

# Was tröstet?

## Ein Erfahrungsschatz.

Gesammelt und gefunden im  
Marien Hospital und  
St. Vinzenz-Krankenhaus, Düsseldorf



**365mal  
„Fürchtet euch nicht.“**

---

---

---

---

## Liebe Leserinnen und Leser,

Patientinnen und Patienten im Krankenhaus suchen nicht nur Heilung und Linderung ihrer körperlichen Beschwerden, sondern oft auch nach Trost. Auch die, die professionell oder ehrenamtlich im Krankenhaus helfen und trösten, brauchen Trost in ihrem verantwortungsvollen und schweren Dienst. Doch Trost ist nicht immer leicht zu finden. Er ist manchmal hart errungen. Er liegt oft auch jenseits der gesprochenen Worte. Als Krankenhauspfarrerin gebe ich nicht nur Trost, sondern ich erfahre immer wieder, um wieviel Trost die meisten Menschen im Krankenhaus selbst schon wissen. So begegne ich im vertraulichen Gespräch hinter der verschlossenen Tür einem großen Erfahrungsschatz von Trostreichem, der auch mich immer wieder stärkt, und durch den ich mich sehr reich beschenkt fühle.

Diesen Schatz möchte ich mit diesem kleinen Buch gerne mit Ihnen teilen.

Dem Aufruf in meinen beiden Krankenhäusern, mir zu der Frage „Was tröstet?“ persönliche Gedanken, Geschichten, Erfahrungen und Texte aufzuschreiben, sind zu meiner Freude sehr viele gefolgt. Dafür möchte ich allen an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich danken!

Über Trost zu sprechen ist etwas sehr Privates und Intimes. Das soll geschützt bleiben. Deswegen führen wir die Namen der Verfasserinnen und Verfasser nicht auf, nur ihre Funktion oder Rolle im Krankenhaus und das Alter und Geschlecht – soweit bekannt – werden genannt.

Großer Dank gebührt Dr. Ulrich Erker-Sonnabend von der Pressestelle des Evangelischen Kirchenkreises Düsseldorf, der das „Projekt Trostbuch“ von Anfang mit entwickelt und begleitet hat. Er hat mit mir gemeinsam die vorliegenden Texte geordnet, ausgesucht, zusammengestellt und mit Überschriften versehen. Eva Bunker ist die künstlerisch-malerische Gestaltung zu verdanken, die mit dem Geschriebenen auf der Ebene jenseits der Worte in einen Dialog tritt und dadurch noch einmal eine ganz andere Dimension des Tröstlichen zu erschließen vermag. Kai Damm-Jonas sorgte für das ansprechende grafische Layout. Für die Finanzierung ist dem Evangelischen Kirchenkreis Düsseldorf und zahlreichen Spenderinnen und Spendern zu danken.

An manchen Stellen haben wir Platz gelassen für Ihre eigenen Gedanken zu der Frage „Was tröstet?“. So können auch Sie zum Erfahrungsschatz dieses Buches beitragen. Und falls Sie es weiterverschenken möchten, können Sie Ihren Trost mitgeben.

Eine trostreiche und anregende Lektüre wünscht Ihnen



Pfarrerin Doris Taschner  
Evangelische Krankenhausseelsorge  
Marien Hospital und  
St. Vinzenz-Krankenhaus Düsseldorf

## Ich bin vorbereitet

Ich bin 50 Jahre alt, verheiratet und habe drei Söhne!

Das ist schön.

Ich habe früh meine Eltern verloren.

Das war traurig.

Ich habe mich früh privat und beruflich mit dem Tod befasst.

Ich habe vielen Menschen die Augen geschlossen.

Und deshalb habe ich früh mit meiner Familie über den Tod gesprochen.

Auch und gerade über meinen eigenen.

Ich habe meine Patientenverfügung schon vor 10 Jahren verfasst.

Ich habe meiner Familie erklärt, wie ich beigesetzt werden möchte.

Wie mein Sarg aussehen soll: von meiner Familie angemalt.

