



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 17.06.2024 07:50 Uhr | Verena Tröster

Du hörst mir zu

Mein Nachname ist Tröster. Und ich bilde mir ein, ich trage diesen Namen nicht ganz ohne Grund. Abgesehen davon, dass ich ihn schön finde, habe ich immer gedacht, dass das tatsächlich etwas ist, was ich ganz gut kann: Menschen trösten.

Aber dann hat sich eine sehr gute Freundin von ihrem Partner getrennt. Nach vielen Jahren Beziehungs-Auf und Ab. Endlich muss ich sagen, denn meine Freundin und ich hatten über die Jahre unzählige Stunden damit verbracht, diese Beziehung irgendwie zu kitten. Dabei war da wenig zu retten aus meiner Sicht und eine Trennung das einzig Richtige.

Jetzt war es also soweit und natürlich wollte ich in dieser schweren Zeit an der Seite meiner Freundin sein.

Aber sie schloss mich von ihrer Trauer aus: Ich bekam kaum noch eine Antwort auf meine Nachrichten, meine Anrufe nahm sie gar nicht erst an. Wie sollte ich ihr so beistehen?

Das hat mich total irritiert. Ich war fast sauer, weil ich wollte ja für sie da sein und ihr durch diese Zeit helfen.

Es vergingen Wochen, bis wir endlich reden konnten. Und sie sagte zu mir: "Deine Hilfe war mir einfach zu viel. Ich brauchte keine gut gemeinten Ratschläge, ich wollte nicht hören, dass Du sagst: 'Es ist richtig so. Was ich gebraucht habe, war Zeit.'"

Und da wurde mir bewusst, dass trösten in Wirklichkeit ganz anders geht, als das was ich bisher immer getan hatte. Trösten ist nicht Tipps geben, auch nicht eigene Erfahrungen ausbreiten. Trösten bedeutet nicht religiöse Sprüche anbieten oder vermeintlich kluge Lösungen bereithalten. Es ist nicht Nachrichten schicken und nachfragen, ob es schon besser wird. Auch nicht mit Mitgefühl überschwemmen. Trösten ist Zeit geben und – wenn das Gegenüber das möchte - mit Ruhe zuhören.

Die Bestseller-Autorin Gabriele von Arnim hat kürzlich ein Buch über das Trösten geschrieben^[1]. Und darin sagt sie: "Trost heißt nicht, dass alles gut wird. Trost heißt, am Schmerzfluss Ufer bauen, Liegeplätze, an denen man den Kahn anbinden, aussteigen und sich ausruhen kann." (Gabriele von Arnim, Der Trost der Schönheit)

Und als hätte Gabriele von Arnim in der Bibel abgeschrieben, steht auch in Psalm 23: "Der Herr führt mich zum Ruheplatz am Wasser". Er ist einfach da und hört zu.

Er stellt keine Ansprüche, bewertet keine Entscheidungen. Gott versteht mich sogar dann, wenn ich meine Gefühle noch nicht geordnet habe.

Und er hat keine eigene Geschichte, die er unbedingt erzählen möchte. Er gibt mir die Zeit, die ich brauche, bis ich der Lösung selbst näherkomme.

Mein Name ist Verena Tröster. Und ich habe noch mal neu gelernt, wie das mit dem Trösten geht.

Dass auch Sie für Menschen da sind, wenn sie Trost brauchen, das wünsche ich Ihnen und grüße ganz herzlich aus Köln.

[1] <https://www.rowohlt.de/buch/gabriele-von-arnim-der-trost-der-schoenheit-9783498003517>