damit zu leben.

Das ist das Spezifische des Trostes: Er löst nicht das Problem, aber er hilft, es auszuhalten, damit zu leben, nicht zu verzweifeln. Der Soziologe Georg Simmel hat es einmal so formuliert: «Trost ist etwas anderes als Hilfe. Trost ist das merkwürdige Erlebnis, das zwar das Leiden bestehen lässt, aber sozusagen das Leiden am Leiden aufhebt, er betrifft nicht das Übel selbst, sondern dessen Reflex in der tiefsten Instanz der Seele.» Oder anders formuliert: Trost ist sehr wohl auf der psychologisch-existenziellen Ebene eine bedeutsame Hilfe, aber eine Hilfe anderer Art als Therapie oder sonstige Problemlösungen, die darauf zielen, das Problem selbst, also die Ursache des aktuellen Leidens, aus der Welt zu schaffen. Trost ist Beistand *im* Leiden, *in* der Trauer. Insofern ist die Hilfe, die Trost bietet, durchaus etwas Schwaches, ist in einem positiven Sinn verstanden ein 'schwacher Trost', aber deswegen nicht weniger hilfreich. Mit dem Philosophen Christoph Türcke gesprochen: «Ernster Trost hat Teil an der Betrübnis. Er verscheucht sie nicht. Trost kann Leid nicht beseitigen, nur lindern. Das ist stets zu wenig – und doch etwas vom Schönsten, was Menschen einander tun können.» Darin besteht die tiefe Menschlichkeit des Tröstens.

Dass Trost Leid nicht beseitigen, wohl aber lindern kann, macht ihn für die Langzeitpflege besonders relevant. Denn gerade die palliative Geriatrie steht immer wieder vor Situationen progredienter, unheilbarer Krankheitsverläufe mit absehbar tödlichem Ausgang, in denen kurativ-therapeutische Problemlösungen nicht mehr möglich sind und das Behandlungsziel nur noch palliativ orientiert sein kann, also an Linderung belastender Symptome und Erhaltung einer möglichst hohen Lebensqualität bis zuletzt. Dabei spielt das Vermitteln von Trost eine wesentliche Rolle.

Quellen des Trostes

Aber was vermag denn zu trösten? Aus welchen Quellen kann man Trost schöpfen? Grundsätzlich «existiert fast nichts, was nicht trostrelevant sein kann» (J.-P. Wils). Allerdings wirkt nicht für jede Person das gleiche gleich tröstlich. Das hängt von der Persönlichkeit und den besonderen Vorlieben ab, die jemand hat. Trotzdem lassen sich Quellen nennen, die Menschen seit Jahrhunderten Trost gespendet haben und auch heute als tröstlich erfahren werden.

Mitmenschliche Beziehungen: Die wohl wichtigste Quelle des Trostes sind Beziehungen zu anderen Menschen, die sich einem zuwenden und das Leiden, die Not, die einen umtreibt, empathisch wahrnehmen. Dabei geht es gar nicht primär darum, andere durch hilfreiches Zureden zu trösten. Was primär zählt, ist einfach die Zuwendung, die Nähe, das Mit-Sein, das signalisiert: ich bin bei dir, ich lasse dich in deinem Elend nicht allein, ich sehe und verstehe deine Not. Solches Dasein und Verstehen hat bereits etwas Wohltuendes, Entlastendes für die leidende oder verzweifelte Person. Es macht Mut und ist tröstlich. Manchmal ist gerade der Verzicht auf viele Worte des Trostes besonders tröstend, weil damit zum Ausdruck kommt, dass der oder die Tröstende sich der Not und der Sprachlosigkeit des Gegenübers wirklich aussetzt und sich davon ehrlich betreffen lässt. Wichtig ist dabei, die Gefühle des Gegenübers wahrzunehmen und zuzulassen: das Leiden, den Schmerz, die Trauer, die Verzweiflung, vielleicht auch die Wut und das Hadern. Nur durch die Erfahrung, mit all seinen Gefühlen ernstgenommen und ausgehalten zu werden, kann sich einer von Not betroffenen Person so etwas wie Trost erschliessen. Kein Trost ist es, wenn jemand das Leiden oder die Trauer des anderen wegzureden oder kleinzureden versucht. Natürlich kann Trost auch darin liegen, einer trauernden Person zur rechten Zeit durch gutes Zureden Mut und Zuversicht zu vermitteln. Wann diese rechte Zeit gekommen ist, gilt es allerdings sorgfältig zu erspüren. Solch tröstendes Zureden wird sicher erst am Platz sein, wenn dem Gegenüber erst einmal Raum gegeben worden ist, seinen Schmerz, seine Trauer und Klage zu äussern und diese mit empathischem Verstehen ausgehalten worden ist.

