

## **Seid getröstet!**

Liebe Gemeinde,

Abschiede sind immer schmerzhaft. In den letzten Wochen waren wir viel auf dem Gottesacker und haben Gemeindeglieder verabschieden müssen. Angehörige, die einen lieben Menschen verloren haben sind auf der Suche nach Halt und Trost. Sie brauchen Zeichen der Liebe und der Gewissheit, mit dem Schmerz und der Trauer nicht allein gelassen zu sein. Da helfen Blicke, eine Umarmung oder ein tröstendes Wort. Auch Tage, Wochen und Monate danach. Nicht vergessen zu werden in Not und Schmerz, das ist besonders wichtig.

Der Predigttext heute spricht von Trost. Von Trost in Zeiten der Bedrängnis. Dieser Trost kommt von Gott.

### **Lob Gottes für Trost in Bedrängnis**

*3 Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, 4 der uns tröstet in aller unserer Bedrängnis, damit wir auch trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott. 5 Denn wie die Leiden Christi reichlich über uns kommen, so werden wir auch reichlich getröstet durch Christus. 6 Werden wir aber bedrängt, so geschieht es euch zu Trost und Heil; werden wir getröstet, so geschieht es euch zum Trost, der sich wirksam erweist, wenn ihr mit Geduld dieselben Leiden ertragt, die auch wir leiden. 7 Und unsre Hoffnung steht fest für euch, weil wir wissen: Wie ihr an den Leiden teilhabt, so habt ihr auch am Trost teil.*

Gleich zehnmal kommt in diesem Abschnitt des Briefes von Paulus an die Gemeinde in Korinth das Wort Trost vor. Es scheint Paulus wichtig zu sein, auf den Trost von Gott hinzuweisen.

### **Wann brauche ich Trost?**

T – Trauer

Schon bei kleinen Kindern können wir beobachten, wie wichtig das Getröstet sein ist. Da hat z. B. der Teddy ein Auge verloren und der kleinen Teddymama schießen plötzlich die Tränen in die Augen. Es überwältigt sie und sie weint. In diesem Moment ist es wichtig, dass sie ernst genommen und in die Arme genommen wird. Bei uns älteren Menschen ist eine liebevolle Geste oder auch eine Umarmung wohltuend. Deshalb ist die besondere Zeit, in der wir gerade leben auch so schwierig, da wir einen engeren Körperkontakt meiden sollen. Aber gerade der fehlt so vielen. Eine andere Möglichkeit mit der Trauer umzugehen, ist das Gespräch. Auf der Straße ist es gut, angesprochen und gefragt zu werden, wie es einem geht.

R – Raum

Der Trost braucht einen Raum und Zeit. Ein schnell ausgesprochener Trost verfliegt auch wieder schnell. Ein Raum mit Ruhe und Zeit öffnet die Seele und das Herz und räumt innerlich auf. Das tut gut und stärkt. Dazu eine Tasse Tee, Zeit für den anderen und ein Gebet, das tröstet und Mut macht für die nächsten Schritte.

O – Offenes Ohr

Ein offenes Ohr ist beim Trösten immer ganz wichtig. Einfach mal alles aussprechen können, was einen bewegt, ist wichtig. Im Mitteilen, teilen wir das Leid des anderen und unterstützen und helfen ihm. Mit-Teilen ist auch ein Stück Mit-Leiden. Der Trostsuchende ist auf der Suche nach dem, was ihm hilft. Und so gehen wir gemeinsam durch diese Ausnahme-Zeit.

S – Singen

Ich habe es oft erlebt, dass gerade in der Begleitung von Trostsuchenden Lieder aufbauen können. Mir selber geht es so. Ich habe oft ein Lied in meinen Gedanken oder ein Lied auf meinen Lippen. Eins davon ist das Paul Gerhardt Lied: *Befiehl du deine Wege und was dein Herze kränkt, der allertreusten Pflege, des, der den Himmel lenkt. Der Wolken, Luft und Winde gibt Wege Lauf du Bahn. Der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann.* Das Gott Wege für mich hat, die ich gehen kann, das tröstet mich jeden neuen Tag.

T – Tragen

Geteiltes Leid ist halbes Leid – geteilte Freude ist doppelte Freude – so heißt es einem Spruch. Gemeinsam können wir so die Lasten tragen und uns gegenseitig stärken. Das Getragen – sein ist eine wunderbare Erfahrung.

## **TROST**

Wir haben nun viel vom Trost und Getröstet sein erfahren. Gott schickt oft Menschen, die andere trösten können. Sein Trost fließt dann durch den anderen zu mir und wir dürfen ihn weitergeben. Gerade in den letzten Tagen spüren wir, wie Gottes Trost Menschen hilft, die aus den Kriegsgebieten der Ukraine zu uns geflohen sind. Sie haben sehr viel Schlimmes erlebt und suchen Schutz und Halt. Sie haben nicht viel bei sich – oft nur eine kleine Tasche, in denen sie ihr ganzes Leben zusammengepackt haben. Wir können ihnen mit unseren Händen so gut es geht helfen. Aber können wir auch trösten?

Unser Trost ist sehr begrenzt. Uns fehlen die Worte und wir merken, wie ohnmächtig wir doch sind. Wir möchten am liebsten laut schreien, weil wir sehen und spüren, wie sehr sie gelitten haben und wie ungerecht der Krieg ist.

Paulus sagt, dass uns der Trost von Christus, den wir im Leid erfahren, stark macht, Trost zu schenken. Denn nicht wir, sondern Christus selbst tröstet durch uns.

Er ist in dieser von Leid geplagten Welt und leidet mit. Er ist bei den vielen Millionen Frauen und Kindern, die sich aufmachen in eine ungewisse Zukunft, nicht wissend, ob sie ihre Heimat und ihre Männer und Väter wieder sehen werden.

Wir können uns immer an ihn wenden, wenn das Leid in uns und um uns herum uns niederdrücken und kaputt machen will. Er ist mitten unter uns und sein Trost kennt keine Grenzen. Er sammelt unsere Tränen in einen Krug und wir sind ihm wichtig.

Wir alle sind als Trostsuchende unterwegs. Und wir dürfen wissen, dass wir trotz allem Leid umgeben sind von Gottes guten Mächten. Wir sind von Gott behütet und getröstet – so wie es Dietrich Bonhoeffer in seinem Lied schreibt, dass wir nun miteinander singen.

Amen

*Gabriele v. Dressler*