Und wie das Kaffeetrinken vonstatten gehen soll: belegte Brötchen und Zuckerstreuselkuchen, Filterkaffee und Tee. Man soll sich unterhalten ohne Hunger!

Mir geht es gut, und ich bin glücklich mit meinem Leben.

Ich habe alles erleben können, was ich wollte. Ich habe meine Söhne ins Leben begleitet. Ich habe mich in meine Frau verliebt, sie geheiratet.

Wir streiten manchmal und vertragen uns. Ich habe Frieden mit meinen Eltern geschlossen nach vielen Jahren.

Meine Felder sind bestellt; ich bin vorbereitet,

ich werde hoffentlich nur so viel leiden, wie ich bereit bin zu tragen.

Das tröstet mich.

Ich bin dankbar für alles, was ich erleben konnte und neugierig, was da kommt.

*„In Zweifeln habe ich gelebt, aber nicht gottlos.*

*In Ungewissheit sterbe ich, aber nicht sehr beunruhigt.*

*Menschlich ist es nicht zu wissen und zu irren.*

*Wesen aller Wesen, erbarm Dich meiner!“*

*(Gideon Spicker, Insel Reichenau)*

(männlich, anonym, 50 Jahre)

## Ich denk' an Dich, ich möchte Dir Gutes tun

---

---

---

---

**Eine Dame klopfte am Stationszimmer.** Sie möchte Schwester S. sprechen. Als ich mich vorstellte, erzählte sie mir Folgendes: Sie hätte als Patientin bei uns gelegen, aber ich würde sie bestimmt nicht mehr kennen. Zu dem Zeitpunkt damals, als sie da war, hätte ich Nachtdienst gehabt. Nun würde sie bald ihren runden Geburtstag feiern. Und da wäre ihr bewusst geworden, dass sie ihn nicht hätte erleben dürfen, wenn ich sie damals in der Nacht nicht so aufgemuntert und immer wieder zum Atmen aufgefordert hätte. Dafür wollte sie nun einfach Danke sagen, auch wenn diese Nacht schon Monate zurück läge.

Das war für mich eine besondere Begegnung. Sie stärkt mich bis heute immer wieder, den Patienten Mut zu machen.

(Krankenpflegerin, 62 Jahre)



Mich hat einmal ein junger Arzt sehr getröstet,  
der nach einer OP zu mir sagte:

**„Wir passen hier alle gut auf Sie auf.“**

(Ehrenamtliche in der Krankenhauseseelsorge, 71 Jahre)

**Was tröstet, was hilft, was richtet mich auf,  
was lässt mich ruhig werden?**

Es sind Menschen, die mich aufrichtig fragen:

„Was kann ich für Dich tun?“

Dann komme ich wieder in Kontakt zu mir selbst.

Ja, was brauche ich, was wünsche ich mir,  
was könnte mir helfen?

Dass jemand mir zuhört, einen Gang für mich erledigt,  
mich begleitet, für mich betet.

Dann bin ich dankbar für den Menschen, der bereit  
ist, für mich da zu sein und für mich einzutreten. Der  
einen Schritt oder auch zwei mit mir macht, damit ich  
den nächsten Schritt wieder alleine gehen kann.

(Sozialarbeiterin, 53 Jahre)

**Was tröstet, was hilft, was richtet mich auf,  
was lässt mich ruhig werden?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tröstende Worte in schwierigen Lebenslagen  
sind mir ganz besonders wertvoll.**

Manchmal ist es schön, wenn einem ein geliebter  
Mensch in Form einer Karte mit einem tröstlichen  
Spruch darauf etwas zukommen lässt, vielleicht sogar  
selbst mit der Hand liebevoll geschrieben, um zu  
sagen: Ich denk' an Dich, ich möchte Dir Gutes tun.

(Pflegedienstleiter, 55 Jahre)



**Trost ist zwischenmenschliche Zuwendung** an jemanden, der trauert oder anderen seelischen, bzw. körperlichen Schmerz zu ertragen hat.

