

# Der Trost Gottes

## 1. Einstieg: Annäherung an das Thema

Das Thema „Trost“ klingt auf den ersten Blick schwer. Immer schon schwingt das Leid mit, mit, von dem man erlöst werden will, die Not, die einen zu erdrücken droht. Darüber nachzusinnen ist unangenehm, bedrängend ja vielleicht sogar beängstigend. Und deshalb verschieben wir die Auseinandersetzung mit dem, was Trost ist, lieber auf den Ernstfall.

Aus diesem Grund ist es gut, sich langsam dem Thema anzunähern. Und das kann gelingen, wenn wir auf unseren Alltag schauen. Und vielleicht ist es noch leichter, wenn wir die kleinen Nöte und Tröstungen der Kinder in den Blick nehmen.

Mir fallen da Szenen aus unserer Familie ein:

Meine Tochter ist ganz aufgelöst, sie findet ihre heißgeliebten Pokémon – Karten nicht mehr und tatsächlich - nach allem Suchen und Auf-den-Kopf-Stellen: sie sind nicht da; und da es besondere sind, kann man sie auch nicht einfach durch neue ersetzen. Das Kind ist untröstlich.

Oder mein Sohn kommt nach Hause und erzählt, wie fies ein Klassenkamerad mit ihm umgesprungen ist. Er ist enttäuscht und erschüttert über das Verhalten des Jungen, der eigentlich sein Freund war. Vielleicht kann man da wieder etwas in Ordnung bringen, aber jetzt ist er untröstlich.

Als Eltern steht man daneben und fragt sich: Wie kann ich meinem Kind den Schmerz nehmen, wie kann ich es trösten?

Was auf jeden Fall nicht klappt, ist das Leid herunterzuspielen: „Es ist doch nicht so schlimm“ oder „Stelle dich nicht so an!“

Auch zu sagen, dass es anderen schlechter geht, oder dass du einfach nur stark sein musst, wird nichts ändern; vielleicht wird die Wut oder Trauer noch größer werden, weil das Kind sich missverstanden fühlt.

Was in diesem Moment hilft, noch vor jeder vernünftigen Argument und jeder klugen Lösungsstrategie, ist es, die Gefühle zuzulassen und ernst zu nehmen. Achten und Gesehen werden spendet Trost.

Und was für Kinder gilt, das gilt auch für Erwachsene.

Das ist *meine* Erfahrung – wenn ich einem Menschen *seine* Erfahrung lasse und er mir nicht noch deutlicher machen muss, wie schlimm es für ihn ist, löst sich der Schmerz und die Fixierung auf ihn.

Trost kann ich spenden, wenn ich zuhöre, Zeit habe - oder ganz konkret und praktisch helfe.

Aber schon allein die Nähe kann trösten, ohne Worte, einfach die Gegenwart.

*Wusstest du schon, dass die Nähe eines Menschen gesund machen, ... oder lebendig machen kann.*

*Wusstest du schon, dass die Nähe eines Menschen gut machen ... und froh machen kann?*

fragt Wilhelm Willms in einem Gedicht

Jeder von uns kennt diese Erfahrung. Wer war noch nie trostlos und wer kennt nicht das schale Gefühl, nur getröstet worden zu sein? Wer war noch nicht in der Rolle, anderen Trost zu spenden, und wer ist nicht schon daran gescheitert?

Trost ist etwas anderes als Vertröstung. Vertröstungen lindern nur scheinbar den Schmerz, sie versprechen etwas, ohne es wirklich einhalten können, sie beschwichtigen, aber sie tragen nicht wirklich.

Und was macht wirklichen Trost aus?

Ein Blick auf das Wort und seine Etymologie führen weiter. Unser deutsches Wort „Trost“ gehört zum indogermanischen Wortstamm „treu“, „Vertrauen“, was sich wiederum von dem Wort „deru“ ableitet, was so viel wie Baum oder genau Eiche bedeutet. Wie ein Baum stark und fest ist, durch seine Wurzeln verankert im Boden, so ist auch der Trost so fest und stabil, dass er mich mit meinem Leiden aushält: ein Fundament, auf dem ich stehen und auf das ich mich verlassen kann. Trösten will mir wieder zu einer inneren Festigkeit verhelfen.

Das ist ein hoher Anspruch, der in manchen Situationen nicht leicht einlösbar zu sein scheint, ja den Tröster zu überfordern droht.

