



KIRCHE IM NDR

Die Morgenandacht

Montag bis Samstag, 5.55 Uhr (NDR Info) und 7.50 Uhr (NDR Kultur)

06. bis 11. März 2023: Wir Menschen brauchen Trost

Von Siri Fuhrmann, Theologin und Seelsorgerin auf Norderney

Echter Trost lässt Menschen aufatmen und füllt sie mit neuem Leben, sagt Siri Fuhrmann. Sie spricht über Verlust und Trauer, über Zuwendung und Stille und die Tröstungen des Meeres.



Siri Fuhrmann

Redaktion: Ruth Beerbom

Katholische Kirche im NDR
Redaktion Osnabrück
Schillerstraße 15, 49074 Osnabrück
Tel. (0541) 31 86 56

www.radiokirche.de
www.facebook.com/KircheimNDR

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung der Kath. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Montag, 6.3.23: Aufatmen

Wenn sich der Grund im Leben auftut, es keinen Halt mehr zu geben scheint, wenn Heimat und Zuhause abhandenkommen, Menschen und Möglichkeiten vermisst und betrauert werden, dann brauchen wir Trost. Es gehört zum ersten Schritt auf Zukunft hin, anzuerkennen, dass wir des Trostes bedürfen. Wenn wir uns dem Trost nicht entziehen, geben wir zu und akzeptieren, dass wir mit dem Verlust - was immer es auch sein mag – allein nicht fertig werden. Es bedarf dann eines Sinnhorizonts, einer spirituellen Perspektive, idealerweise eines Gegenübers, um den erlittenen Verlust einzuordnen. Trost heißt im Hebräischen NHM (sprich: nacham). Im Laut dieses Wortstamms schwingt seine Bedeutung mit: geräuschvolles, tiefes Atmen, ein "Nach Luft schnappen". Aus der Lautbedeutung erklärt sich, was Trost sein möchte: Menschen zum Aufatmen bringen und aus der Trauerstarre heraus in Bewegung versetzen. Die deutsche Interjektion "Ach" mag nur zufällig lautmalerisch dem Hebräischen NHM ähneln; tatsächlich weist der Seufzer auf Sekundärbedeutungen des Trostes hin. Denn die Klage, das "Ach" ist Voraussetzung für wirksamen Trost. Den Schmerz ausdrücken, benennen, wer oder was gerade fehlt. Diese Klage im "Ach" kann der betroffene Mensch selbst formulieren oder aber durch die Trösterinnen und Tröster, die vertretungsweise aufseufzen. So dringt der Missstand über Umwege zum Leidtragenden durch; die Situation wird über das Ohr verinnerlicht. NHM kann auch "Reue" meinen. Die Gemeinsamkeit von Trost und Reue liegt wohl in der spürbaren Weitung des Brustkorbs: Der Druck auf den Atemapparat weicht, und mit ihm Angst, Schuldgefühl und Traurigkeit. NHM ist verwandt mit NFS (sprich: näfäsch), was mit "Seele" übersetzt wird, aber eigentlich "Kehle" bedeutet. NFS steht für das Leben, das Selbst. Was die Kehle zudrückt, nimmt Lebendigkeit; wem im Trost tiefes Aufatmen zuteilwird, kann wieder aufleben. Trost ist zutiefst körperlich erfahrbar. Alles andere ist bloße Vertröstung. Der schwere Stein rückt von der Seele, mit dem Trost wird manches leichter, tragbarer. Im Umkehrschluss bedeutet es auch: Echter Trost ist allein das, was Menschen aufatmen lässt, was sie im gewissen Sinne mit neuem Leben füllt.

