



Trost

Wenn Worte fehlen

Pfarrerin und Klinikseelsorgerin Andrea Freisen
Frauenfrühstück am 10. Mai 2025



Wann brauchen Menschen Trost?

- Trost ist immer dann gefragt,
... wenn wir einen Verlust erfahren.
... wenn etwas geschehen ist,
das nicht reparabel
oder wieder gut zu machen ist.
... wenn helfen nicht hilft.



Klinikseelsorge – Trost im Krankenhaus

- Im Krankenhaus werden unterschiedliche Verluste erlitten, die Menschen trostbedürftig machen:
 - Verlust von Gesundheit
 - Verlust eines Menschen
 - Verlust von Selbständigkeit und Autonomie
 - Verlust der körperlichen Unversehrtheit
 - Verlust von Zuversicht und Lebensmut
 - Verlust von Selbstverständlichkeit und Vertrauen in den eigenen Körper
 - Verlust von Zukunftsplänen
 - ...

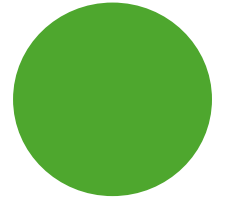
Als Klinikseelsorgerin „bringe“ ich nicht den Trost. Ich kann aber dazu beitragen, dass Trost sich einstellen kann. Dazu versuche ich, den Verlust genau zu verstehen. Verlust, Leid und Schmerz anzuerkennen.



Manchmal ist es der
einzige Trost,
untröstlich sein zu
dürfen.

2 Beispiele aus der Klinikseelsorge:

- „Weint mit den Weinenden.“
- Raum der Dankbarkeit und Rituale in der Klinikseelsorge, die als tröstlich erfahren werden.



Trost - Wortbedeutungen

- dt. Wort Trost = Wortstamm von :*Treue* = Dasein, Dableiben, Standhalten
- griech. Wort Trost/Trösten = *parakalein* = herbeirufen, ermuntern, mit guten Worten zusprechen. Für die Griechen geschieht Trösten im Reden. **!!!** Nicht Vertrösten, Worte von Herz zu Herz finden, Worte, die Sinn stiften.
- lat. Wort Trost/Trösten = *consolari* = mit dem sein, der allein ist.
- engl. Wort Trost/Trösten = *comfort* = sich wohl fühlen. Trösten kann auch eine körperliche, sinnliche Komponente haben.

Trost/Trösten in der Bibel

Altes Testament

- **1. Wortbedeutung:** Das hebräische Wort „trösten“ (*nḥm*) beschreibt einen Vorgang der Erleichterung, vergleichbar einem tiefen Luftholen bei Atemnot. => Menschen brauchen Trost in Situationen, die ihnen die Luft nehmen. Trösten hat das Ziel, den Anderen aufatmen zu lassen.
- **2. Trost durch Menschen:** Vollzug von Trauerriten und helfender Solidarität (z.B. „Becher der Tröstungen“, „Trauerbrot“, vgl. Jer 16,7; Hos 69,4). => Trost im AT zielt auf psychische und physische Stärkung. Er geschieht weniger durch Worte, als durch Dasein, Solidarität, Mit-Aushalten



Gelingerer und scheiternder Trost im Buch Hiob:

- **Trostbesuch:** „Und sie saßen mit ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte und redeten nichts mit ihm; denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war.“ (Hiob 2,13)
- **erfolgloses Trostgespräch:** Die traditionellen Erklärungsversuche (Tun-Ergehen-Zusammenhang) der Freunde lassen sie für Hiob zu leidigen Tröstern werden: „Wie lange plagt ihr doch meine Seele und peinigt mich mit Worten!“ (Hiob 19,2) „Hört doch meiner Rede zu und lasst mir das eure Tröstung sein! Ertragt mich, dass ich rede.“ (Hiob 21,2)
- **Begegnung mit Gott:** In der Klage setzt Hiob sich mit Gott auseinander und fühlt sich zugleich mit ihm verbunden. Er fordert Gott heraus und Gott begegnet ihm in Sturm. Trost durch Horizonterweiterung (Gott ist für Hiob zwar unzugänglich, aber er versteht, dass er seinen Platz in Gottes Ordnung hat.)