Worauf kann ich mich verlassen, was gibt mir Halt, wenn Krisen über mich einbrechen?

Wenn ich mit der Abgründen des Lebens konfrontiert werde, Niederlagen erleide oder lebenswichtige Verluste hinnehmen muss und mir alle Sicherheiten wegzubrechen drohen?

Wer tröstet die Menschen, die bei einem Terroranschlag Familienangehörige oder Freunde verloren haben? Wer tröstet die, deren Existenz durch das Erdbeben in Italien vernichtet wurde? Wer heilt das Trauma, einer solchen Situation ausgeliefert gewesen zu sein? Wer kann das Fundament zurückgeben, auf das man vorher vertraut hat?

Eines ist klar in solchen Situationen: Wir können uns den Halt nicht selber geben und sind auf die Zuwendung von außen angewiesen.

Das Gefühl, nicht allein gelassen zu werden, kann helfen, das gedankliche und emotionale Chaos zu bewältigen und zu beruhigen, so dass es den Menschen gelingt, sich wieder neu zu orientieren. Doch das Fundament selber können wir nicht geben, auch nicht durch die beste therapeutische Intervention. Wir können aber den Betroffenen unterstützen, sich auf die Suche nach einem tragenden Fundament zu machen, damit er wieder Halt bekommt und sein inneres Gleichgewicht zurückgewinnt.

## 2. Philosophische Anthropologie

Trost – das ist ein Thema, das wir vor allem an den Grenzsituationen des Lebens ansiedeln, dort, wo “nichts mehr zu machen ist”, wie es in einer Gesellschaft heißt, die fast alles für machbar hält.

Aber wird an den Grenzen und Rändern nicht die Zerbrechlichkeit unserer Existenz sichtbar, die uns als Menschen überhaupt ausmacht, die *condito humana*, wie wir als Menschen verfasst sind?

Wir sehnen uns nach Unendlichkeit und erleben doch immer nur Begrenztes und Unvollkommenes. Im Menschen steckt ein Durst, den er selber nicht löschen kann.

Da man mit diesem Durst und der Sehnsucht oft so schlecht leben kann, verdrängen wir ihn, überspielen ihn und beschäftigen uns lieber mit anderen Dingen.

In der Routine des Alltags haben wir das Leben – scheinbar – im Griff, wir konstruieren uns unsere Welt, in der wir uns beheimaten. Der Mensch baut eine materielle und symbolische Welt auf; er entwickelt Sprache und schafft sich Lebensorientierung

Der Anthropologe Daniel Miller spricht vom „Trost der Dinge“ und beschreibt, wie Menschen sich mit besonderen Dingen umgeben, um sich einen wohnlichen Kosmos einzurichten. Dieser individuelle Kosmos konstruiert eine tröstliche Umgebung inmitten einer unübersichtlich gewordenen Gesellschaft.

Auch unsere Rollen und Aufgaben tragen dazu bei, uns Heimat und Trost zu schenken.

Aber all diese Konstruktionen und endlichen Dinge können die Sehnsucht nicht wirklich stillen. Sie vergehen alle und haben nicht die Festigkeit und den Halt, wirklich zu trösten; sie vertrösten nur.

Setze ich auf Konsum, Erleben, Macht, Ansehen oder Status mein Vertrauen, werde ich früher oder später unweigerlich enttäuscht. Denn diese Dinge und Werte können die Erwartungen, die ich in sie stecke, nicht einlösen.

Spätestens in den Grenzerfahrungen, in denen diese Konstruktionen zusammenbrechen, werden wir mit der Wahrheit konfrontiert, dass wir die Wirklichkeit nicht im Griff und unter Kontrolle haben, wie wir es uns so gerne vormachen.

Wenn wir genau hinsehen, müssen wir feststellen, dass das ganze Leben eine offene Frage ist, die auf Beantwortung wartet, dass wir zutiefst trostbedürftig sind. Manche sehen darin eine tragische Verfasstheit des Menschen; Sartre spricht von der Verdammung zur Freiheit.

Manche versuchen, sich selber zu optimieren, um die Unvollkommenheit auszugleichen.

