

„Ich will euch trösten“

Zur Jahreslosung 2016

1. O-Ton: Olivia Türk: Wav 1048

(0'18'' – 0'43'') Wenn ich mir wehgetan habe, einfach hingefallen ..., Knie aufgeschlagen, so was, und dann kam meine Mama, dann bin ich in Tränen ausgebrochen. Das war dann auch in Ordnung, weil dann war ja die Mama da, die einen in den Arm nimmt und einen tröstet, aber wenn die Mama erstmal da ist, dann ging es los, dann lässt man irgendwie los.

(0'46'' – 0'54'') Dann lässt man los und lässt dem freien Lauf und ist kein Stück mehr tapfer, sondern ... dann ist erstmal ganz schlimm und dann wird es aber auch schnell besser.

Autor:

Was die Studentin Olivia Türk beschreibt, kennt jeder - ob Kind oder Erwachsener:

Bei einem Missgeschick, bei Kummer aller Art werden erst einmal tapfer die Zähne zusammen gebissen, bis einer kommt, der zuhören und trösten kann. Dann brechen die Dämme. Warum Getröstet werden auch nach den Kinderjahren wichtig bleibt, beschreibt die Lehrerin Christiane Jahnkow:

2. O-Ton: Christiane Jahnkow: Wav 1061 (0'01'' – 0'46'')

Es tröstet mich, wenn mich jemand dann in den Arm nimmt, wenn ich traurig bin und das Wesentliche daran ist, dass derjenige mir Sicherheit gibt. ... Weil, wenn man traurig ist oder ... Kummer hat, ... dann ... fehlt einem die Sicherheit in sich selber und da ist es wichtig, dass da jemand ist, der ruhig ... ist und einem einfach Sicherheit gibt. ... Das finde ich das Wichtigste daran, also das ist für mich das Synonym auch ... für Trost: ... Sicherheit geben.

Autor:

Tröstende Arme, Wärme, die selbstverständliche Anwesenheit einer tröstenden Person, die das Vertrauen ins Leben zurückgeben kann und so auch das Selbstvertrauen, solcher Trost hilft allen Menschen, wenn sie spüren, dass er ehrlich ist. Und noch etwas ist wichtig:

3. O-Ton: Olivia Türk: Wav 1046

(0'03'' – 0'37'') Echter Trost ist, wenn das Problem ernst genommen wird, aber nicht dramatisiert. Ich glaube, das ist tröstend, ... wenn das gehört wird, was einen traurig macht, wenn einem zugehört wird in dem, was die Trauer bewirkt ... und man weiß auch, dass es für voll genommen wird, aber eben nicht sich dann reingesteigert wird, sondern eben auf die Aufmerksamkeit die tröstenden Worte folgen. Ich glaube, das ist nachhaltiger Trost. (1'09'' – 1'13'') Also Mitgefühl ohne die Bestätigung der Hilflosigkeit.

Musik

Autor:

Jeder Mensch braucht einmal Trost. Das Vertrauen in die eigenen Kräfte, das der Trost zurückgibt; das Mitgefühl, das Getröstete erfahren, ohne dass ihre Not unnötig groß gemacht wird – für all das steht die neue ökumenische Jahreslosung, ein Motto, das Protestanten und

Katholiken gleichsam durch das neue Jahr führen soll. 2016 ist dieses Motto ein Spruch aus dem Buch des Propheten Jesaja: „Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.“

Warum die Figur der Mutter für Trost schlechthin steht, erklärt der Psychotherapeut Burkard Moisch so:

4. O-Ton: Burkhard Moisch: wav 1065 (0'02'' – 0'44'')

In einer Situation, in der getröstet wird, erlebt möglicher Weise der Getröstete den Tröstenden wie seine Mutter. Das nennt man in der Tiefenpsychologie Übertragung. Das heißt, in einer Situation, in der ein Mensch an einen herantritt und einem Trost spenden will, sage ich mir, aha, also unbewusst, das ist ja wie in meiner Kindheit, wenn meine Mutter mich getröstet hat. Das heißt, da werden ... ganz alte und tief liegende emotionale Ressourcen wach gerufen. Das ist wie eine Erinnerung, die als Gegengewicht zu gegenwärtigem Schmerz da ist.

Autor:

Auf diese Ressource, auf die Mutter, die gewissermaßen in der Tiefe in uns anwesend ist, spielt die Losung der Kirche „Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet“ an.

Denn: Aus dem Schutz der Mutter sind wir alle gekommen.