Trost kann durch Worte, Gesten und Berührungen gespendet werden. Der Schmerz und die Traurigkeit des Getrösteten sollen gelindert werden; er soll spüren, dass er nicht allein gelassen ist; seine seelische Verfassung soll gestärkt werden.

Das Wort Trost hängt etymologisch mit dem indogermanischen Wortstamm *treu* zusammen und bedeutet innere Festigkeit. Das griechische Wort für „Trost“ bedeutet auch „Ermutigung“.

Und es ist doch soooooooooo viel mehr.

(Verfasser unbekannt)

**Sicherheit und Trost ist es für mich immer**, wenn ich in einem Mitmenschen das Bewusstsein auslöse, dass er sich jeder Zeit auf mich verlassen kann und ich ihm nahe sein darf.

(Ehrenamtlicher in der Krankenhauseelsorge, 78 Jahre)

**Am Abend vor einer schweren Herz-Operation** im Krankenhaus. Ich fühle mich plötzlich allein und verlassen. Meine scheinbare Gelassenheit und mein Gottvertrauen schwanden zunehmend. Da kam noch spät ein Anruf einer Freundin, die mir unter anderem sagte: „Wir denken an Dich und beten für Dich. Sei sicher: Gott ist bei Dir. Du bist in seinen guten Händen aufgehoben.“ Das waren für mich erlösende und tröstende Worte. Ich wurde wieder ruhig und zuversichtlich.

(Ehrenamtliche in der Krankenhausesseelsorge, 85 Jahre)

**Aus der Sicht des Arztes** trösten zwischenmenschliche Nähe und Anteilnahme, kurz Empathie. Und für Christen das Bewusstsein, dass wir alle geborgen sind in Gottes Hand.

(Ärztlicher Direktor, 73 Jahre)





## Mit Gesten schweigend mitleiden

Jemandem Trost spenden ist nicht leicht.  
Trost heißt, einer verzweifelten Person nahestehen,  
zum Beispiel durch umarmen, zuhören, Zeit haben,  
Herz und Wärme schenken.  
Und für mich persönlich heißt das:  
Zuhören und mit Gesten schweigend mitleiden.

(Oberarzt, 59 Jahre)

Mich tröstet, wenn sich jemand neben mich setzt,  
mich in den Arm nimmt, mir zuhört,  
meine Sprachlosigkeit, meine Tränen,  
mein Herzeleid aushält und mit mir schweigt.

(Katholische Krankenhausseelsorgerin, 60 Jahre)

## Tröstlicher Traubenzucker

Mit schmerzdem Rücken und unsicheren Beinen stand ich vor dem Verkaufstresen der Apotheke. Vor mir verhandelte eine gute Freundin mit der Apothekerin, ihre beiden Töchter, 12 und 9 Jahre alt, neben sich. Beide durften eine Rolle Traubenzucker mitnehmen. Die Mutter wusste, dass bei mir eine risikoreiche Rückenoperation anstand. Sie umarmte mich und wünschte mir ein gutes Gelingen des Eingriffs. Meinem Gesicht konnte man offensichtlich den Schmerz und die Unsicherheit ansehen, denn die Mutter erzählte mir später, dass ihre ältere Tochter draußen vor der Apotheke ihr zugeraunt hätte: „Du, Mama, der Mann sah so traurig aus. Ich wollte ihm eigentlich einen Traubenzucker schenken.“ Diese rührende Geste hat mich tröstend ins Krankenhaus begleitet.

(Patient, 77 Jahre)



## **Als unsere Tochter im Alter von 37 Jahren plötzlich und unerwartet starb**

Als unsere Tochter starb, waren unsere Enkelkinder Lisa\* 10 Jahre und Anna\* 7 Jahre alt. Ihre Verlassenheit zu spüren war sehr schmerzlich für uns.

Für die Mutter unseres Schwiegersohnes, meinen Mann und mich war es selbstverständlich, die Betreuung der Kinder an den Wochentagen zu übernehmen, da unser Schwiegersohn beruflich stark eingebunden war. Von Montag bis Mittwoch war ich in M., von Mittwochnachmittag bis Freitag Oma Hilde\*.

