



Pfr. Bernd Töpfer, Marktheidenfeld

## Ganz bei Trost

„Sag mal, bist Du eigentlich noch ganz bei Trost?“ rufen wir entsetzt aus, wenn jemand etwas Verrücktes angestellt hat oder verwirrt spricht.

Das Wort „Trost“ stammt aus dem Altgermanischen und bedeutet eigentlich: „Innere Festigkeit“. Trost ist also der Zustand geordneter Gedanken, stabiler Gefühle, innerem Frieden. Wenn jemand nicht mehr ganz bei Trost ist, dann ist etwas geschehen, was ihn oder sie aus der Spur gebracht hat. Die seelische Harmonie wurde „ver-rückt“, weggerückt, weggeschoben... oder eben auch „ver-wirrt“, diffus, völlig durcheinander gebracht...- er oder sie sehnt sich nach jenem Trost.

Wie bekommen wir Trost? Sicherlich nicht aus uns selbst. Wer sich selbst trösten will, der gleitet ab entweder in Verdrängung oder in Ersatzbefriedigung. - „Das Wort, das Dir hilft, kannst Du Dir nicht selber sagen“ lautet ein althergebrachtes afrikanisches Sprichwort. Niemand – außer natürlich der Lügenbaron Münchhausen - kann sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen. Trost muss von Außen kommen!

Doch wie geht das? Wer stand nicht schon ratlos da, wenn ein anderer seinen Kummer ausschüttet, den Tränen freien Lauf lässt oder wie erstarrt ist in seelischer Not? Wenn ich da nur das richtige Wort finden würde! Stattdessen kommen uns dann oft nur leere Sprüche über die Lippen wie: „Das wird schon wieder“. Selbst Bibelworte, die oft tröstende Wirkung entfalten, kommen ein anderes Mal überhaupt nicht an. Wenn wir sagen: „Ach, du Armer, das ist wirklich schlimm!“ verleiten wir ihn dadurch nicht noch mehr nur zu Selbstmitleid? Oder sollen wir versuchen ihm oder ihr zu beweisen, dass das Problem doch gar nicht so schlimm ist? Dann fühlt er oder sie sich allein gelassen und nicht ernst genommen. Ich denke: Wie hilflos und ungeschickt unsere gut gemeinten Versuche auch immer sein mögen; die Liebe, die in ihnen steckt, wird unseren Mitmenschen auch unabhängig von unseren Worten gut tun! Vielleicht können wir des Anderen Leid ein wenig lindern, abnehmen können wir es ihm meistens nicht. Aber wir können ihm dennoch zeigen: „Du bist damit nicht allein. Ich halte mit dir aus in deinem Schmerz!“ –

Und wer selbst schon erlebt hat, wie Gott ihn in schweren Zeiten getröstet hat, der kann auch zuversichtlich solch einen Trost weitergeben. Darum kann man auch beten. Denn nicht wir selber müssen trösten, sondern Gott tut es durch uns! Er gibt uns die richtigen Worte ein, wenn wir es wagen. Wenn wir mit dem Herzen einfühlsam und liebevoll auf einen traurigen Mitmenschen zugehen, dann kommen die hilfreichen Gesten oder die tröstenden Worte durch den Heiligen Geist von selbst. Manchmal ist es genug, still mit zu schweigen oder die Tränen mit zu weinen... - Ich denke an das Wort des Apostels Paulus, das er in seinem 2. Brief an die Korinther, Kapitel 1,3-4 geschrieben hat: *„Gelobt sei Gott, ... der uns tröstet in aller unsrer Trübsal, damit wir auch trösten können, die in allerlei Trübsal sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott“.*

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in dieser herbstlichen Woche ganz bei Trost sind. Und wenn nicht, dass dann plötzlich jemand da ist, der oder die Ihnen ein gutes Wort sagt oder eine liebevolle Geste schenkt.

Die jeweils aktuellen Gedanken zur Woche können auch auf unserer Homepage: [www.-marktheidenfeld-evangelisch.de](http://www.marktheidenfeld-evangelisch.de) gelesen und heruntergeladen werden.