

Gedanken über das Trösten

„Der Mensch ist ein trostbedürftiges Wesen“, konstatiert der Philosoph Hans Blumenberg in seinem Essay über Kränkungen und Tröstungen von 1987.¹

„Der Trost beruht auf der allgemeinen Fähigkeit des Menschen nicht allein alles tun und tragen zu müssen, was ihm obliegt oder zufällt... Aber wir sind unfähig geworden, über das gewaltige Arsenal an Instrumenten für Trost und Vertröstung zu verfügen, das in der Geschichte der Menschheit aufgehäuft worden ist. Dies gilt vor allem für die Deutungen der Welt, die keinen anderen Dienst zu leisten haben als den, den Menschen Trost zu bieten.“ Diese Ausführungen legt die Autorin Sibylle Lewitscharoff Blumenberg in ihrem gleichnamigen Roman in den Mund.²

In der Krisenberatungsstelle Münchner Insel findet eine Begegnung statt mit einem Mann, dessen Frau seit sechs Monaten in einer Depression versunken ist³. Die Ehefrau befindet sich in guter stationärer, psychiatrischer Behandlung, aber trotz aller medikamentösen und psychotherapeutischen Bemühungen der Ärzte hat sich ihr Gesundheitszustand bisher nicht verbessert. Der Ehemann besucht sie in jeder freien Minute in der Klinik und versucht mit seinen Möglichkeiten alles zu tun, um der Ehefrau Hilfestellungen anzubieten und das Leiden zu erleichtern. Sie wirke auf ihn wie eingeschlossen hinter Mauern, berichtet er, wie lebendig begraben. Alle seine Angebote zur vorsichtigen Aktivierung, z.B. einen gemeinsamen Spaziergang zu unternehmen oder ein Wochenende mal wieder zu Hause zu verbringen, könnte seine Frau nicht aufgreifen. Der Mann ist zunehmend selber verzweifelt, fühlt sich ohnmächtig, kann nicht mehr schlafen, leidet in der Arbeit an Konzentrationsstörungen und fühlt sich an den Grenzen seiner Belastbarkeit angelangt.

Trostbedürftig sind wir in all den Situationen, in denen wir nicht mehr durch unser eigenes Vermögen oder mit Hilfe anderer eine Lösung, eine Umkehrung der Verhältnisse, eine Veränderung herbeiführen können. Trostbedürftig oder auch untröstlich sind wir in Situationen von Ohnmacht, angesichts von Tod, Leid und unheilbaren Erkrankungen.

¹ Hans Blumenberg, Die Sorge geht über den Fluss, Frankfurt a.M. 1987, S. 153

² Sibylle Lewitscharoff, Blumenberg, Ulm, 4. Auflage 2014, S. 22f.

³ Bezüge zu realen Personen im Beratungskontext wurden zum Schutz und zur Wahrung der Anonymität der Ratsuchenden entsprechend verändert.

Trostbedürftig sind wir angesichts von Gewalterfahrungen und himmelschreiender Ungerechtigkeit, die der Macht der Mächtigen nichts mehr entgegenzusetzen vermag und daran scheitert.

Jemanden zu trösten könnte dann heißen: Das Unerträgliche nicht wegzureden, nicht zu beschönigen, nicht mit „billigen Vertröstungen“ zu übertünchen, also mit Lösungsversprechen, die keine sind.

Jemanden zu trösten hieße dann: als Beratende, als uns um die Seele eines Menschen Sorgende das Mit-Aushalten anzubieten. Wir anderen können es auch nicht abnehmen. Gelingt es, das mitzuteilen, könnte erfahrbar machen, dass die Schwere des Schicksals von anderen im Verstehen geteilt wird. Entlastung kann erlebbar werden durch die Erfahrung, nicht ganz allein damit dazustehen.

Jemanden zu trösten hieße dann möglicherweise auch: dem Unfassbaren, für das dem Betroffenen im wörtlichen Sinne die Worte fehlen, stellvertretend Worte zu verleihen. Es durch die Benennung nach und nach in einem langsamen Prozess des Begleitens wieder fassbarer zu machen, um es irgendwann „be-greifen“ zu können.

