

Wien, im Jänner 2021

Liebe Teamfreunde!

Auf Grund der Einschränkungen durch die Pandemie ist es im Jänner 2021 noch immer nicht möglich, in persönlichen Begegnungen mit Teamfreunden ein Thema gemeinsam zu erarbeiten; Gedanken, Meinungen und Erfahrungen im Gespräch persönlich auszutauschen.

Daher habe ich einen etwas anderen Aufbau des Programmes gewählt.

Vielleicht ist dies auch nur eine persönliche Meditations-Übung.

Lasst euch durch die Texte anregen, euch (alleine) mit dem Thema zu beschäftigen, einzelne Bibelstellen zu meditieren, vielleicht anschließend schriftlich oder telefonisch mit den Teamfreunden auszutauschen.

Eine wertvolle Zeit wünscht

Verla Twaroch

Gedanken und Impulse habe ich dem Buch entnommen: *TROST Wege aus der Verlorenheit*, Styria Verlag 2020

[Hermann Glettler](#), *1965, seit 2017 Bischof der Diözese Innsbruck. Trost und andere große Themen des Evangeliums stehen im Mittelpunkt seiner Tätigkeit als sozial engagierter Seelsorger und Bischof. Er lebt mit dem Auftrag, Menschen in Bedrängnis und Verzweiflung nicht allein zu lassen.

[Michael Lehofer](#), *1956, Universitätsprofessor für Psychiatrie, klinischer Psychologe sowie Abteilungsvorstand und Ärztlicher Direktor des Landeskrankenhauses LKH Graz II. In seiner langjährigen beruflichen Praxis als Psychotherapeut hat er eindringliche Erfahrungen mit der Kraft des Tröstens gesammelt. Trost vermag uns neue Hoffnung zu geben.

TROST

EINLEITUNG

In den vergangenen Monaten mussten Menschen weltweit in einer Ausnahmesituation leben. Es war vielleicht für viele von uns notwendig, anderen Trost zuzusprechen, aber auch auf den Trost von anderen angewiesen zu sein.

Diese Zeit wird uns allen sicherlich lange in Erinnerung sein. Wie konnten wir mit der Unsicherheit umgehen, wie mit unseren Ängsten?

Zu Beginn ist es vielleicht hilfreich Gedanken aufschreiben,
die mir spontan zum Thema TROST einfallen:

TROST – VERTRÖSTUNG

Unzählige Menschen suchen Trost:
nicht nur

Verfolgte, Gefangene, Gedemütigte
Gescheiterte, Schwache, Überlastete, Mutlose
Kranke, Sterbende, Trauernde
Erschöpfte, Einsame, Hoffnungslose

Zweifellos ist Trost mit Blick auf die Gegenwart unserer Welt gefragt – auch für mich in einem doch geschützten Umfeld. Angst, Unsicherheit und Leid verlangen nach Trost, nicht nach billiger Vertröstung. Leider haben wir in den vergangenen Monaten zahlreiche Vertröstungen erfahren.

Was kann mich trösten?

Es gibt so viele Situationen, in denen mir Trost gut täte.

Aber wo finde ich ihn?

In der Natur? *Sicher kann es helfen, einfach die Schönheit der Schöpfung auf uns wirken zu lassen. Aber es gibt auch die andere Erfahrung, dass uns die Natur wie fremd erscheint. Sie kümmert sich nicht um meinen Schmerz. Sie trauert nicht mit mir.*

In der Kunst? *Meditation vor Bildern, gute Bücher lesen, Filme schauen zeigen auch die Mühsal anderer.*

In der Musik? *Musik spendet Trost und lässt keine Traurigkeit zurück.*

Im Humor? *Humor lenkt ab, unterhält, tröstet und vertröstet. Die Verantwortlichen in den Regierungen mussten uns oft vertrösten, was die nächsten Schritte angeht. Humor hilft, mit Ungewissheit umzugehen, Trauer zu überwinden.*

In der Religion? *Das Wissen, in dem Gebet vieler Glaubender eingeschlossen zu sein, kann mich tragen und trösten.*

Aber hat nicht auch die Kirche vielfach Problemlösungen auf das „Jenseits“ verschoben, die Menschen nur vertröstet?