Wenn mein Mann mich Mittwochnachmittag in M. abholte, saßen wir oftmals noch lange beisammen und erzählten.

Kurz nach Petras\* Tod wünschte sich Anna eine Mappe, in die sie Briefchen und Zeichnungen für Mama einsortieren konnte. Das brachte mich auf die Idee, mit den Kindern eine Mama-Erinnerungskiste zu bauen. Irgendwo hatte ich davon gelesen. Die Kinder waren begeistert, und so bemalten wir gemeinsam zwei größere Kartons mit Mamas Lieblingstieren, Lieblingsblumen, vielen, vielen Herzchen und natürlich meist Mamas Lieblingsfarbe. In die Kisten kamen als Erstes die Mappen; Mamas Schmuck; ihre Kosmetikartikel; ein Taschentuch, mit dem Anna ihre Tränen abgewischt hatte, als der Papa den Kindern sagte, dass sie ohne ihre geliebte Mama auskommen müssen; sogar eine Tafel Milka-Schokolade, weil das Mamas Lieblingschokolade war; Kleidchen, die Mama für sie genäht hatte. Ihre Phantasie war groß. Die Mappen füllten sich im Laufe der Zeit mit rührenden Briefchen.

\*Namen geändert

Lisas Kiste stand bis vor kurzem neben ihrem Schreibtisch. Nach einer Umräumaktion in ihrem Zimmer ist sie in eine Ecke gerutscht. Annas Kiste ist aufgelöst: Einiges ist entsorgt, die von Mama genähten Kleider lagern in der Truhe, die Mappe im Schreibtisch und Mamas Schmuck trägt Anna inzwischen selbst.

Geblieden ist, mit welcher großer Selbstverständlichkeit, Lebendigkeit und Liebe, Mama, unsere Petra, bei uns, mit uns ist in unserem Denken und Handeln. Das Gleiche gilt für Oma Hilde, die vor drei Jahren gestorben ist.

~~~

Eines Tages fuhr ich mit dem Zug nach M. . Als ich die Treppe vom Bahnsteig herunterging, wartete unten eine junge Mutter mit zwei Kindern, eines im Kinderwagen, eines an der Hand. Genauso hatte unsere Petra mich viele Male vom Bahnhof abgeholt. Ich blieb einen Moment auf der Treppe stehen, so sehr holte mich in diesem Moment die Trauer darüber ein, dass unsere Tochter niemals mehr so auf mich warten würde. Mit großer Traurigkeit im Herzen machte ich mich auf den Weg zu den Kindern. Es war ein trüber, wolkenverhangener Tag. So ging ich über die Ruhr, auf der ein Springbrunnen farblos Wasser sprühte. Plötzlich sah ich in der Fontäne einen kleinen Regenbogen. Die Wolken hatten sich für einen Moment geteilt, und ein Sonnenstrahl zauberte diesen Regenbogen auf das Wasser. Wieder blieb ich stehen, tief ergriffen von diesem Zeichen, dem Zeichen des Bundes Gottes, der Liebe und Verbundenheit Gottes mit uns Menschen.

Wie sehr fühlte ich mich getröstet durch dieses Zeichen! Gestärkt und mit dankbarem Herzen konnte ich meinen Weg zu den Kindern weitergehen und ihnen froh begegnen und all meine Liebe geben.

(Mutter der Verstorbenen, 75 Jahre )

~~~

Es war an einem Samstag vor ca. 10 Jahren. Unsere jüngste Tochter starb plötzlich und unerwartet im Alter von 37 Jahren. Ihre beiden Mädchen, 10 und 7 Jahre alt, schliefen in der Nacht auf Sonntag bei Freundinnen. Sie wollten am Sonntag um neun Uhr wieder zu Hause sein. Unser Schwiegersohn bat uns, dabei zu sein, wenn er den Kindern erklären musste, dass ihre geliebte Mama nicht mehr wiederkommen würde. Zuerst betroffenes Schweigen. Dann kletterte die 7-jährige auf Papas Schoß. Ein ängstliches Fragen der 10-jährigen: „Papa, darf ich auch kommen?“ und Papas Antwort: „Aber sicher, ich habe doch zwei Beine!“ werden wir nie vergessen. Sie ist für uns der Inbegriff des Trostes.