Dienstag, 7. März: Lebensmittel, die trösten

Nach Essen schmachten, in sich hinein schmergeln und schlingen, auf Essen verzichten und es verweigern: Unsere Nahrungsaufnahme kann einiges über unseren Gemütszustand offenbaren. Häufig ist Trauernden der Appetit vergangen. Wer Kummer hat, dem fehlt die Esslust, Essen wird regelrecht vergessen. Indem man sich selbst das Essen vorenthält, entziehen sich Trauernde selbst die Grundlage ihres Lebendigseins. Zur emotionalen Mattheit gesellt sich ein körperliches Ausgemergeltsein. Essen hält ja bekanntlich Leib und Seele zusammen. In Stresssituationen können Spaghetti und Schokolade buchstäblich notwendige Nahrungsmittel sein. Kohlenhydrate gelten als schnelle Trosthelfer - mittel- und langfristig ist ein Übermaß als ungesund bekannt. Dennoch, Essen hält Leib und Seele zusammen. Oder anders gesagt: Trost geht auch durch den Magen. Das hat schon der Prophet Elija erfahren: Er flüchtet in die lebensfeindliche Wüste hinein. Im Sinne des Ewigen hat er erfolgreich agiert und die Wirksamkeit des Gottes Israel bewiesen. Die israelitische Führungsriege trachtet jedoch nach seinem Leben, weil er den von ihr favorisierten Baals-Kult diskreditiert hatte. Elija, erfolgreich und konsequent, gerät in eine Sinnkrise, die wir modern vielleicht als Burnout bezeichnen würden. Er begibt sich in die Wüste und wünscht sich im Schatten eines kärglichen Busches den Tod: "Herr, nimm mein Leben. Ich kann nicht mehr." Der streitbare Prophet ist lebensmüde. Elija empfindet sich, allem äußeren Erfolg zum Trotz, ohne Trost und ohne Lebenssinn. Der Herr sendet in dieser Situation einen Engel zu Elija, der ihm Brot und Wasser bringt und ihn ermutigt mit guten Worten. Alles lebenswichtige Grundnahrungsmittel: Wasser und Brot retten den Körper vor Verhungern und Verdursten, die Zuwendung durch Worte aber nährt die Seele. Alles zusammen bewirkt, dass Elija aufbrechen kann und den Wunsch in sich verspürt Gott zu begegnen, vor ihm zu klagen und seiner gewahr zu werden. Nicht im gewaltigen Getöse einer wilden Inszenierung. Nein, in der Stille kommt Elija schließlich in Kontakt mit seinem Lebensgrund. Wasser und Brot, das Nötigste, um dem Leib Antrieb zu geben, Zuwendung und Stille haben Elija Lebenssinn und Handlungsfähigkeit zurückgegeben. Was für ein Trost!

Mittwoch, 8. März 2023: Selig die Trauernden

"Selig die Trauernden ... denn sie werden getröstet werden." So heißt eine der Seligpreisungen in der Bergpredigt Jesu. Trost spenden gilt als eines der Werke der Barmherzigkeit und als christliche Tugend. Wir Menschen brauchen Trost. Wir tun uns heute mit dem Trauern nicht leicht. Als Gemütszustand wird die Trauer schnell pathologisiert und in professionelle Zuständigkeiten überwiesen. Ganz im Gegensatz zu ihrem Antonym "Freude" wird der Trauer nur ungern ein Platz im Leben angeboten. Sie gilt alles andere als normal. Trauern bedeutet, etwas zu vermissen und sich das auch einzugestehen. Bei Trauer denken wir an den Verlust lieber Menschen. Tatsächlich trauern wir um Verlorenes jeglicher Art: Um den Verlust von Liebe, Status, Gesundheit, Jugend, Möglichkeiten, Heimat, Gemeinschaft, Attraktivität, Erfolg ... Trauern ist also kein gelegentlich auftretendes Phänomen, Trauer durchzieht unseren Alltag, oft ohne, dass wir sie als solche ausmachen. Für den Theologen Johann Baptist Metz ist Trauer, so wörtlich, "kein Schwächeanfall der Hoffnung, es sei denn, man missverstehe die Hoffnung als eine Spielart von pausbäckigem Optimismus. Trauer ist Hoffnung im Widerstand", so Metz, "- im Widerstand gegen die rasende Beschleunigung der Zeit, in der wir immer mehr uns selbst abhandeln... im Widerstand gegen den Versuch, dem Wissen des Menschen, um sich selbst das Vermissten auszutreiben."¹ Johann Baptist Metz hat beobachtet, dass mit der Unfähigkeit zu trauern auch die Unfähigkeit, sich trösten zu lassen, steigt und damit die Unfähigkeit, im Trost etwas anderes zu sehen als blanke Vertröstung. Im Kern bedeutet Trösten, beizustehen, sich um Trauernde zu kümmern, indem ich in allem Schrecken da bleibe. Das wird auch in der Sprache deutlich: Der Begriff "kondolieren" kommt vom Lateinischen "consolor": mit-leiden, zusammen traurig sein, gemeinsam Trost finden. Wer tröstet, wendet sich gegen das Vergessen; wer mitleidet, ist bereit, das Vermissten anzuerkennen und es selbst auch zu fühlen. Der Trost durch Dritte wird wirksam durch die Beziehung, die die Zuwendung anbietet. Dazu braucht es in erster Linie Bereitschaft und auch etwas Mut.

