

Johannes Calvin im Heidelberger Katechismus: Frage 1: Was ist dein einziger Trost im **Leben** und im Sterben? Antwort: Dass ich mit Leib und Seele, sowohl im **Leben** als auch im Sterben (Röm 14,7.8), nicht mir (1.Kor 6,19), sondern meinem getreuen Heiland Jesus Christus gehöre (1.Kor 3,23), der mit seinem teuren Blut (1. Petr 1,18.19) für alle meine Sünden vollkommen bezahlt (1.Joh 1,7; 2,2) und mich aus aller Gewalt des Teufels erlöst hat (1.Joh 3,8) und so bewahrt (Joh 6,39), daß ohne den Willen meines Vaters im Himmel kein Haar von meinem Haupt fallen kann (Mt 10,29-31; Lk 21,18), ja, daß mir wirklich alles zu meiner Seligkeit dienen muß (Röm 8,28). Darum versichert er mich auch durch seinen heiligen Geist des ewigen Lebens (2.Kor 1,20-22; 5,5; Eph 1,13.14) und macht mich von Herzen willig und bereit, ihm hinfort zu leben (Röm 8,14-16).

Nehmen wir an, zum **Leben** gehört auch: massenhaft Menschensterben wie in Chile, Haiti. Massenhaft Menschenverlieren wie in Winnenden. Nehmen wir an, zum Leben gehört auch der Gang nach Ravensburg in die Herrenstraße 42 – 44, Amtsgericht, wo Zivil, Familien und Strafsachen verhandelt werden, das aber auch Vollstreckungsgericht ist. Nehmen wir an, zum Leben gehört auch die Fahrt in die Elisabethenstr. 15, Oberschwabenklinik GmbH, auf die Onkologie, die Abteilung mit Schlaganfallschwerpunkt usw. Was ist denn wirklich der einzige Trost, wenn ich beim Erdbeben Hab und Gut verliere. Wenn ich beim Amoklauf eine Tochter verliere. Wenn die Ehe geschieden wird und ich das Sorgerecht nicht bekomme. Wenn Metastasen aufgetreten sind und auch die dritte Schwangerschaft eine Fehlgeburt?

Was ist dann dein einziger Trost? Psychologen haben jetzt festgestellt, daß liebevoll gemeinter Trost dem Kranken auf Dauer schadet, weil der die Schmerzempfindung unbewusst immer stärker mit einer Extraportion Streicheleinheiten verbindet. Den Tübinger Psychologen Herta Flor (jetzt Humboldt-Universität Berlin), Nils Birbaumer und ihrem Team gelang es, anhand von Hirnstrommessungen den nachteiligen Einfluss von ständigem Trost zu belegen: Die Tübinger Wissenschaftler wiesen in mehreren Studien an Patienten mit chronischen Rückenschmerzen nach, dass ständige Zuwendung den unbewussten Lernprozess beeinflusst, durch den sich das Gehirn Schmerzempfindungen einprägt. Die Schmerzschwelle von bemitleideten und getrösteten Schmerzpatienten ist also deutlich niedriger. Darum leiden diese Patienten auch mehr und auch länger. (Quelle: Doris Marszk, Berliner Zeitung, 14.8.1998)

Paulus ist sich in Sachen Trost sicher: Gott tröstet. Und dieser Trost schadet nicht, sondern tröstet uns in aller unserer Trübsal. Trübsal heißt im griechischen thlipsis. In der griechischen Welt hat dieses Wort die Bedeutung zerquetschen, zermahlen, drücken, drängen. Eng, schmal. äußerlich bedrängt, innerlich betrübt, gekränkt, verletzt zu sein. Noch mal: unsere Welt, die von jetzt auf gleich unendlich eng werden kann, uns schier zerquetscht, äußerlich bedrängt, innerlich kränkt, verletzt. Was tröstet in dieser thlipsis?

1. (Trösten = rechte Hilfe haben.) Seit dem Mittelalter gibt es das Sprichwort „recht bei Trost sein.“ Dieses Sprichwort knüpft an die Bedeutung des Wortes Trost an, nach der Trost auch heißt: rechte Hilfe haben, rechten Schutz haben. Rechte Hilfe, rechten Schutz sind beides Ereignisse, die sich eigentlich nur in einer Beziehung abspielen können. Getröstet wird keiner, der alleine bleibt mit seiner Not. Das Wort Trost hängt etymologisch auch mit dem indogermanischen Wortstamm treu zusammen. Treu-sein und ver-trauen. Auch das ist etwas, das noch einmal

unterstreicht: Trost hat etwas mit Beziehung zu tun, wo einer dem anderen treu beiseite steht, und der andere Vertrauen gewinnt, und sich vertrauensvoll für die Hilfe, für den Schutz öffnet. Wobei sich öffnen ohne Ende schwer ist: Schmerz und Tränen nicht zurückhalten sondern zulassen. Kummer nicht in sich rein fressen und überspielen, sondern zulassen. Sich nicht für Ohnmacht, Verzweiflung, Resignation, Kraftlosigkeit, Ideenlosigkeit schämen, sondern zulassen. Sich öffnen für den Trost heißt: keine Angst vor Berührung, in den Arm genommen werden, gestreichelt zu werden.

