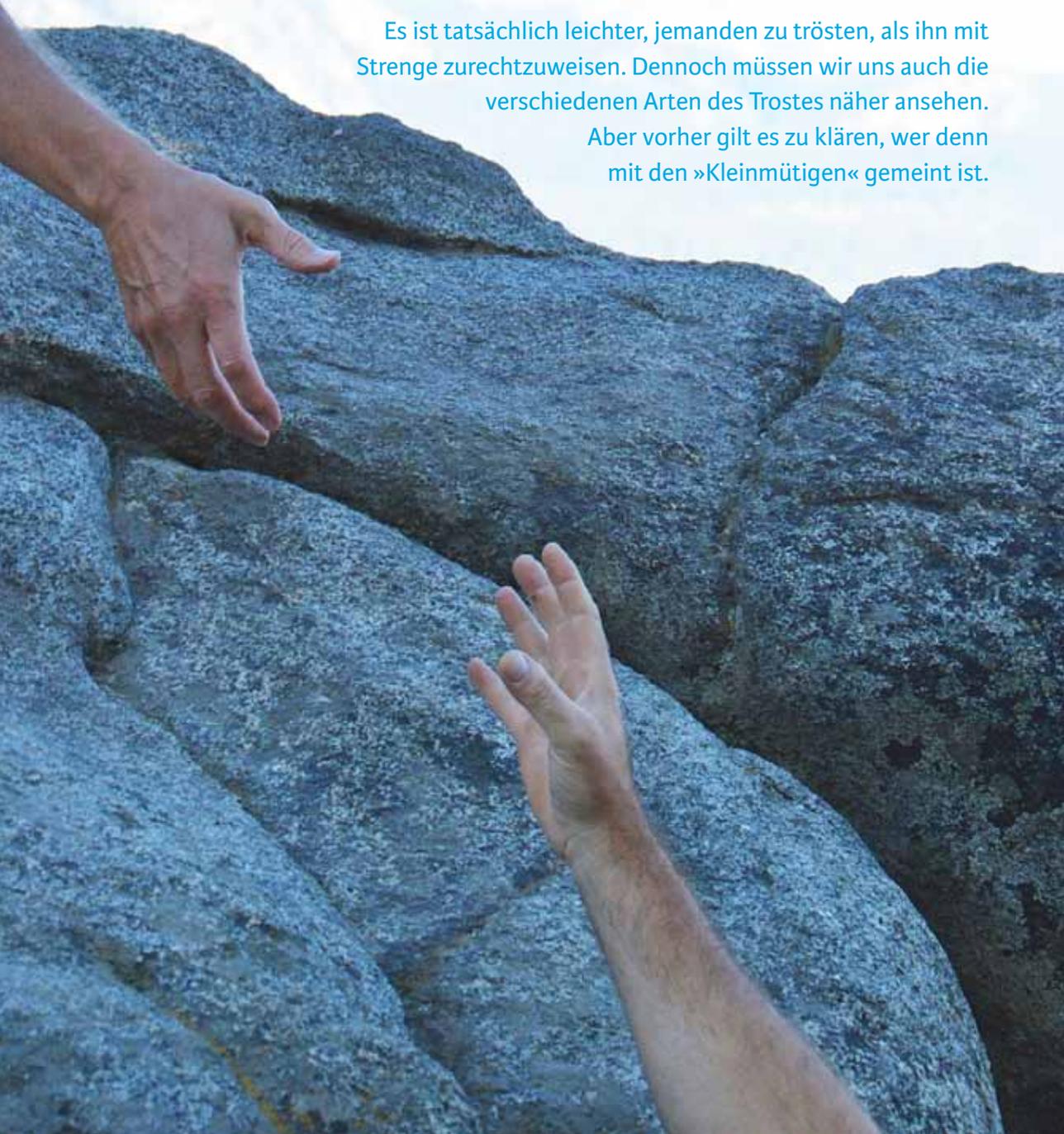


Biblische Seelsorge – wie geht das? (7)

Die Werkzeuge biblischer Seelsorge (1Thess 5,14) – Teil 2: »Tröstet die Kleinmütigen«

Es ist tatsächlich leichter, jemanden zu trösten, als ihn mit Strenge zurechtzuweisen. Dennoch müssen wir uns auch die verschiedenen Arten des Trostes näher ansehen. Aber vorher gilt es zu klären, wer denn mit den »Kleinmütigen« gemeint ist.



Die Kleinmütigen

Vom Begriff her ist es eigentlich recht eindeutig: Das sind Menschen, die nur einen sehr »kleinen Mut« haben, die ihren Mut durch die unterschiedlichsten Ereignisse ganz oder teilweise verloren haben. Das kann durch eigene Schwäche sein, durch eine schwere Krankheit wie bei Hiob, durch Einsamkeit im Alter, Verlust eines nahen Angehörigen (wie bei Maria und Martha in Joh 9), Arbeitslosigkeit, Armut, anhaltende Eheprobleme und andere äußere Umstände.