Wir, die wir selbst als Eltern ein geliebtes Kind verloren hatten, Trost gebraucht hätten, spürten als erstes mit großem Schmerz die Verlassenheit der Kinder und versuchten, mit all unserer Liebe den beiden zu helfen. Immer für sie da zu sein, alles in unseren Kräften Stehende zu tun, war unser erster Gedanke und unser stilles Versprechen.

Aus den Kindern sind prächtige junge Frauen geworden.

(Vater der Verstorbenen, 78 Jahre)



## GEWISSHEIT

Was mich tröstet: Einfach die Gewissheit, dass ich nie alleine bin – egal, in welcher Situation ich mich befinde. Gott ist immer bei und mit mir unterwegs, lacht singt, trauert aber auch mit mir, unterstützt, stützt und tröstet mich.

(Ehrenamtliche in der Krankenhauseelsorge, 71 Jahre)

Weil ich weiß, dass meine Krankheit keine Strafe und keine Prüfung ist und schon gar nicht von Gott geschickt wurde, finde ich Trost und Halt bei Gott.

Ich kann nicht tiefer fallen als in Gottes Hand.

(Patient und Arzt, 62 Jahre)

---

---

## glauben und beten können

Oft kann ich am Krankenbett bei einem schwerkranken Menschen außer meiner Zuwendung nicht viel „tun“. Ich spüre meine Ohnmacht. Wenn ich später in die Kapelle des Krankenhauses gehe, bete ich für den Kranken und zünde eine Kerze an. Dass ich den Menschen Gott übergeben kann, ist für mich Trost.

(Ehrenamtliche in der Krankenhauseelsorge, 85 Jahre)

Mich tröstet mein Gebet zu Gott.

Ihm am Abend für den Tag zu danken, um Gesundheit für meine Familie und mich zu bitten, für Freunde und Bekannte zu beten und zu wissen, dass auch viele von ihnen für mich beten, das macht mich ruhig, und ich fühle mich beschützt und angenommen.

(Patientin, 71 Jahre)



## glauben und beten können

Mein Glaube ist Trost in den ganz schwarzen Momenten, denn bei Gott kann ich jeden Schutzschild fallen lassen.

Da wo ich ganz und gar mit mir selbst, Diagnose, Prognose und Entwicklung der Krankheit im Unreinen bin, versuche ich Menschen, die mir wichtig sind, doch immer noch zu schonen und ihnen nicht unnötig den Umgang mit mir schwer zu machen.

Bei Gott kann ich diesen Filter weglassen. Auch wenn ich meistens sagen kann, so wie mein Leben ist und war, ist es ein tolles Leben, egal wie lange es noch dauert, kann ich mich bei Gott doch auch auskotzen, ohne auf ihn aufpassen zu müssen.

Wenn mein Lieblingsproblem auftritt und ich meine salzarme Ernährung in die Tonne klopfen könnte, wenn ich die nächste Pommes Bude überfallen könnte für eine Currywurst und Pommes mit ordentlich Salz, da darf ich Gott auch fragen: Konntest Du mir nicht alternativ irgend-eine andere Scheiße schicken, die mich nicht so genau da trifft, wo mein größter Genuß war – tolles Essen?

Einfach zu wissen, ich darf zu Gott auch so kommen, tröstet mich!

(Patientin, 51 Jahre)

## Texte, die mich begleiten und stärken

Mein Trost-Hymnus für jeden Tag:

Ich gebe dir, Gott, meine dunklen Gefühle.  
Erbarme dich meiner und zeig mir dein Licht.

Ich gebe dir, Gott, meine leeren Gedanken.  
Erbarme dich meiner, weck auf meinen Geist.

Ich gebe dir, Gott, meine quälenden Ängste.  
Erbarme dich meiner und richte mich auf.