5. O-Ton: Burkhard Moisch: wav 1069 (0'25'' – 0'56'')

Das Bindungsgeschehen beginnt ja in der frühen Kindheit und die nächsten Schritte, die das Kind macht, ist, dass es versucht, seine Umwelt zu explorieren, zu erforschen, zu gucken, was ist da. In diesem Ausmaß trennt es sich von der Mutter und entfernt sich... In diesem Ausmaß macht es natürlich auch Erfahrungen, die beängstigen und die es zurück zur Mutter treiben. Wenn es negative, schmerzvolle Erfahrungen gemacht hat, auch Erfahrungen von Unabänderlichem, dann ist die Mutter nötig, um das Kind zu trösten.

Autor:

Das Trostbedürfnis verlässt den Menschen sein Leben lang nicht. Auch wenn Trost nicht immer nur bei der Mutter gesucht wird oder dort gefunden werden kann. Es ist die Grundverfassung des Menschen, ein Ungetrösteter zu sein, denn:

6. O-Ton: Burkhard Moisch: wav 1069

(0'09'' – 0'21'') Der Mensch ist immer zwischen Pole aufgespannt, der eine Pol ist Bindung und der andere ist Unabhängigkeit und Trennung. (0'57'' – 1'29'') Und dieses Grundmotiv, die Spannung zwischen „Ich bin gebunden und ich gehe hinaus in die Welt, ich explore, ich erforsche, ich bin neugierig und mache dabei auch Erfahrungen, die Trost bedürfen“, ist im Grunde genommen die Grundstruktur des Menschlichen. Die fängt mit der Geburt an, ja die erste Lösung von der Mutter ist die Ent-Bindung, ... das Ende der Bindung, also der körperlichen Bindung, und geht im Grunde genommen bis zum Grab. (1'38'' – 1'47'') Das heißt, am Ende des Lebens geht es ... darum, sich wieder zurück zu binden daher, wo ich hergekommen bin.

Musik

Autor:

Der ungetröstete Mensch und die ungetröstete Welt – auf diesem Hintergrund erst wird das Gewicht der kirchlichen Jahreslosung deutlich. Das Motiv „Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet“ wird im Prophetenbuch des Jesaja ganz plastisch ausgedrückt:

Sprecherin:

Ihr sollt saugen und satt werden von den Brüsten des Trostes. Ihr sollt auf dem Arm getragen werden, und auf den Knien wird man euch freundlich halten. Euer Herz wird sich freuen, und euer Gebein soll grünen wie Gras.

Autor:

Es ist ein Bild vom Ende der Tage, zugleich ein Bild des Trostes für alle Menschen. Die Einkehr zum Ursprung, die Wiederkunft zum Quell des Lebens wird hier vorgestellt: aufgenommen in die nicht müde werdenden Arme des Schöpfers, der seine Kinder wie eine Mutter auf dem Schoß hält und ihren Hunger für immer stillt. Hier ist der Neuanfang nach erlittenem Leid zugleich das Ziel und das Ende. In unserem Leben müssen wir uns nach Erschütterungen immer wieder neu ausrichten. Dazu verhilft uns der Trost.

7. O-Ton: Burkhard Moisch: Wav 1066 (3'01'' – 3'12'')

Trost heißt, an der Stelle eben Anteil nehmen, und wenn derjenige sich getröstet fühlt, angenommen fühlt, dann ist er auch bereit, Veränderungsschritte einzuleiten oder mitzugehen.

Autor:

Ohne Trost finden wir nicht heraus aus der Ohnmacht des Schmerzes, der Lähmung des Schreckens, dem Taumel der auf uns einstürzenden ratlosen Gedanken. Sie müssen zur Ruhe kommen, die Starre der Seele und des Körpers müssen sich lösen. Trost bewirkt, ...

8. O-Ton: Christiane Jahnkow: Wav 1055 (0'03'' – 0'25'')

... dass ich weniger ... katastrophenartig denke oder einfach ... alles wieder leichter wird und ... nicht mehr so verworren ist und ein bisschen klarer wird.

Autor:

Trost schafft Klarheit, um die nächsten Schritte gehen zu können. Durch den Prozess der Besinnung, die er ermöglicht, lassen sich Schreck, Kränkung und Schmerz gelassener betrachten.

9. O-Ton: Burkhard Moisch: Wav 1065

(0'48'' – 1'06'') In Situationen, in denen getröstet wird, hat man oft auch die Gelegenheit, das noch mal zu erzählen, was einen bewegt hat, das, was der Schmerz war. Das wiederum führt zu ... einem tieferen Gewahrsein dessen, was eigentlich geschehen ist und was war.