Ein weiteres biblisches Beispiel ist der Jünger Petrus in Mt 14, der auf dem sturmgepeitschten See Genezareth mutig dem Herrn Jesus auf dem Wasser entgegengeht, aber dann angesichts der gewaltigen Windböen und Wellen doch den Mut verliert und sinkt. Er tut das einzig Richtige: Er blickt zu Jesus und ruft: »Herr, rette mich!« Rettung und Trost bestehen darin, dass Jesus ihm die Hand hinhält, ihm ins Boot hilft und ihn fragt: »Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt?« Das hört sich an wie ein sanfter Tadel, ist aber in Wirklichkeit der Hinweis auf die eigentliche Ursache des Sinkens: der kleine Mut oder der kleine Glaube, der nur die Umstände sieht und nicht die Macht unseres Herrn. Ich kann mir lebhaft vorstellen, mit welch liebevollem Blick unser Herr den Petrus dabei ansieht und wie fürsorglich seine Stimme klingt, wenn er ihm diese Worte sagt. Und damit ist dem milden Vorwurf schon jede Schärfe genommen.

Für unsere Seelsorge in der Gemeinde – auch für hilfreiches Trösten – gibt Jesus uns hier ein gutes Vorbild. Wir sollen durchaus Schwachpunkte ansprechen, aber gleichzeitig tatkräftige Hilfe leisten. Dadurch werden meine Aussagen in der Seelsorge glaubwürdig. Es ist das, was Johannes in 1Joh 3,18 mit »Liebe in Tat und Wahrheit« meint.

Echter Trost

Es ist gar nicht so einfach, den Begriff »Trost« zu definieren. Übrigens findet sich in der 24-bändigen *Brockhaus-Enzyklopädie* von 1994 (also kurz vor dem Wikipedia-Zeitalter) keine einzige Zeile zu dem Wort »Trost« (genauso fehlt das Stichwort »Freude« im *Brockhaus!*), aber im einbändigen Bibellexikon aus dem gleichnamigen Wuppertaler Verlag werden beide Begriffe ausführlich beschrieben.

Vielleicht können wir das Trösten so beschreiben: *Jemanden zu trösten bedeutet, ihm in belastenden Situ-*

ationen mein Mitgefühl, meine Liebe und mein Einfühlungsvermögen spürbar zu zeigen. Dazu muss ich versuchen, mich möglichst weitgehend in die Situation meines Gesprächspartners hineinzusetzen und dabei doch »einen klaren Kopf« und die nötige Distanz zu bewahren. Vollkommen wird mir das – vor allem zu Anfang – nicht gelingen, aber mit zunehmender Erfahrung im seelsorgerlichen Gespräch spüre ich, wie mein Trost bei dem anderen ankommt.

Trösten bedeutet *nicht*, mal eben ein paar aufmunternde Worte oder gar leere Floskeln von mir zu geben (siehe *Z & S* 5/2017). Damit kann ich meinem Gegenüber mehr schaden als nutzen. Trost braucht Zeit, Ruhe, innere Vorbereitung und mehr als nur Worte. Zur Vorbereitung gehört auch, dass ich mich frage: Ist Trost hier und jetzt und bei diesem Menschen nötig? Es gilt, dafür sensibel zu werden. Meist ist die Situation eindeutig, aber es gibt auch Fehleinschätzungen: z. B. bei dem, der wegen der Folgen seiner Sünde (wie Pornographie oder Ehebruch) verzweifelt ist. Einen Verzweifelten würde ich rein gefühlsmäßig zwar gerne trösten; das ist in diesem Fall für den Betroffenen aber keine echte Hilfe, sondern er kommt nur weiter, wenn er seine Sünde einsieht und bekennt und die Vergebung Gottes annimmt. Dahin muss ihn meine Seelsorge bringen – liebevoll, aber konsequent.

Der wirksamste Trost kommt von dem Seelsorger, der selbst schon in vergleichbaren Situationen den Trost durch Menschen oder durch Gott, seinen himmlischen Vater, erfahren hat. Ein authentischer Zeuge ist Paulus, wenn er in 2Kor 1,3–4 schreibt: »*Gepriesen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Erbarmungen und Gott allen Trostes, der uns tröstet in all unserer Bedrängnis, damit wir die trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, durch den Trost, mit dem wir selbst von Gott getröstet werden.*«

