

Was einen Menschen tröstet

Sabine und Anneliese sind schon viele Jahre befreundet, mal näher und mal ferner. Als Sabines Mann plötzlich starb, war sie tief in ihrer Trauer gefangen. Alles war nun anders. Ihre Tage bestanden vor allem aus dem Schmerz und ihren Tränen.

Was tröstet einen Menschen? Womit kann Anneliese ihre Freundin in solch einer Situation trösten?

Heute kann Sabine über diese schwere Zeit ihres Lebens sprechen. Und darüber, wie Anneliese ihr eine liebevolle und aufmerksame Begleiterin war. Sie hätte Annelieses Frage gar nicht beantworten können, damals, mitten in ihrer Trauer. „Ich war gar nicht in der Lage,“ sagt sie heute, „einem anderen Menschen zu sagen, wie nötig ich Hilfe und menschliche Nähe hatte“. „Dass Anneliese wie selbstverständlich zwei-, dreimal die Woche angerufen hat oder vorbeigekommen ist, einfach nur gefragt hat, wie es mir geht, das war wohltuend. Ich hätte mich gar nicht getraut, sie so oft anzurufen. Aber sie hat sich immer wieder Zeit für mich genommen.“

Manche Trauernde schämen sich ihrer Tränen, ziehen sich zurück. Sie denken dann, sie wären anderen eine Last. Ihnen fehlt die Kraft und sie sind zu sehr in ihrer Trauer gefangen, um nach außen zu gehen. Anneliese tat für Sabine also das, was das Wichtigste beim Trösten ist: sie ging hin zu Sabine, bot der trauernden Freundin ihre Zeit und ihr Ohr an. Ihr Da-Sein und Mitgehen, ihre unaufdringliche Stetigkeit war das, was Sabine getröstet hat. Das hat ihr auch Kraft gegeben, langsam aus der Tiefe der Trauer aufzutauchen und wieder ins Leben zurückzukehren.

Die Bibel erzählt, wie Hiobs drei Freunde kamen, um ihn zu trösten. „Denn sie waren eins geworden hinzugehen, um ihn zu beklagen und zu trösten.“ heißt es da. „...und saßen mit ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte und redeten nichts mit ihm; denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war.“ (Hiob 2,11-13)

Was tröstet einen Menschen? Da-Sein, Zeit miteinander zu verbringen, die Klagen zu teilen, Schmerz und Tränen auszuhalten. Offensichtlich sind es nicht die Worte, weder psychologisch kluge noch theologisch verantwortete. Es ist der Mensch, der unaufdringlich da ist, dem oder der Trauernden zur Seite steht, der schweigen kann, der dann, wenn unter den Tränen auch die Worte zu sprudeln beginnen, zuhört. Freundschaft die tröstet, ist geduldig. Sie geht mit durch das Tal der Trauer hindurch. Sie ist unaufdringlich, einfach und selbstverständlich da.