3. Göttlicher Trost

Bilder von Gott als Tröster:

- Gott als **Hirte**, der sein Volk sammelt: „Tröstet, tröstet mein Volk ...Gott wird seine Herde weiden, wie ein Hirte.“ (Jes 40,1.11)
- Gott, der wie eine **Mutter** tröstet: „Ihre Kinder sollen auf dem Arm getragen und auf den Knien wird man sie liebkosen. Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.“ (Jes 66,12-13)
- Gott als Tröster in den **Psalmen**. Psalm 23: Gott als Hirte. Trost durch Gotte Begleitung und Nähe, aber auch durch Stärkung („Du bereitest vor mir einen Tisch“).
=> Voraussetzung für den Trost in den Psalmen ist das Aussprechen der Not in der **Klage** zu Gott.

Trost/Trösten in der Bibel

Neues Testament

- Für Paulus ist Trost eine **charismatische Gabe** und ein **diakonischer Dienst** an der Gemeinschaft:
„Wer aber prophetisch redet, der redet den Menschen zur Erbauung und zur Ermahnung und zur Tröstung.“ (1Kor 14, 3)
„Nehmt euch der Nöte der Heiligen an. Übt Gastfreundschaft. Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Weinenden.“ (Röm 12, 13.15)
- **Aller Trost gründet in Gott selbst:** „Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus und Gott allen Trostes, der uns tröstet in aller unserer Trübsal, damit wir auch trösten können, die in allerlei Trübsal sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott.“ (2Kor 1,3-5)

=> Das Neue Testament beschreibt die Gemeinde als **Trostgemeinschaft**, die mit Solidarität und Verantwortung füreinander auf die Nöte des Lebens reagiert.



Trostquellen

- Menschliche Nähe
 - Gespräch (Gefühle aussprechen und ausdrücken dürfen)
 - Gebet, Segen, Rituale, Spiritualität
 - Weinen
 - Musik, Poesie
 - Natur
 - Tiere
 - Dem Körper etwas Gutes tun
 - Was sind Ihre **Trostquellen**?
- Erfahrung von Geborgenheit **im** Leid.
- Für eine Zeit das Leiden am Leid abgeben dürfen.



Zusammenfassende Thesen

- Wenn Trost nicht zu Vertröstung und „billigem Trost“ werden soll erkennt er Leid, Schmerz und Verlust an. „Aber ist es nicht trostlos, die Trostlosigkeit verdrängen zu müssen [...], hat nicht die zugelassene Verzweiflung mehr Trost als die wortreiche Beteuerung von Sinn?“ (Henning Luther)
- Trost geschieht weniger durch Worte als durch Da- und Mitsein.
- Trost geschieht unverfügbar („Gabe“), er ist nicht herstell- oder machbar. Aber es gibt Erfahrungen und Rahmenbedingungen, die wir beachten können.
- Einem trostbedürftigen Menschen zu begegnen, erfordert Mut, denn ich muss mich auf ihn/sie einlassen und auch meiner eigenen Ohnmacht begegnen.
- Trost kann auch eine körperliche und soziale Komponente haben (vgl. AT).
- Trost lässt Leiden bestehen, aber er nimmt das Leiden am Leiden. (Georg Simmel).
- **Ihre wichtigste Erkenntnis zum Thema Trost?**



Eigener Umgang mit Leid und Verlust in der Klinikseelsorge ...Tröstendes

- Akzeptanz, Menschenbild
- Nähe und Distanz
- Ausgleich
- Rituale
- Austausch, Supervision



Trost in der Poesie - zum Abschluss

Nimm mir nichts

**Tröste mich,
aber nimm mir nichts.**

**Nimm mir nicht den Schmerz,
dieses brüchige Gehäuse,
in dem der geliebte Mensch
nur noch für eine Weile bei mir ist.**

**Nimm mir nicht das Dunkel,
das sich wie kühle Erde
um mich schließt,
um meine Wunde
vor dem Tag zu schützen.**

**Nimm mir nicht die Zwischenzeit,
den stundenlosen Raum,
in dem die Schwelle
zwischen Tod und Leben durchlässig ist.**

**Tröste mich,
aber nimm mir nichts
und füge mir nichts hinzu.
Halte das Wort zurück,
das beschwichtigt,
zähme die Eile,
die das Morgen zwingen will,
leg nicht die Bürde neuer Hoffnung
auf meine Schultern.**

**Denn ich habe keine andere Wahl,
als hier zu sein
und diese unbekanntenen Wege
abzuschreiten,
und ich brauche einen Grund,
der ohne Absicht meine Füße trägt.**

(Giannina Wedde)