Donnerstag, 9.3.23: Willkommen zum Trotz

Wer auf Norderney an der kleinen Kirche am Denkmal vorbei kommt, St. Ludgerus heißt sie, stößt an der Fensterfront auf ein großes blaues Plakat. Darauf ist zu lesen: "Willkommen. Weiterhin und immer noch. Sie sind ausgetreten aufgrund der aktuellen Situation unserer Kirche und ihres Umgangs mit den drängenden Fragen "Missbrauch Schutzbefohlener", "Machtverteilung und Beteiligung aller in der Kirche", "Frauendiakonat und -priestertum", "Anerkennung der Vielfalt von Lebensweisen" und vieles anderes mehr? Wir haben Verständnis für Ihren Schritt, auch wenn wir ihn bedauern. Wir möchten Sie aber wissen lassen: Bei uns sind Sie weiterhin bei allen Gottesdiensten und Veranstaltungen willkommen! Und wir nehmen uns Zeit, wenn Sie ein Gespräch suchen. [Es folgt eine Telefonnummer]."² Das Plakat hängt nun seit fast einem Jahr an seinem Platz. Es hat zu mancher Verwunderung und auch zu Irritation geführt. Mit dem Plakat will die Gemeinde vor Ort deutlich machen: Christsein hängt nicht vom Zahlen der Kirchensteuer ab. Durch die Taufe bleiben wir verbunden: Die, die beharrlich bleiben, und jene, die frustriert das Handtuch geworfen haben. Die trotzig glauben und jene, die vielfältige Verletzungen im Raum der Kirche zum Austritt bewogen haben. Die Gemeinde will sich nicht als "closed shop" verstehen, auch nicht als "Heiliger Rest". Viele Gespräche sind seither mit Menschen aus ganz Deutschland entstanden, die zum Urlaub auf die Insel kamen und sich dann von dem Plakat haben provozieren lassen. Mich bewegt in allen Kontakten mit engagierten Enttäuschten, wie sie seit ihrem Kirchenaustritt ihre Spiritualität gestalten. Welchen Ort und welche Gestalt ihr Glaube nun findet. Was ihnen jetzt fehlt. Mich bewegt auch die Trauer: Denn neben der Verletzung und der Enttäuschung hat der Glaube in Gemeinschaft auch mal Kraft gegeben, war Werte prägend und hat einen Raum angeboten. So werden viele nochmal wütend, wenn sie die Gelegenheit bekommen, von ihren Verletzungen zu erzählen. Auch Tränen fließen, und ich spüre: Sie haben es sich nicht leicht gemacht mit ihrem Schritt. Ob dieses "Willkommensein zum Trotz" auf dem Plakat den Adressatinnen und Adressaten einen Trost anbietet, weiß ich nicht. Ich hoffe es.

¹ Johann Baptist Metz/Tiemo Rainer Peters: Gottespassion. Zur Ordensexistenz heute. Freiburg i. Br. (Herder) 1991, 32.

² Inspiriert durch einen Aushang in der Propsteikirche in Leipzig.

Freitag, 10. März 2023: Trösten, aber wie?