Hier setzt vielfach die Religionskritik ein, etwa

Karl Marx: *„Denjenigen, der sein Leben lang arbeitet und Not leidet, lehrt die Kirche Langmut und vertröstet ihn mit der Hoffnung auf himmlischen Lohn. Die Religion ist Opium für das Volk“*

Der Theologe Thomas Frings¹ beschreibt die Fragwürdigkeit einer Religion, die ihren Anhängern Rettung verspricht, wenn gleichzeitig unzählige Menschen in den unterschiedlichsten Katastrophenherden auf der ganzen Welt ihr Leben lassen müssen:

„Ist die Anrufung Gottes in Not und Lebensgefahr die Religion Jesu?“

Gott lässt sich weder durch unsere traditionellen Gebete noch durch außergewöhnliche Praktiken in das „Wunschkonzert Religion“ einspannen.

Gott ist immer der in Freiheit Liebende. Das tröstet.

Mit einem Gott, der funktioniert, kann ich einen Deal schließen; ich kann dann glauben, dass ich sein Lieblingskind bin. Allerdings bin ich dann nur eines unter vielen Lieblingskindern Gottes. Gott unterstützt uns nicht durch Handlungen.

Gott unterstützt uns indem er für uns da ist, indem es ihn gibt.“

¹ GOTT FUNKTIONIERT NICHT, DESWEGEN GLAUBE ICH AN IHN, 2019

Thomas Frings: geb. 1960, der als engagierter Pfarrer im Jahr 2017 seinen Dienst quittiert hat, weil er im Betrieb KIRCHE keinen Sinn mehr sah

GETRÖSTET WERDEN - TRÖSTEN

Begründete Hoffnung ist nicht Vertröstung. In der Osternacht 2020 predigt Papst Franziskus im menschenleeren Petersdom: **„Heute erlangen wir ein Grundrecht, das uns nicht genommen werden wird: das Recht auf Hoffnung“.**

Hoffnung bewährt sich, indem sie uns durchs Leben trägt. Dietrich Bonhoeffer wurde in Zeiten extremer Bedrängnis von Hoffnung getragen, wie wir in seinen zahlreichen Texten und Gebeten lesen können.

1. Als Christen können wir selbst in tief begründetem Glauben echten Trostr finden

„Wir können leicht in Versuchung kommen, Trostr anderswo zu suchen. Für manche können das Süßigkeiten sein, die Wohlbefinden versprechen. Andere glauben, Trostr im Alkohol zu finden. Sie versuchen, den Kummer auf diese Weise zu ertränken. Ein Weg wird oft eingeschlagen: die Trauer mit viel Abwechslung zu töten, ständig Zerstreung zu suchen. Es ist wie eine Flucht vor dem Schmerz. Heilung bringen diese Auswege nicht. Sie lassen uns trostrloser zurück. Ich glaube, die Erfahrung zeigt, dass Trostr nicht so sehr von Dingen ausgeht, sondern von Menschen. Die Frage ist nicht, was tröstet, sondern wer tröstet!“

(Kardinal Christoph Schönborn)

2Kor 1,⁴ Er tröstet uns in all unserer Not, damit auch wir die Kraft haben, alle zu trösten, die in Not sind, durch den Trostr, mit dem auch wir von Gott getröstet werden.

Trostr erfahre ich, wenn ich ernst genommen werde in meiner Trostrlosigkeit, in meiner Verzweiflung; wenn ich wiederkommen kann, wenn ich verstehend begleitet werde.

Trösten gelingt nicht ohne Anteilnahme. Wirkliche Tröstung braucht Zeit. Zeit, die wir als Tröstende bereit sein müssen, zu schenken.

Einander trösten bedeutet, einander Leben zu schenken. Ein Lächeln, ein stilles Dabei-Sein, Mutlosigkeit, Verzweiflung und Hilflosigkeit aushalten und teilen, nichts sagen oder tun, auch ein ehrliches „ich finde keine tröstenden Worte“, mitfühlen, miteinander schweigen, miteinander weinen, die Hand halten. Das füreinander Dasein reicht auch über den Tod hinaus – wir haben selbst erfahren oder von anderen gehört, dass eine Verbundenheit bleibt, die unser Begreifen übersteigt.

TROST IN DER BIBEL

Zunächst erfahren wir in der Heiligen Schrift: Wir dürfen in verzweifelten Situationen auch Trauer zulassen!

*Mt. 5, ⁴ **Selig die Trauernden; denn sie werden getröstet werden.***

In unserer Gesellschaft ist Trauer und Trostlosigkeit nicht „in“: „Seid fröhlich, lasst nicht erkennbar werden, wenn es in euch nicht stimmt, wenn es euch nicht gut geht; laute Musik, immer ein fröhliches Lächeln aufsetzen, darauf kommt es an.“

Jesus sagt: wage zu trauern. Glücklich, wer trauern kann über seine eigene Schuld.

Was meint er damit?

Wer über die eigene Sünde trauern kann, der wird die Menschen immer mehr mit den Augen Jesu sehen.