Christian Seiler schreibt in einem Artikel der Zeit: „Der Augenblick, als ich Trost brauchte wie nie zuvor, fiel auf den Vormittag eines berausenden Sonntags im Mai. Werder Bremen war deutscher Meister geworden, mein Lieblingskicker Andi Herzog hatte seinen Teil dazu beigetragen. Vor Freude hörte ich in dramatischer Lautstärke John Cales Live-Platte »Fragments Of A Rainy Season«, als das Telefon läutete, mein Onkel aus Wien. Er sagte: »Dreh die Musik leiser.« Ich drehte die Musik leiser. Dann sagte er: »Dein Vater ist gestorben.« Mein Vater war, als er starb, 53 Jahre alt, und die Nachricht von seinem Tod traf mich so hammerhart, weil mein Leben noch nicht auf schlechte Nachrichten eingerichtet war. Diese Nachricht beendete meine Jugend. Ich weiß genau, wie lange es brauchte, bis ich etwas hörte, was mich elementar und konkret trösten konnte. Ich saß mit einem älteren Freund in einem menschenleeren Gasthaus an der Peripherie, und der Freund, ein Musiker, erzählte mir vom Schock, als sein Vater genauso unvermutet abgebogen war wie meiner. Sein Vater war wie mein Vater 53 Jahre alt gewesen, mein Freund, der Musiker, war 32 gewesen, 32 Jahre wie ich. Mein Freund erzählte mir von seiner Sprachlosigkeit, seiner Wut über alles, was zwischen seinem Vater und ihm ungesagt geblieben war, und er sprach mir aus der Seele, denn auch die Brücke zwischen meinem Vater und mir hätte erst gebaut werden müssen. Die Parallelität der Geschichten tröstete mich. Das Gespräch endete in zu vielen Gespritzten, aber als ich benebelt aufstand, sah ich immerhin klar. Ich habe seither ein Talent dafür, mich trösten zu lassen. Das hilft, und es ist die beste Voraussetzung dafür, selbst trösten zu können.

Diese Art Tröstungen sind Realität: In einer repräsentativen Umfrage der GfK Marktforschung erklärten 73,9 Prozent der 14-30 jährigen, sie suchten in Lebenskrisen Beistand bei Freunden. Nur 10,8 Prozent dem Glauben zu, wenn das Schicksal zugeschlagen hat. 33,5 Prozent der Befragten ab 70 Jahren, erklären: die Religion helfe ihnen neuen Lebensmut zu finden.

2. (Trösten und Ermahnen): Das griechische Wort für trösten, parakaleo heißt nicht nur trösten, sondern auch ermahnen, auffordern, wortwörtlich: etwas entgegenrufen. Wer tröstet, muss auch ermahnen können, auffordern können, ermutigen können. Wer getröstet wird, muss offen sein für Ermahnung, Ermutigung, Aufforderung. Wie viel Menschen rufen nach SdH an, die Trost brauchen. Diese Menschen versinken in ihrem Leid, in ihrer Trauer. Nach dem ersten Schritt, Hilfe, Schutz, rechten Trost erfahren braucht es den nächsten Schritt: die Ermahnungen, die Ermutigung, die Aufforderung, etwas zu unternehmen umzusetzen. Etwas anzupacken. Nach vorne zu gehen und zu sehen. Genau davor haben sie aber Angst. Genau das wollen sie nicht angehen. Genau deshalb suchen sie sich meistens eine neue Anlaufstelle und einen neuen Ansprechpartner, ein neues „Trostpflaster“.

Lassen wir uns drittens noch von Martin Luther helfen bei der Frage, wie man recht bei Trost sein kann. Es gibt über das erst und zweit genannte noch ein Geheimnis des Trostes. Luther sagt zunächst einmal: „Wahren Trost kann man nur aus der Schrift schöpfen“. Die Heilige Schrift handelt nach Luther in einer doppelten Weise an uns. Sie hält uns immer zwei Bilder des Lebens vor. In guten Tagen weist sie uns hin auf den Ernst böser Zeiten, und in bösen Tagen erinnert sie uns an die Tage des Glücks. Im Reichtum weist sie auf die Armut hin, in Armut auf den geistlichen Reichtum bei Gott, in Sorgen auf die Freuden, in Freude auf die Not usw. Dies ist nach Luther ein Grundzug des göttlichen Trostes. Luther sagt: „Der Heilige Geist; als Tröster weiß, dass jede Sache für den Menschen so viel Wert und Bedeutung hat, als er ihr selbst beimisst“. Trost entsteht, indem der Tröster, der Heilige Geist eine völlige Umwertung der Werte vornimmt, so dass nichts Irdisches mehr eine Macht über den Menschen auszuüben vermag.