Ich gebe dir, Gott, auch mein Herz, das verstockt ist.  
Erbarme dich meiner und schaffe mich neu.

Text: Helmut Schlegl  
(Ehrenamtliche in der Krankenhausesorge, 85 Jahre)

„Traurig sein ist wohl etwas Natürliches.  
Es ist wohl ein Atemholen zur Freude,  
ein Vorbereiten der Seele dazu.“

Ich bin ein positiv eingestellter Mensch.  
Dieser Satz von Paula-Modersohn-Becker und  
mein Glaube haben mir schon oft gut getan bei  
Schicksalsschlägen in meiner Familie.

(Weiblich, anonym, 55 Jahre)

Ein irischer Segenswunsch, den ich besonders mag:

Mögen liebevolle Hände dich berühren,  
wenn du krank bist,  
wenn Schmerzen dich wachhalten  
und Gedanken unaufhörlich kreisen.  
Auf dass du nie allein sein musst  
in solchen Tagen und immer  
weiche Kissen dir Geborgenheit  
und Wärme schenken.

(Krankenpflegerin, 53 Jahre)

Es ist so wichtig, Schweres mit anderen teilen zu können!  
Das macht es leichter. Mit denen, die gläubig sind, kann ich  
dabei auch auf gemeinsame geprägte Texte, Gebete, Musik,  
Lieder und Rituale zurückgreifen. Meine Mutter hat jeden  
Abend in meiner Kindheit mit mir ein Gebet gesprochen,  
das ich erst viel später als Lied aus unserem evangelischen  
Gesangbuch und Vertonung von Psalm 37 identifizierte.  
Bis heute ist es einer meiner wichtigsten Trosttexte, ein mir  
von meiner Mutter geschenkter Schatz, den ich oft inner-  
lich spreche oder singe, um mich zu verbinden, aber auch  
zu entlasten, wenn es mir zu schwer wird.

„Befiehl Du deine Wege und was dein Herze kränkt  
der allertreusten Pflege des, der den Himmel lenkt.  
Der Wolken, Luft und Winden gibt Wege, Lauf und Bahn,  
der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann.“

(EG 361)

(Evangelische Krankenhauspfarrerinnen, 51 Jahre)



... nie vergesse ich das schlichte Marienbild  
in meiner Heimatkirche mit dem  
einfach-bescheidenen und doch  
so trostvollen Verslein:

**„Drückt dich ein Weh´,  
zur Mutter geh;  
sag es ihr  
so hilft sie dir.“**

(Katholischer Krankenhauspfarrer, 68 Jahre)

---

---



Eine Weisheit aus Japan, die ich besonders mag:

Es gibt ein Bleiben im Gehen,  
ein Gewinnen im Verlieren,  
im Ende ein Neuanfang.

(Pflegedienstleiter 55 Jahre)

Auf einer Kunstpostkarte (von der Künstlerin Susanne  
Kuchenreuther), die mir viel bedeutet, steht folgender Text:

Alles wird am  
Ende gut!  
Und wenn es nicht  
gut wird, ist es  
noch nicht das  
Ende!

(Qualitäts-Managerin, 53 Jahre)

Von all den vielen Stellen des Trostes in der Bibel nur diese:

„Seid gewiss, ich bin bei euch alle  
Tage bis an das Ende der Welt“

und

365mal „Fürchtet euch nicht.“

(Ehrenamtlicher in der Krankenhauseelsorge,  
78 Jahre)

---

---

---



## **dankbarkeit**

Mein erster Sohn wurde hier im Krankenhaus mit einem Down-Syndrom und Herzfehler geboren. Die leitende Schwester der Säuglingsabteilung war eine Vinzenterin, Schwester F. Sie hat meinem Kind ganz viel Liebe und Zuneigung in den wenigen Wochen seines Lebens geschenkt. Um sein Leid zu lindern – er litt an Atemnot und Zyanose – hat sie ihn sehr viel auf dem Arm getragen, ebenso das restliche Team. Mir hat sie viel Angst genommen, weil wir uns über die Behinderung und den Herzfehler austauschen konnten. Sie hat täglich für uns gebetet, durch Schwester F. habe ich viel Trost erfahren.