Andere ahnen, dass nur vom Unendlichen her, auf den der Mensch ausgerichtet ist, eine Antwort kommen kann, die Trost bringt. Unser Herz bleibt unruhig, bis es ruht in Gott, schreibt Augustinus, und er spricht aus Erfahrung. Denn in seinem Leben hatte er an vielen Stellen nach diesem Trost gesucht. Trost finden wir nur im Ursprung, im Unverfälschtem, an der Quelle des Lebens. Der Psalm 42 vergleicht unser Suchen mit einem Hirsch. So wie der Hirsch immer nach reinem Wasser sucht, so lechzt unsere Seele nach Gott. Berühmt ist auch das Wort von Teresa von Ávila, solo Dios bast - allein Gott genügt dem Sehnen des Menschen.

### **3. Religion tröstet - oder vertröstet?**

Damit sind wir beim Trost Gottes angelangt, auf die sich die Jahreslosung 2016 aus dem Buch Jesaja bezieht: „Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet, ihr sollt an Jerusalem getröstet werden.“

Gott allein kann diesen unendlichen Durst sättigen und den existentiellen Halt schenken, den wir uns nicht selber geben können und er tut es. Das ist die Antwort der Bibel kurz gefasst. Der französische Philosoph Lyotard spricht von „Großen Erzählungen“, die eine geistige Welt aufbauen, die dem Menschen Orientierung schenkt und ihm eine bestimmte Lesart seiner ganzen Wirklichkeit vermittelt. Liest man die Bibel als Ganzes, als große Erzählung, dann stellt sich der rote Faden folgendermaßen dar:

Die große Erzählung der Bibel beginnt mit dem Paradies, in dem die Menschen in Harmonie miteinander und mit der Schöpfung lebten und einen selbstverständlichen Umgang mit Gott pflegten. Eine trostreiche Welt. Der Sündenfall, eine Metapher für das Zerschneiden der ursprünglichen und dann ersehnten Harmonie, markiert die Wende: Weil sie sich vom Ursprung entfernen und selber wie Gott sein wollen, anstatt von ihm her zu leben, zerstören die Menschen diese tröstliche Situation. Doch das ist gewissermaßen der „Startschuss der Heilsgeschichte“. Jetzt beginnt das Mühen Gottes, die Menschen wieder zurückzugewinnen. Immer und immer wieder macht er sich auf die Suche. Schließt einen Bund, schickt Propheten, ringt um einzelne Menschen. Schließlich wird er Mensch in Jesus Christus, und geht ganz konkret den Verlorenen nach. Die Kirche setzt dieses Werk Gottes fort, in ihr lebt der Heilige Geist, der auch Jesus erfüllt hatte. Aber am Ende, nach allen Bemühungen und allem Scheitern, wird Gott wieder kommen, das himmlische Jerusalem senkt sich von oben herab. Am Ende wird das Paradies wieder hergestellt. Gott wird alle Tränen trocknen und Trost schenken.

Die große Erzählung der Bibel ist der Rahmen, in dem sich unser Leben und das Leben der Menschheit und Schöpfung abspielen. Sie gibt Orientierung und Halt und vermittelt die Hoffnung und Botschaft, dass das Gute und das Leben das letzte Wort haben werden – selbst wenn unsere Erfahrungen oft ganz gegensätzlich sind. Kurz gesagt: vor allem was wir sind und tun steht ein Plus-Zeichen.

Das alles klingt sehr trostreich, und wenn man diese Geschichte verinnerlicht und sich zu eigen macht, kann sie Trost auch in dunklen Situationen schenken.

Aber machen wir uns da nicht etwas vor. Vertröstet Religion den Menschen nur, damit er die Begrenztheit des Lebens aushält und die erlittenen Ungerechtigkeiten ertragen kann. Freud unterstellt, dass sich der Mensch in seinem Gefühl des Ausgeliefertseins nur ein Wunschbild konstruiert, das ihn aber infantil und unreif werden lässt, anstatt fähig, das Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Karl Marx behauptet, dass Religion das Opium des Volkes ist, mit dem sich die Unterdrückten auf eine vermeintliche bessere Zukunft vertrösten und dadurch versäumen, im Hier und Jetzt für Gerechtigkeit zu kämpfen.