Wir lesen im Neuen Testament, dass Jesus geweint hat über die Menschen, die sich von ihm abkehrten.

- Jesus weint mit den Schwestern seines Freundes – und mit den anderen, die um Lazarus trauern. (Joh. 11, ³⁵)
- Jesus am Sabbat in der Synagoge – die Pharisäer gaben Acht, ob Jesus den Mann mit einer verdorrten Hand am Sabbat heilen werde. Jesus ist traurig, wenn Menschen hartherzig sind, wenn Gesetze wichtiger sind als die Menschen

*Markus 3, ⁵ **Da sah Jesus sie zornig der Reihe nach an. Zugleich war er traurig, weil sie so engstirnig und hartherzig waren.***

- Nach dem Einzug in Jerusalem sieht Jesus, was der Stadt in naher Zukunft bevorsteht – Belagerung und Zerstörung des Tempels.

*Lukas 19, ⁴¹⁻⁴² **Als Jesus näher kam und die Stadt sah, weinte er über sie und sagte: „Wenn doch auch du an diesem Tag erkannt hättest, was Frieden bringt. Jetzt aber ist es vor deinen Augen verborgen“.***

- Nachdem Jesus seinen Jüngern die Füße gewaschen hat, wird Jesus auch traurig, wenn es um ihn selbst geht.

*Johannes 13, ²⁰⁻²¹ **Amen, amen, ich sage euch: Wer einen aufnimmt, den ich senden werde, nimmt mich auf; wer aber mich aufnimmt, nimmt den auf, der mich gesandt hat. Nach diesen Worten wurde Jesus sehr traurig und bezeugte: Amen, amen, ich sage euch: Einer von euch wird mich ausliefern.***

Jesus sendet uns, einander zu trösten

Mt. 5, ⁴ **Gott segnet die, die traurig sind, denn sie werden getröstet werden.**

Gott begegnet uns im Mitmenschen

Gott tröstet uns durch den Anderen.

Joh. 17, ¹⁸ **Ich sende sie in die Welt, wie du mich in die Welt gesandt hast.**

Joh 14, ¹⁵⁻¹⁷ Liebt ihr mich, so werdet ihr meine Gebote halten. Und ich will den Vater bitten und **er wird euch einen anderen Tröster geben**, dass er bei euch sei in Ewigkeit: den Geist der Wahrheit, den die Welt nicht empfangen kann, denn sie sieht ihn nicht und kennt ihn nicht. Ihr kennt ihn, denn er bleibt bei euch und wird in euch sein.

Ps 23, ⁴ **Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich**

Jes 57, ¹⁸ **Ihre Wege habe ich gesehen, aber ich will sie heilen und sie leiten und ihnen wieder Trost geben**

Jesaja 66, ¹³ **Wie nur eine Mutter trösten kann, so will ich euch trösten; ja, ihr sollt in Jerusalem getröstet werden!**

Mat 11, ²⁸ **Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken.**

Nehmt euch Zeit, weitere Bibelstellen zu suchen und zu meditieren, darin Trost zu finden in der eigenen Lebenssituation.

Trost durch Vergebung und Versöhnung – das ist das Einzige, was am Ende des Lebens zählt. Die Frage, ob der Mensch im Frieden ist – mit sich, mit anderen, mit dem Leben, mit Gott.

*Lassen wir uns los
Damit wir die Hände frei haben
Ich für dich
Du für mich*

Der Text von Michael Lehofer will uns sagen, dass wir die vielen Vorwürfe loslassen sollten, die Dinge, die wir einander nachtragen oder uns selbst zum Vorwurf machen, um die Hände frei zu haben – für das Wesentliche in uns und für die Welt.

Wie der barmherzige Vater dem heimkehrenden Sohn mit offenen Armen entgegenläuft und ihn umarmt – so ist Gott mit uns. Gott holt uns aus aller Trostlosigkeit heraus.

Durch welche Menschen habe ich Trost erfahren?
War ich dadurch getröstet?

Was kann ich tun, um zu trösten?
Wem habe ich Trost zugesprochen, wer fühlte sich durch mich getröstet?

2. Und wie kann ich anderen zum Trost verhelfen?

Jesus bietet uns in seiner Froh-Botschaft keine fertigen Lösungen an, sondern er fragt:

Was soll ich dir tun?

Das Beispiel des Samariters zeigt uns: der zu Mitleid fähige Mensch zeigt Mitgefühl, sorgt selbst für den Verwundeten (lässt sich berühren) und organisiert Hilfe, die er selbst nicht mehr leisten kann; gibt den Weg frei von der Fremd-Fürsorge zur Selbst-Fürsorge.