So viel Leid bei meinem Kind mitzerleben, bis er einschlafen durfte! Ich habe großen Schmerz erfahren, aber auch Trost gefunden.

In den vier Jahrzehnten meiner Tätigkeit hier im Hause empfand ich die persönlichen Begegnungen und Gespräche mit Vorgesetzten und Kollegen als sehr bereichernd. Es wurde auch getröstet. Das Betriebsklima war teils „familiär“, persönliche und vertrauliche Gespräche waren möglich.

Das christliche Fundament war für mich ein großer Bestandteil meiner Arbeit meines Lebens.

Ich danke Gott für den Reichtum meines Lebens.

(Krankenpflegerin, 61 Jahre)

Es gibt Menschen in meinem Leben, um deren Dasein und Beistand bin ich unglaublich dankbar. Ich denke manchmal: Ich habe diese tollen und besonderen Menschen überhaupt nicht verdient! Sie sind ein Geschenk. Besonders wertvoll sind mir die, die zu mir halten, wenn ich an meine Grenzen komme oder meine Macken offensichtlich sind. Tröstlich sind mir die, die mich aushalten und denen ich mich offen zeigen kann. Mit meinen Schwächen und Stärken.

(Evangelische Krankenhauspfarrerin, 51 Jahre)

Wenn ein Bewohner verstorben ist, denke ich an die schönen Erlebnisse mit ihm zurück. Ich setze mich mit Kollegen zusammen, und wir erinnern uns an seine Eigenheiten. Wir lachen dann über die lustigen Geschehnisse, die wir mit diesem Menschen erlebt haben.

Das hilft uns auch, mit unserer Trauer umzugehen.

(Altenkrankenpfleger, 51 Jahre)

---

---

---





## „Trösterchen“ im Alltag

Mich tröstet, wenn ich mich in mein weiches (Kunst-)Fell Jäckchen hüllen kann, dass mir meine Mutter geschenkt hat.

(weiblich, anonym, 43 Jahre)

Manchmal gönne ich mir etwas als Belohnung oder Ablenkung: ein neues Kleidungsstück, ein feines Essen, einen Urlaub mit Ambiente, einen neuen Einrichtungsgegenstand. Solcher Trost wirkt durchaus. Es ist ein schneller Trost. Doch sein Wohlfühlgefühl verfliegt oft rasch. Er ist nicht nachhaltig. Dem Kontostand tut er letztlich auch nicht gut.

Dennoch ist nicht alles schlecht, was als materielles „Trösterchen“ dient. Ich besitze viele Gegenstände, die sind mit besonderen Orten, Menschen und Situationen verbunden, an denen kann ich mich immer wieder freuen und aufrichten. Aber sie sind deswegen so tröstlich, weil sie mehr sind als nur erkaufte Schätze. Sie bringen mich in Beziehung.

(Evangelische Krankenhauspfarrerin, 51 Jahre)

Wenn es schwierig wird, dann räume ich auf. Damit lenke ich mich von meinen Gedanken ab. Wenn alles aufgeräumt ist, geht es besser. Oder ich warte auf den nächsten Morgen. Wenn er kommt, sieht alles schon wieder heller und freundlicher aus.

(weiblich, anonym, 43 Jahre)

Wenn ich traurig bin, leg ich mich in die  
Badewanne und les´ ein gutes Buch.  
(weiblich, anonym, 68 Jahre)

Als ich mich neulich abends traurig fühlte, holte  
ich eine Parfumprobe aus dem Bad, die einen köst-  
lichen Duft hatte. Ich schnupperte immer mal wie-  
der daran, genoss den Duft, und es tröstete.  
(weiblich, anonym, 51 Jahre)

Wenn ich Trost brauche, gehe ich zum Sport.  
Wenn ich körperlich müde bin, geht es meinem  
Geist (und mir) gut.  
(Altenkrankenpfleger, 35 Jahre)