Berührung: Trost kann sich auch durch körperliche Berührung vermitteln: durch ein Hand-Halten, durch eine Umarmung, durch ein sanftes Streicheln. Solche taktilen Ausdrucksformen des Tröstens können besonders dann wichtig sein, wenn verbale Kommunikation mit der trostbedürftigen Person nur noch begrenzt möglich ist, zum Beispiel aufgrund einer neurodegenerativen Einschränkung bei Demenz im hohen Alter. Dabei ist der Hinweis des Theologen Philipp Müller beachtenswert, dass die Missbrauchsdebatten der vergangenen Jahre dafür sensibilisiert haben, dass körperliche Berührungen durch Professionelle in helfenden Beziehungen immer selbstkritisch reflektiert werden sollten. Das darf allerdings nicht dazu führen, aus lauter Sorge, sich nur ja nicht übergriffig zu verhalten, auf Berührung grundsätzlich zu verzichten. Dass Berührung zu trösten vermag, gilt nicht nur im zwischenmenschlichen Kontakt. Auch die Berührung eines Tieres, eines Hundes oder einer Katze etwa, kann etwas Tröstliches haben für Menschen, die solche Tierbeziehungen immer schon zu schätzen wussten.

Natur: Für viele Menschen ist die Natur eine Quelle des Trostes. Naturerfahrungen wie das Rauschen eines Baches, das Umgebensein von Bäumen im Wald, das Erleben einer Berglandschaft kann Menschen, die durch Leiden aufgewühlt sind, tief berühren und emotional stabilisieren. Dabei hat, wie viele aus eigener Erfahrung wohl wissen, gerade das körperliche Sich-Bewegen in der Natur, etwa bei einer Wanderung oder einem Spaziergang, eine heilsame Wirkung auf die psychische Befindlichkeit. Auch darin vollzieht sich ein Getröstetwerden, für das viele Menschen ansprechbar sind.

Musik: Ebenso wie in Naturerfahrungen finden manche Menschen Trost, indem sie Musik hören. Was für Musik das ist, hängt von den Vorlieben einer Person ab. Aber die meisten Menschen dürften schon die Erfahrung gemacht haben, dass gewisse Musikstücke einen

besonders beruhigenden, tröstenden Effekt auf sie haben. Es ist gut, sich bewusst zu sein, welche Musik dies bewirken kann, um in belastenden Situationen darauf zurückgreifen zu können.

Religion/Spiritualität: Zu den Quellen von Trost gehören immer schon Ausdrucksformen von Religion oder Spiritualität: Rituale, besinnliche Texte, Gebete, Lieder, symbolhafte Gegenstände. Menschen, die einen Zugang zu dieser Dimension des Spirituellen haben, erfahren dadurch eine Form von Geborgenheit, von Aufgehobensein mit allem, was sie belastet, in etwas Grösserem, Transzendentem, das trägt und zu trösten vermag. In religiösen Formen und Gesten kann die Ahnung eines letzten Gehalten-Seins aufleuchten und die Erfahrung eines Urvertrauens aktiviert werden, die Trost vermittelt.

Leibliche Freuden: Es gehört zu den jahrhundertealten Einsichten, dass es oft ganz elementare leibliche Freuden sind, die in schwierigen Situationen trösten können: genannt wurden schon seit alters her die Wohltat eines warmen Bades, oder der Schlaf, der Sorgen für eine gewisse Zeit vergessen lässt und Erholung schenkt, oder ein gutes Essen und ein Tropfen guten Weines. Auch diese leiblichen Freuden enthalten Trostpotenzial, das Menschen gut tun und sie in schwierigen Situationen ermutigen kann.

Trauern: Es mag erstaunen, das Trauern unter den Quellen von Trost aufgelistet zu finden. Aber es ist tatsächlich so, dass der bewusste Vollzug des Trauerns, etwa indem man sich intensiv seinen Tränen hingibt, in sich selbst etwas Tröstliches hat. Im Ausdrücken von Trauer geschieht heilsame Entlastung von innerem Druck; darin kann ein Schritt hinaus aus dem inneren Eingeschlossensein in einem Gefühl von Untröstlichkeit liegen. Darum gehört es zum Trösten eines anderen Menschen, ihm dazu zu verhelfen, seine Trauer, seine Not auszudrücken, das heisst nach aussen loslassen zu können.

Diese wenigen Punkte machen deutlich, dass es viele Quellen von Trost gibt, auf die in Zeiten der Krise zurückgreifen zu können hilfreich ist. Der spirituelle Schriftsteller Anselm Grün hat einmal ganz generell vermerkt: «Alles, was uns erfreut, ist eine Tröstung.» Denn was uns erfreut, macht Mut zum Leben, gibt Zuversicht und stärkt die Resilienz, die seelische Widerstandskraft, die uns hilft, Schwierigkeiten auszuhalten und zu durchleben. Solcher Trost ist lebenswichtig, ist ein Lebenselixier oder, wie es die Psychotherapeutin Irmtraud Tarr formuliert hat, ein Grundnahrungsmittel für die Seele.