(1'42'' – 2'06'') Und wir wissen ja, wenn wir eine Sache achtsam und gewahrsam erleben, dass sich dann Bewusstheit einstellt und das Bewusstsein normaler Weise verändert. Das heißt, auch wenn wir uns eines Schmerzes bewusst werden, eines körperlichen oder auch eines seelischen Schmerzes bewusster werden, dann lässt der in dem Maß nach, indem wir ihm achtsam begegnen.

Musik

Autor:

Wenn Trost die Voraussetzung dafür ist, nach erlittenem Schmerz und Leid eine Perspektive zu finden und neu ansetzen zu können, kommt ihm eine unverzichtbare Rolle in unserem Leben zu. Im Grunde bedarf es immer einer Art Tröstung, um dem Leben gefasst und zugewandt begegnen zu können. Vor allem voreiligen Handeln, anstelle von Scheinlösungen, die dem Schmerz nur ausweichen, braucht es Trost. Was uns dagegen ohne Trost widerfährt, deutet das geflügelte Wort „nicht recht bei Trost sein“ an.

10. O-Ton: Olivia Türk: Wav 1047

(0'03'' – 0'08'') Du bist doch nicht bei Trost. Tickst Du noch richtig, spinnst Du? (0'22'' – 0'38'') Kennt ja jeder: In einer Situation, in der man irgendwie gerade so durch Trauer oder durch Wut so ein bisschen fernab der Realität ist, da macht man halt auch mal Dinge, wo andere wahrscheinlich drauf gucken und sich denken, sag mal, der ist doch nicht bei Trost.

Autor:

Ohne Trost zu sein, das kann ein Verhalten erzeugen, das das Zusammenleben gefährdet. Diese Erfahrung macht die Lehrerin Christiane Jahnkow immer wieder.

11. O-Ton: Christiane Jahnkow: Wav 1058 (1'55'' – 2'17'')

Das kann man schon sagen, ... wenn Kinder einfach sich unsozial verhalten, ... dann ist häufig der Hintergrund ..., ... dass sie selber nicht getröstet werden oder dass sie nicht ... wahrgenommen werden und sich so halt Aufmerksamkeit verschaffen.

Autor:

Das gilt nicht nur für den Bereich der Schule: Der ungetröstete Mensch und die ungetröstete Welt, sie neigen dazu, die nicht bewältigte Kränkung, den nicht überwundenen Schmerz in Aggression, Misstrauen, Hartherzigkeit und Enge umzusetzen. Wer in seiner Trostlosigkeit allein gelassen wird, ist oft nicht fern davon, anderen Leid zuzufügen. „Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet“, dieser Satz galt vor langer Zeit zunächst dem Volk Israel. Aus der Heimat in die babylonische Gefangenschaft geführt, fühlte es sich verlassen und fremd. In dieser Lage war ihm das Prophetenwort ein Trost. Es stellte die Rückkehr nach Jerusalem am Ende der Tage vor Augen: die Aufnahme in die mütterliche Wärme Gottes. In dem Bibelwort heißt es auch:

Sprecherin:

Ich breite den Frieden aus wie einen Strom, da werdet ihr saugen.

Autor:

Frieden, so verspricht es der Prophet Jesaja, wird das Volk Israel trösten und satt machen. Es ist ein Bild vom Ende der Tage, zugleich ein Bild des Trostes für unsere friedlose Welt und für uns friedlose Menschen. Menschen hungern nach Frieden und Trost in dieser Zeit. Die christliche Jahreslosung für das neue Jahr nimmt diese Sehnsucht auf: Gott will Euch trösten – und Euern Hunger nach Frieden und Liebe stillen. Ein Bild, das zugleich dazu auffordert, den Frieden und den Trost, den das Jesaja-Wort verheißt, selber zu leben und auch anderen zukommen zu lassen. Damit wir erfahren können, was Trost bedeutet:

12. O-Ton: Olivia Türk: Wav 1047 (0'01'' – 0'06'')

Das erste, was bei mir passiert, ist, dass ich das Gefühl habe, wieder frei atmen zu können.

13. O-Ton: Christiane Jahnkow: Wav 1055 (1'16'' – 1'29'')

Man fühlt sich wieder leichter, man ist nicht so ... beschwert halt ... von Kummer und Angst, sondern da hat jemand ein bisschen was davon weggenommen dann.

Musik