Die Kritik kurz gefasst: Baut Religion eine Illusionswelt auf, die verhindert, dass Menschen sich der Realität stellen? Ist Religion nicht ein Ausdruck einer Flucht aus der Welt, da diese ja so unvollkommen ist? Oder aber führt Religion erst in die wahre Realität hinein? Das heißt aber: Der Realitätsbezug unterscheidet eine wahre Religiosität von einer infantilen, regressiven Frömmigkeit. Selbstkritisch kann ich mir die Frage stellen: Dient mir Spiritualität nur dazu, den eigentlichen Problemen auszuweichen? Ist Spiritualität eine Vermeidungsstrategie? John Welwood spricht in diesem Zusammenhang von „Spiritual Bypassing“, d.h. eine Abkürzung zu nehmen und auf die spirituelle geistige Realität zu wechseln, um den unbequemen und bedrängenden Problemen der endlichen Existenz zu entgehen.

Oder ist Spiritualität nicht gerade der Weg, mich meiner Realität und der Wirklichkeit der Welt zu stellen, mich also mit beiden Füßen auf den Boden der eigenen Existenz zu bringen? Wenn ich in Gott Trost finde, und damit ein Fundament, das mich hält und meine Unvollkommenheit aushält, dann kann ich das Leben annehmen, so begrenzt, wie es ist,

dann muss ich keinen Ideologien oder Bildern nachlaufen, kann meinem Eigensinn entsagen, um mich auf die Realität einzulassen, wie sie ist.

Wenn ich auf hin Gott ausgerichtet bin, dann kann ich die endlichen Dinge in ihrem Wert schätzen, ohne sie zu instrumentalisieren, kann mit ihnen selbstlos und nicht ich-bezogen umgehen. Religion, richtig verstanden, führt nicht aus der Welt, sondern zu einem Engagement für die Welt. Kampf und Kontemplation gehören zusammen - so hat Fr. Roger von Taizé immer wieder betont.

## 4. Mystik

Und wann werden wir diesen Trost Gottes erfahren? Erst am Ende, nach unserem Sterben und Tod im Himmel oder erst am Ende der Zeiten, wenn diese Welt untergegangen ist? In dieser Haltung haben Christen über Jahrhunderte gelebt. Diese Haltung drückt sich z.B. aus in dem Lied, das oft bei Beerdigungen gesungen wird: „Wir sind nur Gast auf Erden und wandern ohne Ruhe mit mancherlei Beschwerden der ewigen Heimat zu“

Sicher, die *visio beatifica*, die vollendete Anschauung Gottes, ist dem Jenseits vorbehalten.

Das besondere an der Botschaft Jesu aber ist, dass er immer wieder deutlich macht, dass dieser Trost, das Reich Gottes schon jetzt anbricht. Es mag klein sein, wie ein Samenkorn, hat aber in sich ein unendliches Potential, das sich entfalten will, so wie der Same zu einem großen Baum werden kann.

Jesus stellt die Gegenwart Gottes in den Mittelpunkt seiner Verkündigung - des Gottes, der sich auch schon Mose am brennenden Dornbusch als „Jahwe“ ( יהוה ) offenbarte, als der „Ich bin da“ bzw. in der griechischen Übersetzung der Septuaginta „der Seiende“ ( ὁ ὢν ). Die Bibel betont beim Gottesnamen die Präsenz. *Jetzt* ist die Zeit der Umkehr, der Neuausrichtung auf den Gegenwärtigen, Jesus fordert die Menschen auf, genau hinzuschauen, wenn er sagt: „Das Reich Gottes ist mitten unter euch, oder inmitten von euch“.

Im Neuen Testament finden sich viele Geschichten von Menschen, die die Nähe Gottes mitten in ihrem Leben erfahren. Bei der Taufe Jesu z.B. öffnet sich der Himmel, Symbol für Gott; auf dem Berg Tabor erscheint Jesus den Jüngern verklärt im Lichte des Allmächtigen; Jesus hat Menschen, die taub, blind oder stumm waren, oder gefangen in sich selbst, die Freiheit und einen Neuanfang geschenkt. Die Emmausjünger, die mit Jesus unterwegs waren, ohne es zu merken, erkennen im Nachhinein, wie ihnen das Herz brannte in der Begegnung mit dem unscheinbaren Menschen. Gerade in der Erzählung von den Emmausjüngern wird deutlich: Trost ist nicht nur ein gutes Gefühl, sondern Trost ist eine Beziehungsqualität: das Gefühl des Verbundenseins mit Gott. Trostlosigkeit dagegen bedeutet: aus der Beziehung herausgefallen und isoliert sein.

