



16.03.2022 um 05:20 Uhr

Ein Beitrag von Dr. Elisabeth Krause-Vilmar, Evangelische Pfarrerin, Bad Vilbel

## Trost

Plötzlich kommt ein Mensch an seine Grenzen, zum Beispiel wenn ein geliebter Mensch stirbt, wenn eine schwere Krankheit diagnostiziert wird oder wenn eine Beziehung zerbricht.

Was gibt in solchen Momenten Trost?

Trost ist ein altes deutsches Wort, das sich in anderen Sprachen nicht leicht wiedergeben lässt. Es ist ein Ausdruck für eine Kraft, die die Verzweifelten wieder stark und fest macht.

Wie können wir andere trösten?

Doch wie genau können wir Trost spenden?

Durch Worte oder Taten? Bestimmt auch, aber ich denke, trösten geht am besten durchs Dasein.

Einfach da zu sein, ohne gleich Bescheid zu wissen.

Einfach da zu sein, ohne sofort zu sprechen und zu handeln, das ist für mich eine Lebenshaltung.

Wir selbst merken schnell, ob der andere präsent ist, richtiginhört und uns seine Aufmerksamkeit schenkt, oder ob er zwar mit uns spricht, aber in Gedanken ganz woanders ist.

Ganz für einen Menschen da zu sein ist für mich eine Möglichkeit, Leid zu teilen und zu trösten.

Ein Beispiel aus der Bibel: Hiobs Freunde

Wie das gelingt oder eben auch nicht, davon erzählt die Bibel:

Hiob verliert alles:

Seine Familie, seine Gesundheit, seinen Besitz.

Freunde möchten ihm helfen und kommen ihn besuchen.

Zuerst setzen sie sich zu ihm und schweigen mit ihm. Sie sind ganz da und schenken ihm ihre Aufmerksamkeit.

Doch dann beraten sie ihn und schlagen ihm Lösungen vor.

Ihr Scheitern

Durch ihre gut gemeinten Ratschläge entfernen sie sich von ihrem Freund.

Sie achten nicht mehr auf die Bedürfnisse von Hiob, sondern wissen es auf einmal besser.

Ihr Versuch, Hiob zu trösten, scheitert.

Einfach nur da sein hilft, Leid zu teilen

Deshalb:

Einfach nur da sein hilft, Leid zu teilen.

Einfach nur da sein, tröstet.

Dem Anderen die Hand reichen.

Oder ihm auf die Schulter klopfen.

Das geht auch ohne viele Worte und tut gut.