

## „Weinen und trösten“

VON PATER BRUNO ROBECK OCIST

*„Gegenseitiger Trost kann dabei helfen, wieder mehr Zuversicht und neuen Mut in trostlosen Zeiten zu gewinnen. Das meint Pater Bruno Robeck, Prior der Zisterzienserinnen aus dem Kloster Langwaden“. (NGZ-Redaktion zur Novemberkolumne vom 03. November 2023)*

**W**enn es nach dem Wunschdenken der meisten Menschen ginge, dürfte der November wohl in jedem Jahr ausfallen. Wenn es nach der gefühlten Wirklichkeit ginge, besteht wohl für die meisten Menschen ihr ganzes Leben seit mehreren Jahren nur noch aus dem Monat November. Die gesamte Welt, die Kirchen und für nicht wenige auch das eigene Leben gibt ein trostloses Bild ab – passend zum November. Trostlosigkeit macht sich breit, weil wir Menschen durch den Tod verloren haben, aber auch weil uns die Gegenwart zu entgleiten scheint. Uns kommt die Vorstellung abhanden, dass sich Krieg verhindern oder zumindest eindämmen lässt; im Gegenteil: er breitet sich immer brutaler aus. Uns kommt die Selbstverständlichkeit abhanden, dass unser Leben immer so weiter geht, wie wir es gewohnt sind. Die Coronapandemie und der Klimawandel lassen uns Abschied nehmen von der Vorstellung, dass wir die Herren der Erde sind. Wir sind nur Bewohner der Erde wie allen anderen Lebewesen auch.

Diese trostlosen Aussichten tragen mit dazu bei, dass immer mehr Menschen in die Resignation, Frustration und Depression rutschen. Dabei gehört die Trauer zu unserer normalen Lebenserfahrung. Sie ist zwar kein Wert an sich, trotzdem gilt: „Selig die Trauernden, denn sie werden getröstet werden“ (Mt 5,3). Es würde etwas Wesentliches fehlen, wenn wir um nichts mehr trauern könnten. Aber wenn wir in diesem dunklen, feuchten emotionalen Loch sitzen, ist es auch nicht schön. Kritisch wird es, wenn sich die Traurigkeit zur chronischen Trostlosigkeit entwickelt.

Heutzutage gilt jedoch jede Form von Trauer eher als Makel. Wer traurig ist und Trost braucht, wird schnell als Verlierer eingestuft. Es wird oft versucht, die Trauer wegzu-therapieren anstatt sie zuzulassen und zu durchleben. „Selig die Trauernden, denn sie werden getröstet werden“ – das ist kein Trostpreis, den Jesus hier auslobt. Diese Seligpreisung Jesu eröffnet vielmehr einen Weg durch die Trauer hindurch. Es gibt Verlusterfahrungen, durch die wir durchmüssen. Dieser Weg des Abschiednehmens führt – wie man früher sagte – durch das Tal der Tränen. Das darf sein. Das muss sogar sein, damit die Trauer zum Beginn einer neuen Lebensphase werden kann. Danach wird es nicht mehr so sein wie früher – das ist klar, aber es eröffnet sich eine neue Perspektive. Daher finde ich es wichtig, dass wir trauern und weinen können. Trauern heißt, sich von einer Welt verabschieden, wie sie einmal war. Es wird alles anders. Es entsteht etwas Neues, das wir heute noch nicht sehen können. Das ist die tröstliche Verheißung.

Damit der Trauernde nicht nur den Verlust sieht und in ihm stecken bleibt, braucht er dringend Trost. Es gibt kein trostloseres Bild, als wenn ein Mensch allein da steht und weint. Es gibt kein tröstlicheres und zuversichtlicheres Bild, als wenn ein weinender Mensch von einem anderen umarmt wird. Wir alle leben jetzt im Monat November. Schon aufgrund der ähnlichen Erfahrungen können wir uns gegenseitig trösten. Und der Blick auf andere, die heute oder früher schwierige Zeiten gemeistert haben, kann uns neuen Mut machen. Es bleibt nicht ewig November.