Die Botschaft ist klar auch an uns gerichtet: Gott ist da im Hier und Jetzt, und er will, dass auch ich in *seiner* Gegenwart komme, indem ich in *meiner* Gegenwart komme. „Ich stehe an deiner Tür und klopfe an. Wer meine Stimme hört und die Tür öffnet, bei dem werde ich eintreten“, so steht es in der Bibel (Off 3,20). Aber Gott klopft leise an, und wir müssen achtsam sein, um dieses Klopfen mitzubekommen. Oft sind wir so taub, als ob eine „dicke

schreckliche Haut – so dick wie von einem Ochsen“ über unserem Herzen liegt, beschreibt Johannes Tauler unsere Situation mit einem drastischen Bild. Es gilt diese Haut abzulegen, aufzuwachen und immer hellhöriger zu werden.

Wenn die Bibel vom Kontakt mit Gott spricht, dann greift sie immer wieder auf die Metapher des Hörens zurück.

Eine andere Metapher, um das selbe anders auszudrücken, ist das Sehen. Hugo von St. Viktor, Augustinerchorherr im 12. Jahrhundert in einem der intellektuellen und spirituellen Zentren in Paris, vergleicht diesen Prozess des Suchens mit der Öffnung des dritten Auges. Nach dieser Vorstellung haben wir drei Augen, die jeweils eine Dimension von Wirklichkeit eröffnen:

- Das sinnliche Auge sieht die materielle raum-zeitliche Welt, die wir im Alltag zu managen haben.
- Das rationale Auge sieht den geistigen Gehalt und die innere Ordnung dieser Welt
- Das kontemplativ Auge übersteigt das rationale Denken, das was wir mit Sinnen und Verstand begreifen können und berührt die Ebene, die jenseits von Namen und Formen (Namarupa) ist, wie das der Hinduismus ausdrückt

Die Kontemplation schenkt ein unmittelbares Schauen und Staunen der geheimnishaften Anwesenheit Gottes in allem, des Einen in dem Vielen, des Seins, das allem Seienden Existenz und Leben schenkt.

Hier ist Hugo von St. Viktor inspiriert von Pseudo-Dionysios Areopagita, dem syrischen Theologen aus dem 7. Jahrhundert, dessen mystische Theologie zur Grundschrift christlicher Mystik wurde. Nach Dionysios ist Gott der Eine, aus dem die Vielheit, alles Seiende hervorgegangen ist und hervorgeht und zu dem die Vielheit zurückkehrt (exitus – reditus).

Trost findet der Mensch nicht in den materiellen Dingen, sondern wenn er sich dem Leben des Ureinen öffnet, das in ihm selbst am Leben ist. Ein Mensch, der an den Dingen hängt, gleicht einem vollgefressenen Vogel, der so schwer ist, dass er nicht mehr fliegen kann, schrieb der Neuplatoniker Plotin. Es gilt also wieder fliegen zu lernen und das innere Leben zurückzugewinnen und dafür Unnötiges loszulassen.

Auf diesem Weg ist es nötig, so der christliche Theologe Pseudo-Dionysios Areopagita, sich ganz Gott anzuvertrauen und alles hinter sich zu lassen, selbst die Bilder und Theorien über Gott, die immer nur so etwas wie ein Sprungbrett in das Geheimnis sind.

Hugo von St. Viktor, der in dieser Denktradition steht, betont aber, dass es nicht darum gehe, sich durch seine spirituelle Suche der alltäglichen Realität zu entziehen in immer geistigere Gefilde. Für ihn ist dieser Erleuchtungsprozess erst dann zu seinem Ende gekommen, wenn er uns wieder in die Welt zurückführt. Er beschreibt mit der Erfahrung des dritten Auges keine zusätzliche Erfahrung, keine besonderen Visionen und Bewusstseinsphänomene. Nein. Wer mit dem kontemplativen Auge schaut, der sieht auch mit den anderen beiden Augen das Wesentliche, klar und scharf. Wer achtsam geworden ist für die Tiefendimension des Lebens, der nimmt Gottes Gegenwart auch im Geistigen und Materiellen wahr. Sinnliches und rationales Erkennen gehen nicht verloren, sondern werden erst durch die Gottese Erfahrung vollendet. „In seinem Licht schauen wir das Licht“ (Ps 36), so drückt das die Bibel aus. Nach diesem Verständnis führt Mystik also nicht aus der Welt heraus, sondern mitten in die Welt