Trösten ist nicht vertrösten

Wer sich in der sozialen, pflegerischen oder seelsorglichen Begleitung anderer Menschen engagiert und Menschen in schwierigen Situationen von Leid oder Trauer begleitet, steht immer wieder vor der Aufgabe zu trösten, also Menschen zu ermutigen, das Leben in einer Krise, die nicht einfach gelöst werden kann, auszuhalten und lebensdienlich damit umzugehen. Dabei besteht die Gefahr, ohne Absicht und unbewusst statt zu trösten zu vertrösten. Solches Vertrösten kennen wir wohl alle, es geschieht häufig und ist ein wesentlicher Grund dafür, dass die Aufgabe des Tröstens eine eher schlechte Reputation hat. Umso wichtiger ist es, sich des Unterschiedes zwischen Trösten und Vertrösten bewusst zu werden.

Der Theologe Volker Weymann hat einmal festgehalten: «Trost soll dazu ermutigen und befähigen, sich Herausforderungen des Lebens zu stellen und Notsituationen mit Wahrhaftigkeit und Mut zu durchleben.» In diesem Sinne soll Trost Resilienz stärken und Mut machen, sich der schmerzhaften Realität zu stellen. Die Realität soll nicht verdrängt, ihr soll nicht ausgewichen, sie soll nicht verharmlost werden, sondern sie soll akzeptiert und ausgehalten werden.

Vertrösten hingegen ist der Versuch, Situationen des Leidens zu verharmlosen («es wird schon nicht so schlimm sein»), zu moralisieren («du musst dich nur etwas zusammenreißen!») oder zu verdrängen («Kopf hoch – denk einfach an etwas Positives!»). Solches Vertrösten hilft den Betroffenen nicht weiter, lässt sie in ihrer Not alleine und verschlimmert damit ihre Situation. Vertröstungen sind häufig untaugliche Bemühungen der so Tröstenden, die Not des Gegenübers nicht an sich herankommen zu lassen und mit aushalten zu müssen.

Ziel echten Trostes muss sein, Menschen in Not dabei zu unterstützen, getrost zu werden, wieder 'bei Trost' zu sein und den Schwierigkeiten ihres Lebens standzuhalten.

Zur Praxis des Tröstens

Menschen sind trostbedürftige Wesen, so haben wir festgestellt. Und Menschen sind glücklicherweise auch trostfähige Wesen: fähig andere zu trösten und sich von anderen trösten zu lassen. Gerade professionell oder ehrenamtlich in der Begleitung und Betreuung tätige Personen haben die Aufgabe – die im weitesten Sinne auch Aufgabe jeden zwischenmenschlichen Miteinanders ist –, trostbedürftigen Menschen zu helfen, Zugang zu finden zu Quellen des Trostes, die ihnen gut tun können. Dabei bleibt es letztlich ein unverfügbares Geschenk, wenn es gelingt, Menschen zu Trost zu verhelfen. Ein simples Patentrezept für gelingendes Trösten gibt es nicht. Aber sich über Wesen und Quellen des Trostes zu besinnen kann helfen, sich verantwortlich dieser Aufgabe des Tröstens zu stellen, die Christoph Türcke als «etwas vom Schönsten» bezeichnet hat, «was Menschen einander tun können.» Dabei scheint es mir angemessen, als Menschen, die andere trösten wollen, sich selber nicht unnötig unter Druck zu setzen. «Wer andere trösten möchte, tut gut daran, nicht zu viel zu wollen und den Mund nicht zu voll zu nehmen. Es ist schon sehr viel gewonnen, wenn ein Mensch das Elend des anderen mit aushält und einen bescheidenen Beitrag dazu leistet, dass sein Gegenüber in einer scheinbar ausweglosen Situation nicht gänzlich den Mut verliert und mit tastendem Vertrauen den nächsten Schritt gehen kann» (Ph. Müller).

Literatur

Müller Ph. (2020), *Die Kunst zu trösten* (Ignatianische Impulse, Bd. 88). Echter.

Simmel G. (2013), *Fragmente und Aufsätze*. G. Olms.

Tarr I. (2007), *Trösten – die Kunst, der Seele gut zu tun*. Herder.

Türcke Ch. (2008), Schwacher Trost, in: T. R. Peters/C. Urban (Hg.), *Über den Trost* (44-46). Matthias Grünewald.

Weymann V. (1989), *Trost? Orientierungsversuch zur Seelsorge*. TVZ.

Wils J.-P. (2023), *Warum wir Trost brauchen. Auf den Spuren eines menschlichen Bedürfnisses*. Hirzel.

15'880 AmL



Dr. Heinz Rügger MAE, freischaffender Theologe, Ethiker und Gerontologe

h.rueegger@outlook.com

www.heinz-rueegger.ch