Jemanden zu trösten könnte heißen: im Gesprächsverlauf beim Betroffenen Deutungen für das Geschehene zu erfragen und, falls nötig, auch hilfreiche Deutungen anzubieten – Deutungen nicht in dem Sinne: „Es wird schon zu etwas gut sein, dass das passiert ist“, denn das wäre zynisch und nicht hilfreich. Deutungen vielmehr in dem Sinn, dass der Betroffene einen Bezug zu den eigenen Überzeugungen herstellen kann, die eine persönliche Einordnung des Geschehenen erlauben.

An diesem Punkt der Deutung berühren wir aber immer auch den Bereich der Trostfähigkeit, der Tröstbarkeit eines Menschen.

Kann sich jemand in einem als bodenlos erlebten Zustand trösten lassen?

Kann sich jemand in so einem Moment äußerster Verzweiflung einem anderen Menschen anvertrauen?

Wird das Mit-Aushalten als entlastend erlebt?

Wird das stellvertretende Benennen des Unfassbaren als ein erster Schritt erlebt, das Faktische nicht mehr zu leugnen, sich der bitteren Realität zu stellen?

Hat jemand Zugang zu seinen eigenen Werten, Glaubenshaltungen und Überzeugungen, die helfen könnten, das Erlebte einzuordnen?

Wie geht jemand mit dem Wunsch nach Erklärungen und Ursachenfindung um?

Wie geht jemand mit möglicherweise großen Schuldgefühlen um?

Wie geht jemand mit der Frage um, was das alles für einen Sinn hat?

Der Philosoph Blumenberg sagt dazu: „Mit Recht sind Trostbedürftigkeit und Trostfähigkeit unter den Schutz einer gewissen Verschämtheit gestellt, wie die Armut oder die Demut.“

Die Scham, sich im Gefühl des ohnmächtig Seins jemandem anzuvertrauen, sich von jemandem trösten zu lassen, bedarf also in besonderem Maße des Schutzes, bedarf großer Sensibilität. Tröstende Menschen kennen das. Manchmal reicht ein „falsches“ Wort und der Betroffene springt auf und beendet das Gespräch mit dem Verweis darauf, der andere könne das sowieso nicht verstehen und ihm eh nicht helfen. Oder jemand möchte nicht zur Last fallen, meint es schon alleine zu schaffen.

Einen anderen Aspekt der Unfähigkeit, sich trösten zu lassen, beschreibt Blumenberg in Lewitscharoffs Worten so: „Aller Verdacht gegen den Trost, alle Diffamierung von Trostbedürfnissen beruht auf der Annahme, dass er eine Vermeidung von Bewusstsein ist ... Die Bewusstseinsprogramme, die wir uns verschrieben haben, die fortwährenden Ansporne, mehr Bewusstsein zu schaffen, sie nötigen uns dazu, unsere Entscheidungen nach Maßgabe des Realismus zu treffen. Das herrische Einfallen der Sachen in die Worte beraubt uns der Fähigkeit, Trost zu spenden, Trost zu empfangen ... Insofern sich die Menschen wechselseitig immerfort zum Realismus nötigen, sind sie zwar wie eh und je trostbedürftig, reell jedoch untröstlich. Sie haben die Wunschherrschaften und die Fähigkeit zur Illusion fahren lassen und sich damit eines weiten Feldes der Tröstung beraubt, das sie aus der angsterregenden Verschlungenheit des Werdens und Vergehens befreien könnte.“⁴

Wenn sich Betroffene – am Realitätsprinzip orientiert – für die größtmöglichen Schicksalsschläge selbst noch zur Verantwortung ziehen, dann gerät ein Gespräch manchmal zum Kampf darum, die Betroffenen von der vermeintlichen Verantwortung zu entlasten und ihr verzweifertes Festhalten an Schuldgefühlen zu thematisieren. Nicht selten ohne Erfolg. Dann erscheint das Festhalten an der Schuld oder Verantwortung für das Geschehene als einzige Lösung, sich vermeintlich nicht ohnmächtig zu erleben und damit nicht mit der namenlosen Angst vor erfahrener Ohnmacht in Kontakt zu kommen. Lieber nimmt man dafür die Last der gefühlten Schuld und Verantwortung auf sich. Anzuerkennen, dass ich ohnmächtig bin, hieße dann, einen anderen Modus der Schicksalsbewältigung zu wählen: den zu hoffen und zu