Ungeteilte Aufmerksamkeit, Verbindliches Zuhören, Aushalten der Verzweigung – kann ich das?

Vorschnelle Lösungen anbieten, eigene Vorstellungen einbringen, Trostformeln und Sprüche – das ist nicht hilfreich. Trostreicher kann es sein, die Situation gemeinsam auszuhalten, obwohl es einfacher zu sein scheint, das Problem mit verschiedenen Vorschlägen scheinbar zu lösen.

Röm 12,⁸ ***„Wer zum Trösten und Ermahnen berufen ist, der tröste und ermahne“.***

Versuchen wir, wie Jesus zu fragen: Was soll ich dir tun?

Der tröstende Begleiter ist wie ein Rettungsring, der einem Ertrinkenden zu Überleben hilft. Schwimmen muss die betreffende Person selbst. Das Ziel ist zu erkennen, wann der Mensch in der Krise fähig ist, auch ohne den rettenden Ring zu schwimmen.

Wichtig: Es ist wenig hilfreich, wenn der/die „Tröstende“ seine/ihre eigene Erfahrung mit einer ähnlichen Situation als „Tröstung“ anbietet – man fühlt sich nicht wirklich verstanden und angenommen.

Die Texte des Hiob weisen sehr feinfühlig auf diesen Zusammenhang hin:

2, ^{11,13} ***Die drei Freunde Ijobs hörten von all dem Bösen, das über ihn gekommen war. Sie vereinbarten hinzugehen, um ihm ihre Teilnahme zu bezeigen und um ihn zu trösten. Sie saßen bei ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte und keiner sprach ein Wort zu ihm. Denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war.***

Auf die Versuche der Freunde, Hiob Trost zuzusprechen, antwortet er verzweifelt:

13⁵ ***Es wäre besser, wenn ihr schweigen würdet***

16² ***Nur Last ist euer Trost für mich, nicht Hilfe!***

19² ***Wie lange redet ihr noch auf mich ein? Wie lange wollt ihr mich mit Worten quälen?***

21²⁻³ ***Wenn ihr doch einmal richtig hören wolltet! Denn damit könntet ihr mich wirklich trösten! Ertragt mich doch, gestattet mir zu reden***

Tröstend ist vor allem Nähe und auch Berührung – in den vergangenen Monaten haben wir die medizinisch notwendige Einschränkung „Abstand halten“ besonders belastend empfunden. Auch und speziell im Hinblick darauf, andere zu trösten.

In dieser Zeit der Einschränkungen durch die Pandemie konnten wir uns in den Medien und auch in Gesprächen oft nur als Zahl in einer Statistik wiederfinden – Erkrankte, Belegung der Intensivbetten, Todesfälle, Genesende, Arbeitslose, Alte, zur Risikogruppe zählende, Konsumenten, Arbeitskräfte, ...

FRAGEN:

<p>Wodurch bin ich besonders in dieser Zeit persönlich getröstet worden? Wem konnte ich Trost spenden? Was trägt mich? Wofür bin ich dankbar?</p>

GEBET:

Die Welt ist aus den Fugen geraten.
Nichts ist mehr, wie es war.
So vieles, was für uns ganz selbstverständlich war,
ist auf einmal in Frage gestellt.
Geld, Erfolg, Ansehen – was ist das alles noch wert,
wenn wir uns um unsere Gesundheit sorgen,
wenn wir Angst um unser Leben haben müssen?

Vorsichtig sind wir geworden.
Und demütig.
Und achtsam.

Die gegenseitige Rücksichtnahme
hat den Eigensinn in die Schranken gewiesen.
Das Habenwollen ist dem Geben gewichen.
Gemeinsam nach Wegen zu suchen,
die aus der Not herausführen,
zählt mehr als das Streben,
sich selbst wichtig zu machen.
Wir spüren, was es bedeutet, nicht allein zu sein,

jemanden zu haben, der uns nahe ist
– und sei's nur in Gedanken.
Und in Gebeten.

So bitten wir dich, Gott, gib uns Halt
in diesen haltlosen Zeiten.

Lass uns mutig nach vorn schauen,
zuversichtlich den Tag erwarten, der der
Nacht folgt,
dem Licht entgegensehen, das die Dunkelheit
verdrängt

und dann, wenn es wieder hell geworden ist
– in uns und um uns herum –
das Unsere dafür tun, dass das Gute,
das wir in diesen Tagen säen und pflanzen,
Früchte tragen und bleiben möge.

Unter uns.

Allen zum Segen.
Amen.

Gebet aus Anlass der Corona-Pandemie im Jahr 2020