hinein. Hugo von St. Viktor war sich allerdings auch bewusst, dass in der Realität dieser Blick verdunkelt ist und sich unser Aufmerksamkeit nicht auf Gott richtet, sondern sich in falscher Weise an die Welt bindet. Nur das Vermögen, die materielle Welt zu sehen, ist normalerweise geöffnet, die rationalen Augen erkennen nur unscharf, und das Vermögen, Gott zu schauen, scheint ganz eingeschlafen zu sein. Hier kommt für Hugo von St. Viktor die Sünde ins Spiel. Das ursprüngliche Erkennen ist vom „Sündenvorhang“ verdeckt. Sünde meint hier weniger die Übertretung eines moralischen Gebots, sondern die Ausrichtung (Harmatia/ ἁμαρτία) auf falsche, weil vorletzte Ziel. Der Pfeil des Lebens verfehlt sein Ziel. Deshalb geht es nach diesem Konzept auf dem spirituellen Weg allein darum, den Vorhang, der Gottes Gegenwart verbirgt, wieder aufzuziehen und das ursprünglich vorhandene Erkenntnisvermögen wiederherzustellen, das durch die Unbewusstheit im Alltag nicht zum Zuge kommt.

Ein weiterer Aspekt sei genannt: Mystiker aller Zeiten haben erfahren, dass Gottes Trost und Gegenwart, nicht im Außen, sondern im Inneren zu finden ist. Augustinus z.B. schreibt: Geh nicht nach draußen, kehre in dich selber ein (»noli foras ire, in te ipsum redi). Das heißt aber: Wenn Gott nicht in fremden Wohnungen oder selbstgezimmerter Stuben wohnt, sondern im eigenen Inneren, lässt er sich nur finden, wenn ich zurückkomme zu mir selbst und mich mit meinem eigenen Inneren auseinandersetze. Selbstsuche und Gottsuche gehören also wesentlich zusammen.

Teresa von Avila entwickelte für diese Einsicht ein wunderbares Bild: die Seelenburg, die so viele Wohnungen (moradas) hat, wie die Seele Winkel und Ecken. In der innersten Kammer, auf dem Seelengrund, wohnt und wartet Jesus, der wie ein Bräutigam, auf seine Braut, die Seele, wartet, um sich mit ihr zu vereinigen. Teresa schildert die Phasen, die ein Mensch durchläuft, der sich auf die Suche nach Gott im eigenen Inneren macht. Dabei ermahnt sie, sich nie mit dem Erreichten zufrieden geben, sondern der nie endenden Sehnsucht nach dem Größeren zu folgen. Dabei hatte sie selber erfahren, dass am Anfang noch die Initiative des Menschen im Vordergrund steht, später jedoch das Wirken Gottes. Die Herausforderung in der späteren Phase besteht darin, sich immer mehr Gott anzuvertrauen und die Angst vor der Transformation und Wandlung zu überwinden. Anstatt am Ego festzuhalten, sich mit den Selbstbildern zu identifizieren oder sich von den Zuschreibungen der anderen bestimmen zu lassen, lädt der Prozess ein, alle Rollen zu lassen, und sich zu öffnen für den Wesensgrund, in dem Gott zu Hause ist. Auf diese Weise kann es gelingen, dass das eigene Wesen – oder anders ausgedrückt, der Wille Gottes, immer mehr zum Zuge kommt. Dabei wird das Leben so umgeformt, dass das in die Seele hineingesprochene Wort immer klarer und voller zum Klingen kommt.

Die Aufforderung, zu lassen und die Ich-Instanz zu überwinden, kann natürlich auch missverstanden werden. Die Aufgabe des „Ichs“ ist, die Außenwelt zu gestalten und in den vielfachen Reizen und Impulsen, eine durch tragende Identität zu gewährleisten. Das Ich muss also sehr stark sein, damit das Selbst zum Zuge kommt. Und so stellt sich die Frage, ob ein solch kontemplativer Weg überhaupt für jedes Alter passend ist. Es gilt der Grundsatz: Verschiedene Lebensalter haben verschiedene Aufgaben: Wenn wir jung sind, müssen wir

unser Ich aufbauen. Die Aufgabe der Lebensmitte, zum Grund zu gehen, gewinnt erst an Bedeutung, wenn eine Identität schon da ist.