⁴ Lewitscharoff, S. 23 f.

wünschen, den Modus, der eine Vorstellung davon hat, über den Tod hinaus in Kontakt zu sein, über das Leid hinaus die Liebe zu spüren, über alle Realitäten hinaus mit etwas Größerem verbunden und von etwas Größerem getragen zu sein.

Wie steht es um unsere Fähigkeit zur „Illusion“, zum Wünschen, zur Hoffnung allen Realitäten zum Trotz?

Blumenberg sagt dazu: „Die Bestimmung des Menschen als eines trostbedürftigen Wesens hat etwas zu tun mit seiner philosophisch sicher anspruchsvollen Definition als des *animal symbolicum*“, also eines zum Symbolisieren fähigen Wesens.⁵ Der betroffene Mensch, der gegen die anfängliche Überflutung durch die Gefühle die Deutungshoheit über das Geschehene wiedererlangt, der zum Symbolisieren fähig ist, wird nicht untröstlich bleiben. Die Tröstenden können dabei behilflich sein, einen Zugang zur individuellen Deutung von Leid, von Ohnmacht, von Nicht-helfen-Können, von Tod, von Verlust zu ermöglichen oder nicht befriedigende Deutungsversuche durch externe Deutungsangebote zu bereichern.

Es braucht viele Gespräche, bis der der Mann der depressiven Frau sich von dem Gefühl verabschieden kann, er müsste selber eine „Er-lösung“ der Partnerin herbeiführen können; bis er sich von der Vorstellung verabschieden kann, er müsse sich nur noch mehr anstrengen, dann könne er eine Gesundung herbeiführen, obwohl er schon selber an Schlafstörungen und Erschöpfung leidet.

Es braucht viel Zeit, bis im Gespräch der Blick frei wird für ein Aussteigen aus dem Kreislauf der Ohnmacht und aus dem Kreislauf der Schuldgefühle und Unzulänglichkeitsgedanken.

Es braucht viel Einfühlung, damit er es erstmalig aussprechen kann und selber benennen kann, wie schlimm es ist, die Partnerin momentan an die Krankheit verloren zu haben, die wunderbare Partnerschaft und gegenseitige Liebe im Moment nicht mehr leben zu können, alleine zu sein, die Partnerin wie gefühllos eingefroren zu erleben – und damit keine Resonanz vom geliebten Menschen mehr zu erhalten, wahrnehmen zu müssen, dass derzeit bei seiner Frau nichts mehr anzukommen scheint.

Es ist sehr schmerzlich für ihn, dass er die Trauer über all diese Verluste nicht mehr unterdrücken kann und ihr Raum geben muss.

⁵ (Blumenberg, S. 156).

Es ist nicht leicht für ihn, dass er sich ohne schlechtes Gewissen Zeit für sich selber nehmen muss, um Abstand zu bekommen, um für sich selbst zu sorgen und um wieder zu Kräften zu kommen.

Es ist erleichternd für ihn, auf seinen Glauben an einen Gott zu stoßen, dem er die Verantwortung für seine Frau übergibt. Einen Gott, der auch nicht mit dem Finger schnippen wird und dann ist alles wieder gut, aber einen Gott, der für ihn erlebbar ist als einer, der es tragen kann, der unter der Last nicht zusammenbricht und der sich insofern als machtvoll erweist.

Es bedeutet ihm etwas, dass er einen Glauben entdeckt, in dem Gott weder das Leid herbeiführt noch es einfach wegzaubert; Glauben jedoch an einen Gott, der im Leid bei ihm ist, der selbst ein Leidender ist, der um all die Verzweiflung des Leides weiß; einen Gott, der an seiner Seite ist, an den er seine Trauer und seine Bitten richten kann.

Es hilft ihm, dass er allen Zweifeln zum Trotz Hoffnung hat.

Sybille Loew