Ende Januar 1944 hatte es einen schlimmen Bombenangriff gegeben, von dem auch das Gefängnis in Berlin Tegel betroffen war. Der Theologe Dietrich Bonhoeffer saß dort ein. In einem Brief an seinen Freund und Pfarrerskollegen Eberhard Bethge lesen wir: "Du wirst wissen, dass die letzten Nächte schlimm waren, besonders die vom 30.1. Unsere Ausgebombten kamen morgens zu mir, um sich ein bisschen trösten zu lassen. Aber ich glaube, ich bin ein schlechter Tröster. Zuhören kann ich, aber sagen kann ich fast nie etwas." ³ In ihrer Not wenden sich die Mitgefangenen an den jungen Pfarrer und der zeigt sich überfordert. Ihm fehlen die Worte, ist er doch in demselben Gefängnis inhaftiert und sitzt ihm selbst noch der Schrecken der Bombennacht in den Gliedern. Er schreibt weiter: "... Auch scheint es mir wichtiger, dass eine bestimmte Not wirklich erlebt wird, als dass man irgendetwas verwischt oder retouchiert. Nur gegen gewisse falsche Interpretationen der Not bin ich unnachdsichtig, weil sie auch ein Trost sein wollen und doch ein ganz falscher sind. So lasse ich die Not uninterpretiert und glaube, dass das ein verantwortlicher Anfang ist, allerdings nur ein Anfang, über den ich sehr selten hinauskomme." Trösten gehört zu den christlichen Kulturtechniken, Trauernde trösten gilt als Werk der Barmherzigkeit. Wie Trösten aber gelingen kann und dem trauernden Gegenüber zur Hilfe wird, kann zur heiklen Angelegenheit werden. Wie Bonhoeffer es beschreibt, braucht es dafür eher eine gewisse Haltung denn eine besondere Fertigkeit: Trösten, das ist Beistehen, manchmal wirklich nur ein Dabeistehen statt wegzulaufen, wenn jemand leidet. Zuhören. Und zurückhaltend mit Ratschlägen sein. Ein wirksamer Trost erreicht einen trauernden Menschen unerwartet. Das jedenfalls schreibt Bonhoeffer aus der Haft an seinen Freund Eberhard Bethge: "Manchmal denke ich, der wirkliche Trost müsse ebenso unvermutet hereinbrechen wie die Not. Aber ich gebe zu, dass das eine Ausflucht sein kann." Echte tröstende Hilfe ist nicht planbar. Das belässt die Trösterinnen und Tröster in der Pflicht.

Samstag, 11.3.23: Tröstungen des Meeres

Hier im Norden, da ist das Meer meistens nicht weit. Die Kraft der Gezeiten, die Urgewalten von Wasser und Wind faszinieren, inspirieren und erschrecken. Die Inseln üben eine Anziehungskraft aus, Hoffnungen und Sehnsüchte verbinden sich mit manchem Eiland in Nord- und Ostsee. In ihrem jüngsten Roman "zur See" schreibt Dörte Hansen treffend: "Alle Inseln ziehen Menschen an, die Wunden haben. Ausschläge auf Haut und Seele. Die nicht mehr richtig atmen können oder nicht mehr glauben, die verlassen wurden oder jemanden verlassen haben. Und die See soll es dann richten, und der Wind soll pusten, bis es nicht mehr weh tut." ⁴ Der Wind wird hier zur mütterlichen Trostfigur, die dermatologische und seelische Wunden bepustet. Tatsächlich hängen Menschen oft große Hoffnungen an das Leben auf einer Insel: Heilung von Krankheiten und von verletzten Beziehungen, der Wunsch nach Aufrichtung und Aufatmen und nach einem Neuanfang. Diese Art von Hoffnungen kann auch überfordern. Das wissen alle, die schon länger auf einer Insel leben: Denn ganz egal wie man es anstellt, man nimmt sich immer und mit allem mit, wenn man den Kontinent hinter sich lässt. Probleme und Krisen lassen sich meist vergeblich am Festlandshafen abschütteln. Die Sache ist allerdings: Trost beginnt in der Regel nicht mit einer Flucht. Getröstet werden kann nur, wer auch einwilligt sich dem Schmerz zu stellen. Der Wunsch ist nachvollziehbar: Durch eine Überfahrt über das weite Meer das Belastende hinter sich lassen können, um dann mitten im Meer neu anzufangen. Eine paradiesische Vorstellung! Alle Insulanerinnen und Insulaner werden mir zustimmen: Keine Insel ist eine *isola felici*, eine Insel der Glückseligen. Richtig aber ist: Jede Insel schafft eine geographische Distanz zur Ursache von Problemen, und diese Distanz wird beim Übersetzen über das Nass körperlich erfahrbar. Dieser fühlbare Abstand kann zur Unterbrechung werden, kann verlorene Spiritualität wieder wachrufen und das Bedürfnis zu beten neu aktivieren; diese Unterbrechung kann Probleme in ein anderes Licht stellen, kann Kraft geben und Wiederaufatmen lassen. Der Wunsch nach Tröstung mag so alt sein wie die Sehnsucht nach dem Meer. Und vielleicht, so denke ich gelegentlich, liegt es am Salzgehalt des Meeres, der dem unserer Tränen ähnlich ist.

³ Auszug aus einem Brief Dietrich Bonhoeffers vom 1.2.1944 an Eberhard Bethge. In: Widerstand und Ergebung. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft, hg. v. Eberhard Bethge. Gütersloh 1951. S. 110. Alle folgenden Zitate ebd.

⁴ Dörte Hansen, Zur See, S. 41.