Dazu Martin Luthers Schrift: 14 Tröstungen für Mühselige und Beladene (1519) Trostschrift für den Kurfürsten

1.) Die Übel in uns: Das eigene Verderben der Sünde.

Trost: Versagen und Schuld ist nicht mehr unser Todesurteil.

Bibel: Römer 8, 1: „So gibt es nun keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind.“

2.) Die Übel vor uns: Künftige Nöte

Trost: Christus ist bei uns: in gegenwärtiger und zukünftiger Not.

Bibel: Römer 8, 31 „Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein?“

3.) Die Übel hinter uns: Frühere Nöte

Trost: Viele Schwierigkeiten wurden mit Gottes Hilfe schon gemeistert.

2. Korinther 3, 5: „Nicht dass wir tüchtig sind von uns selber, uns etwas zuzurechnen als von uns selber; sondern dass wir tüchtig sind, ist von Gott.“

4.) Die Übel unter uns: Tod und Hölle

Trost: Jeder gottverlassenste Ort der Welt ist im Macht- und Herrschaftsbereich Jesu.

Offenbarung 1, 18: „Ich war Tot und siehe, ich bin lebendig von Ewigkeit zu Ewigkeit und habe die Schlüssel des Todes und der Hölle.“

5.) Die Übel zu unserer Linken: Die Leiden der Feinde und Sünder

Trost: Wir haben Frieden mit Gott.

Römer 5, 1: „Da wir nun gerecht geworden sind durch den Glauben, haben wir Frieden mit Gott durch unsern Herrn Jesus Christus.“

6.) Die Übel zu unserer Rechten: Die Leiden der Christen

Trost: Gott kennt unsere Belastbarkeit.

Bibel: 1. Korinther 10,13: „Und er macht, dass die Anfechtung ein solches Ende findet, dass ihr´s ertragen könnt.“

7.) Das Übel über uns: Das Kreuz Christi und der Tod Christi

Trost: Christus hat für uns alles durchgemacht.

Bibel: Hebräer 2,18: „Worin er selber gelitten hat und versucht worden ist, kann er helfen denen, die versucht werden.“

8.) Das Gut in uns: die leiblichen und himmlischen Güter

Trost: Durch unseren Glauben sind wir Erben unendlich himmlischer Reichtümer.

Galater 3, 29: „Gehört ihr aber Christus an, so seid ihr ja Abrahams Kinder und nach der Verheißung Erben.“

9.) Das Gut vor uns: Der neue Leb ohne Leiden und Sünden

Trost: Das Beste kommt für uns alle noch.

Bibel: Philipper 1,21: „Christus ist mein Leben und Sterben ist mein Gewinn.“

10.) Das Gut hinter uns: Die frühere Fürsorge Gottes

Trost: Die Fürsorge Gottes steht über unserem Leben seit Anfang an.

Bibel: Psalm 139, 16: Deine Augen sahen mich, als ich noch nicht bereitet war, und alle Tage waren in dein Buch geschrieben, die noch werden sollten und von denen keiner da war.“

11.) Das Gut unter uns: Die Bewahrung vor der Hölle.

Trost: Gottverlassenheit hat sich durch den Glauben an Jesus Christus in Gottes Gegenwart gewandelt.

Bibel: Jesaja 54,7: „Ich habe dich einen kleinen Augenblick verlassen, aber mit großer Barmherzigkeit will ich dich sammeln.“

12.) Das Gut zu unserer Linken: Das Glück unserer Feinde.

Trost: Das sichtbare Glück der Gottlosen ist ein Hinweis auf die unsichtbaren Güter Gottes.

Bibel: Jakobus 1,12: „Selig ist, der die Anfechtung erduldet, denn nachdem er bewährt ist, wird er die Krone des Lebens empfangen.“

13.) Das Gut zu unserer Rechten: Die Gemeinschaft der Heiligen

Trost: Wir dürfen in jeder Notlage wissen, wir sind nicht alleine, sondern mitten in der Gemeinschaft der Heiligen.

Bibel: 1. Korinther 12, 24: Gott hat den Leib zusammengefügt und dem geringeren Glied höhere Ehre gegeben, damit im Leib keine Spaltung sei, sondern die Glieder in gleicher Weise füreinander sorgen.“

14.) Das Gut über uns: Der auferstandene Christus

Trost: Wir haben die stärkste Macht auf unserer Seite.

Bibel: Römer 8, 34: Wer will verdammen? Christus Jesus ist hier, der gestorben ist, ja vielmehr, der auch auferweckt ist, der zur Rechten Gottes ist und uns vertritt.“

Dietrich Bonhoeffer: „Gott will uns trösten. Gott tröstet nur, wenn Grund genug dafür vorhanden ist; wenn Menschen nicht aus noch ein wissen; wenn die Sinnlosigkeit des Lebens sie ängstigt. Die Welt, wie sie in Wirklichkeit ist, macht uns immer Angst. Aber wer getröstet wird, sieht und hat mehr als die Welt, er hat das Leben mit Gott. Nichts ist zerstört, verloren, sinnlos, wenn Gott tröstet.“