Ein selbst erlebtes Beispiel: Vor vielen Jahren lag ich als Patient mit einer ernsten Erkrankung einige Wochen lang im Krankenhaus. Ich hatte damals eine neue Bibel geschenkt bekommen und las – sobald ich dazu in der Lage war – die Psalmen durch. Jeden einzelnen Vers ließ ich auf mich wirken, und einige sprachen mich unmittelbar wie ein Scheinwerferstrahl in meinem Innersten an. Ich fühlte mich dadurch gestärkt und getröstet. Es waren ganz intensive Empfindungen von Gottes Nähe, von seinem Reden zu mir ganz persönlich – so, als ob ich auf sehr starken Armen weiterge-

tragen würde. Selten in meinem Leben habe ich solch einen inneren Frieden, ja eine regelrechte Freude gespürt. Weil diese Psalmverse – es waren schließlich Hunderte! – mir so wertvoll und wichtig wurden, nahm ich einen roten Stift, unterstrich die Worte und malte an den Rand ein großes rotes »T« (für Trost, den ich von meinem Vater im Himmel erhalten hatte). Später dann, bei Krankenbesuchen und bei Chor-Einsätzen in Altersheimen, Krankenhäusern und Fußgängerzonen konnte ich immer auf diese »T«-Verse zurückgreifen. Wenn ich sie für andere zitierte, wurden plötzlich meine eigenen Empfindungen wach, und es war mir möglich, mit tiefster Überzeugung und voll Begeisterung den selbst erlebten Trost Gottes an andere weiterzugeben.

Wie kann ich trösten?

Der Mensch ist ein Beziehungswesen und auf Kommunikation angelegt. Kommunikation bedeutet jedoch nicht nur, miteinander zu reden, sondern auch Signale zu übermitteln durch Gesten, Körperhaltung, kleine Geschenke oder Geschriebenes. Beim Trost gelten dieselben Grundregeln: Es gibt den verbalen Trost mit Worten und den »nonverbalen« Trost durch Gesten u. a. Hier ist eine Einteilung:

1. Verbaler Trost

- a) durch passende, einfühlsame und ehrliche Worte
- b) durch den richtigen Tonfall
- c) durch Bibelverse, mit denen der Betroffene nicht »erschlagen« wird
- d) durch kurze, situationsbezogene Gebete
- e) durch das Ansprechen belastender Gedanken und Fakten

2. Nonverbaler Trost

- a) durch Anwesenheit
- b) durch Schweigen und Trauern (Röm 12,15)
- c) durch Gesten und Körpersprache
- d) durch kleine Liebesdienste

Dazu ein paar Erklärungen:

Die passenden, einfühlsamen und ehrlichen Worte muss ich mir von Gott schenken lassen. Wenn ich mich in Gedanken auf den Trauernden einstelle und vor dem Gespräch für ihn bete, werden mir durch den Heiligen Geist die richtigen Worte in den Mund gelegt. Wie bei vielen anderen Situationen gilt auch hier: »Der Ton macht die Musik.« Ich werde nicht mit lau-



ter, kräftiger Stimme reden, sondern die Sprache der Klage nachempfinden, ohne dabei zu jammern; denn hier bei uns gibt es keine »Klageweiber«, wie sie in anderen Kulturkreisen üblich sind.

Zu den Bibelversen habe ich oben schon ein Beispiel erwähnt; aber Vorsicht: Ganze Kapitel oder lange Textpassagen erschlagen den Gesprächspartner, kurze Worte sind deutlich mehr wert! Und ich muss mich auch hüten, biblische Aussagen wie Peitschenhiebe weiterzugeben. Von einer schwer kranken Christin hörte ich, dass ein »alter Bruder« sie besucht und getröstet hatte mit den Worten: »Denke daran, du wirst vom Herrn geliebt, denn es heißt in der Schrift: Wen der Herr liebt, den züchtigt er, er geißelt jeden Sohn, den er aufnimmt!« Die Christin musste heftig schluchzen, als sie das berichtete.

Mehrfach habe ich von Menschen in belastenden Situationen (z. B. bei Krankheiten) die Bitte gehört: »Können Sie vielleicht noch mit mir bzw. mit uns beten?« Ein einziges Mal habe ich diese Bitte abgeschlagen, weil ich unter Zeitdruck war; ich versprach, beim nächsten Besuch in zwei Wochen das Gebet nachzuholen. Obwohl zum Zeitpunkt unseres Gesprächs keine Anzeichen dafür sprachen, lebte die betreffende Patientin 14 Tage später nicht mehr. Die Tochter fand sie eines Morgens – friedlich eingeschlafen – tot in ihrem Bett. Für mich war es eine verpasste Gelegenheit, umso tragischer, weil ich nicht genau weiß, ob die alte Dame wirklich errettet war. Ein solches Erlebnis vergisst man nicht. Verständlicherweise habe ich danach nie wieder den Wunsch nach einem Gebet oder einem Gespräch abgewiesen.

