Gebet um Trost

Barmherziger und guter Gott,
ich brauche Trost in meiner Trauer.
Ich bin traurig, weil ich
einen lieben Menschen verloren habe.
Stehe du mir bei.
Ich brauche keine Worte, die mich vertrösten.
Ich brauche einen, der mir zum Trost wird,
der zu mir steht und mein Weinen
und meine Verzweiflung aushält.
Sende mir solche Menschen als Trost
in meine Trostlosigkeit.
Sei du selbst mir ein Trost.
Ich vertraue darauf, dass du mich aushältst
und dass du bei mir bleibst,
auch wenn ich am liebsten
davonlaufen möchte.
Gib du mir mit deinem Trost wieder Festigkeit,
dass ich den Boden unter den Füßen spüre
und wieder zu mir stehen kann.

Trauer und Trost

Als Trauernder fühlt man sich oft alleingelassen. Freunde wechseln die Straßenseite, um uns aus dem Weg zu gehen. Und wenn wir bei Freunden eingeladen sind, dürfen wir dennoch nicht über das verstorbene Kind, über die verstorbene Mutter, über den verstorbenen Bruder sprechen. Schnell wird das Gespräch auf Themen gelenkt, die mit Tod und Trauer nichts zu tun haben. Das kommt nicht daher, weil unsere Freunde nicht für uns da sein wollen, sondern weil sie nicht wissen, was sie sagen sollen, oder womit sie uns trösten könnten.

Andere wiederum versuchen, unserer Trauer mit irgendwelchen beschwichtigenden Worten zu begegnen oder dem Tod durch Erklärungen einen Sinn zu geben. So verwehren sie unserer Trauer einen Raum und führen uns weiter hinein in die Einsamkeit. Wir haben das Gefühl, mit unserer Trauer nicht sein zu dürfen.

Doch trösten heißt nicht, dem anderen tröstende Worte zu sagen. Vor allem aber heißt es nicht, ihn mit frommen Worten zu vertrösten. Das deutsche Wort Trost hat seine Wurzeln im Wort Treue und bedeutet ursprünglich: Festigkeit.

Trösten heißt also, beim anderen stehen zu bleiben, seine Tränen, seine Verzweiflung, seine Anklagen, seine Sinnlosigkeit mit ihm zusammen auszuhalten, anstatt die Sinnlosigkeit zu überspielen, indem man sofort mit biblischen Worten beweisen möchte, dass der Tod doch wohl einen Sinn hat. Trösten heißt, schweigend beim anderen auszuhalten, ohne mit irgendwelchen Worten etwas zu beschwichtigen.

Ich möchte dich, liebe Leserin, lieber Leser, hier ermutigen, zu deiner Trauer zu stehen. Ich biete dir keinen schnellen Trick an, die Trauer zu überwinden. Vielmehr wage ich mich beim Schreiben in deine Trauer hinein. Ich möchte deine Einsamkeit aushalten und mit meinen Worten bei dir bleiben.

Zuerst aber will ich dir zuhören, was du über deine Trauer und den Tod des lieben Menschen erzählen möchtest. Indem ich dieses Buch schreibe, höre ich auf die Trauernden. Ich wünsche dir, dass du die Worte als Begleiter siehst, die dich in deiner Trauer nicht alleine lassen. Und versuche, in den Worten immer den zu entdecken, der diese Worte zu dir spricht und der dir in deiner Trauer zuerst einmal zuhört, so lange zuhört, bis du alles erzählt hast, was dich berührt.

Mit meinen Worten möchte ich dich nicht vertrösten. Ich möchte deine Trauer nicht überspringen. In vielen Trauerseminaren habe ich erfahren, wie sensibel ich mit Worten des Trostes umgehen muss. Wenn Menschen tief in der Trauer stecken, dann können Worte, die zu schnell trösten wollen, verletzen. Der Trauernde wehrt sich gegen solche vertröstenden Worte. Ich möchte versuchen, Trostworte in die verschiedenen Trauersituationen hineinzusprechen.

Wenn meine Worte für dich nicht stimmen, dann versuche, für dich selbst Worte zu finden, die dir Halt geben in der Trauer, die für dich weiterführen. Und ändere meine Worte so lange, bis sie für dich passen.