Doch das alles kann man nicht allein machen, aufgrund eines Willensaktes. Das wäre ein Missverständnis. Allein das Üben (Askese) führt noch nicht zu einer Beziehung, es ist aber eine Vorbereitung und Öffnung. Klar ist der Vorrang der Gnade: Gott wirkt in uns, schon vor all unserem Tun, er ist es, der schon den Suchprozess auslöst. Und oft genug müssen wir hart geschuppt werden, damit dieser innere Prozess erst einmal ausgelöst wird. Das Evangelium enthält viele Geschichten von Menschen, die durch die Begegnung mit Jesus im Zentrum berührt werden und in Bewegung kommen. Deutlich wird das z.B. bei der Heilung des Besessenen in der Synagoge von Kafarnaum. Dort wird von einem Menschen erzählt, der von Dingen, Geistern, Zwängen besetzt ist. Jesus spricht ihn auf einer tieferen Ebene an und diese Berührung setzt eine ursprüngliche Schicht im Anderen frei. Jesus, bringt den Menschen wieder mit sich selbst in Kontakt, und das tröstet diesen zutiefst.

## 5. Exerziten des Ignatius

Ein Mystiker und Gottsucher muss noch zur Sprache kommen, bei dem der „Trost“ explizit mit Gotteserfahrung zu tun hat: Ignatius von Loyola. Für ihn hat der Trost unmittelbar mit dem Willen Gottes zu tun.<sup>40</sup> Jahre lang rang er um den passenden und richtigen Weg für sich - spannend nachzulesen in seiner Autobiographie „Bericht des Pilgers“. Oft hatte er feste Vorstellungen, hatte Pläne geschmiedet, Ideen entwickelt, von denen aber viele gescheitert sind. Später reflektiert Ignatius diese inneren Prozesse und schreibt die Exerziten, um anderen Menschen zu helfen, in dem Gewirr der Impulse den wirklich passenden Weg, den Willen Gottes für diesen Menschen, herauszufinden.

Er spricht von ungeordneten Anhänglichkeiten – die uns unfrei machen. Ungeordnet: weil sie nicht auf das ausgerichtet sind, was wirklich Trost schenkt. Damit verwechseln die Anhänglichkeiten Mittel und Zweck. Für Ignatius war es wichtig, genau hinzuhören, gehorsam zu sein, und dabei bereit zu sein, auch eigene Versponnenheiten aufzugeben. Ob er richtig lag oder falsch, war für ihn vor allem am Trost erfahrbar. Er kennt den Trost ohne Ursache, ein intuitives Wissen davon, was passend ist; hier sieht er Gottes Geist direkt am Menschen wirken. Ignatius kennt aber auch die unklaren Situationen und ambivalenten Gefühle, in denen es schwierig ist, eine eindeutige Entscheidung zu treffen. Hier rät Ignatius, auf die inneren Bewegungen zu achten, auf die Resonanz, die Fragen und Impulse auslösen. Nicht durch Nachdenken, sondern durch Verspüren kommt man Gott auf die Spur. Es gilt, immer feiner und differenzierte und behutsamer auf die inneren Bewegungen zu achten und sie zu unterscheiden, in ihrem Wesen und ihrer Dynamik.

Er spricht von Trost und Misstrost. Trost, so definiert er, erhellt die Existenz, führt zum Leben, schenkt Freiheit und Kraft; Trost ist für ihn ein Indiz für die Stimmigkeit einer Entscheidung. Misstrost hingegen nimmt die Energie, lässt ängstlich oder verzagt werden, stimmt nicht, passt nicht zum Wesen des Menschen.



## 6. Das Trösteramt: geistliche Begleitung

In den geistlichen Übungen, den Exerzitien, leitet Ignatius an, sich im Gespräch mit Jesus auf die Suche nach dem Willen Gottes zu machen. Am Ende der Exerzitien steht – wie an Pfingsten – die Sendung. Am Ende soll ich überlegen, wie ich den erfahrenen Trost weitergeben kann. Ignatius spricht vom Trösteramt, das auf vielerlei Weisen gelebt werden kann: durch Worte, durch Taten, durch Unterstützung, durch Kampf und politischen Einsatz - auf allen Wegen, durch die der Trost Gottes zu den Menschen kommt.