Zum Trösten gehört auch, dass ich offen, aber vorsichtig belastende Gedanken und Lebensumstände anspreche, zum Beispiel Angst vor Krebs, schwere



Krankheiten, verdeckte Ehekonflikte, Arbeitslosigkeit, Selbstmordgedanken oder Angst vor dem Sterben. Viele Betroffene wagen einfach nicht, diese heiklen Themen in den Mund zu nehmen. Sie sind jedoch meist froh und dankbar, wenn der Seelsorger darauf zu sprechen kommt. Denn endlich können sie ihr Herz erleichtern und die innere Spannung abbauen, endlich haben sie einen Gesprächspartner, der ihnen zuhört und sie versteht. Voraussetzung ist natürlich, dass ich auch die passenden, behutsamen Trostworte finde und im Gespräch nur so viel rede, wie der Kranke vertragen kann. Ich erinnere mich noch gut an einen Patienten mit Lungenkrebs, der mich um eine Schilderung des Krankheitsverlaufes bat. Ich habe ihm diesen Wunsch erfüllt und recht ausführlich alles erklärt. Zwei Tage vor seinem Sterben sagte er dann zu mir: »Wenn Sie noch einmal von einem Krebskranken gebeten werden, alles über den Krankheitsverlauf zu sagen, dann tun Sie es bitte nicht, es ist einfach zu schwer!« Ich habe in Zukunft versucht, mich an diesen Rat zu halten.

Gerade aus dem letzten Beispiel wird deutlich, dass der nonverbale Trost oft wichtiger ist als der verbale. Wer selbst schon einmal schwer krank war, weiß um die Bedeutung der menschlichen Nähe. Allein die Anwesenheit eines Familienmitglieds oder lieben Freundes ist unendlich beruhigend und tröstlich. Wer neben dem Krankenbett sitzt, muss nicht unbedingt etwas sagen, hier gilt sogar das alte Sprichwort: »Reden ist Silber, Schweigen ist Gold«. Der Kranke oder der Trauernde empfindet ganz deutlich: Da ist einer für mich da, der mir notfalls zur Seite steht, auf dessen Hilfe ich zurückgreifen kann. Nähe tut gut!

Die drei Freunde Hiobs (Hi 2) nahmen lange und beschwerliche Reisen auf sich, um ihrem Freund in großer Not beizustehen. Als sie dann das ganze Ausmaß

seines Leidens sahen, weinten sie mit ihm, trauerten und trösteten ihn auf ihre Weise. Eine ganze Woche lang kam kein einziges Wort über ihre Lippen, das Leid hatte ihnen die Sprache verschlagen – und das war sehr gut so! In diesem schweigenden Trost machten sie alles richtig. Aber als sie später anfangen zu reden, handelten sie sich die berechtigte Kritik Gottes ein (Hi 42,7): »... denn ihr habt über mich nicht Wahres (Zutreffendes) geredet wie mein Knecht Hiob.« Wie wahr ist doch das oben erwähnte Sprichwort!

Genauso bedeutsam ist mein Verhalten. Mit meinen Gesten, meinem Gesichtsausdruck und meiner Körpersprache kann ich mich kaum verstellen, sie sind fast immer ehrlicher als meine Worte! Ein Blick allein genügt, um meinem Gegenüber eine tiefe und ehrliche Anteilnahme zu signalisieren. Je nach Vertrautheit lege ich ihm die Hand auf die Schulter oder umfasse seine Rechte mit meinen beiden Händen; und im Gespräch beuge ich mich zu ihm hin und schaue ihm bei jedem meiner Worte ins Gesicht, auch wenn er selbst mich nicht ansieht. Aber er spürt meinen Blick! Das sind Situationen echten Trostes.

Auch kleine Liebesdienste unterstreichen meine Absicht zu trösten: Ich wische mit einem kühlen Waschlappen die heiße Stirn ab, biete einen Schluck Wasser an oder helfe auf andere Weise. Wir können uns lebhaft vorstellen, wie sich ein Fieberkranker fühlt, dem von seinem Besucher eine ganze Bibelseite langsam und mit exakter Betonung vorgelesen wird – aber sein Wasserglas steht unberührt auf dem Tisch und der ganze Mund ist so ausgetrocknet, dass er kein Wort hervorbringt. Der Bibeltröstler wird verpuffen wie Staub an der Sonne. Das oben erwähnte Beispiel von dem sinkenden Petrus macht es sehr deutlich: Tatkräftige Hilfe in Not ist wichtiger als schöne Worte! Nur wer hilft, ist auch berechtigt, passende Sätze zu sagen! Beim Trösten können wir sehr viel von unserem Herrn Jesus Christus lernen.

Wolfgang Vreemann



JETZT LIEFERBAR:

Bitte hilf meiner Seele

Seelsorgerlich helfen im Alltag

Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg

ISBN 978-3-86353-515-5

432 Seiten, € 16,90