Eine Form ist die geistliche Begleitung anderer Menschen. Geistliche Begleitung will dem Anderen helfen, sein Innenleben besser zu verstehen, die inneren Bewegungen zu klären und so das Wirken Gottes im eigenen Leben aufzuspüren. Der geistliche Begleiter ist nach diesem Verständnis kein Meister oder Guru, sondern eher das was die keltischen Christen als „Anama Cara“ bezeichneten, ein „Seelenfreund“, der die Seele des Menschen in den Blick nimmt und empathisch ist für Gottes Tun an diesem Menschen.

Ein geistlicher Begleiter sollte die Irrungen und Wirrungen eines geistlichen Weges aus eigenen Erfahrungen kennen. Wenn der andere unruhig wird, soll er ermutigen und bestärken. Aber zu seinen Aufgaben kann es auch gehören, die Ungetröstetheit des Anderen auszuhalten. Denn Gott kann sich auch gerade im Misstroß oder der Dunkelheit mit seinem Evangelium melden. In jeder Krise, in den Brüchen des Lebens und unseren Konflikten liegt eine Chance. Wenn Denkmuster in Verwirrung geraten, Vorstellungen durchkreuzt werden, Gefühle aufgewühlt und Beziehungen in Frage gestellt werden, dann kommt das Leben in Bewegung. Es löst sich aus seiner Festigkeit und es kann Neues entstehen.

Meister Eckhart spricht in diesem Zusammenhang vom „Zugrunde-Gehen“ im zweifachen Wortsinn. Wenn die Konstruktionen des Lebens zugrunde gehen, dann kann der Mensch zu seinem (Seelen-) Grund gehen. Kreuzeserfahrungen können Gotteserfahrungen sein.

Johannes vom Kreuz, der Theologe der Nacht und der Krise, hat das am eigenen Leibe erfahren. Neun Monate eingesperrt in der Einzelhaft eines Kerkers kam er an seine Grenzen. Alles war ihm genommen, selbst das Gefühl der Verbindung zu Gott. Doch in der tiefsten Dunkelheit und schmerzhaftesten Ohnmacht, in dem Moment, wo er nichts mehr machen konnte, hatte er Gottes Nähe gespürt. So wird die Nacht für ihn der Moment, in der der neue Tag anbricht. Aufgrund dieser Erfahrung hat Johannes die Angst vor den Nächten der Menschen verloren. In seinen Schriften klagt er, dass aber viele Seelsorger und Begleiter es nicht aushalten können, wenn Menschen solche Nächte erleben. Anstatt sie mit frommen Gedanken zu trösten, wäre es nötig, die Menschen in dieser Phase der Reinigung in der Nacht zu begleiten, im Glauben und Vertrauen, dass der neue Tag anbrechen wird. Man solle sich nicht an die Stelle des Trösters stellen, sondern den Platz frei halten. Die Aufgabe des Trösters ist es, nicht selber zu trösten, sondern den anderen anzuleiten und zu begleiten, dass er den Trost dort sucht, wo er überhaupt nur zu finden ist. Jeder Mensch muss den Schritt alleine gehen. Ein Begleiter kann nicht mehr und nicht weniger tun, als zu glauben, getrost zu sein, dass sich Trost ereignen wird. Lässt man die Not nicht zu, kann es sein, dass man die Reifung und Transformation, in der Altes stirbt und Neues geboren wird, geradezu verhindert.

Teresa von Avila vergleicht diesen Prozess von Kreuz und Auferstehung mit der Verwandlung der Raupe zum Schmetterling. Im Kokon, der dem Grab gleiche, gibt die Raupe ihre ganze Form auf und stirbt; doch der Tod ist die Bedingung dafür, in neuer verwandelter Form als Schmetterling wieder geboren wird.

Vom Trost mitten im Dunkeln erzählen viele biblische Geschichten, z.B. die Geschichte des Propheten Elias, der unter dem Ginsterstrauch liegt und nicht mehr weiter weiß. Und die Erzählung von Jesus in Gethsemane.

Von solchen Erfahrungen erzählen auch Menschen unserer Zeit, wie z.B. Dietrich Bonhoeffer, der in der Todeszelle das tief berührende Gebet formulieren konnte, von dem ich einen Ausschnitt zitieren und mit dem ich meinen Vortrag enden lassen will.

Von guten Mächten wunderbar geborgen,  
Erwarten wir getrost, was kommen mag.  
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen  
Und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Vortrag

3. September 2016

Gethsemanie-Klosters in Goslar