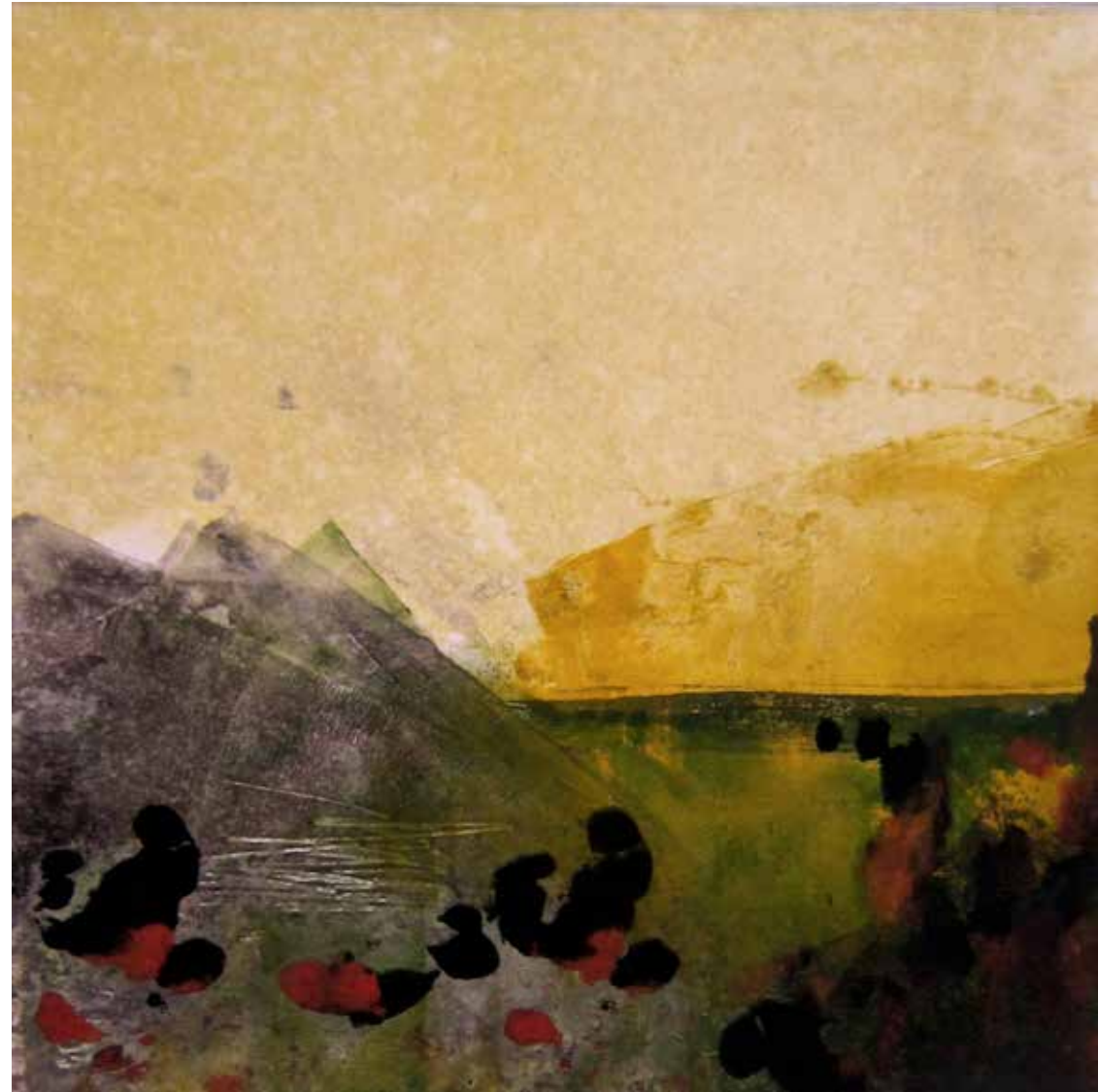
Mich tröstet, wenn ich meine Ruhe habe –  
nichts höre, nichts sehe.  
(Altenkrankenpflegerin, 26 Jahre)

Sahnetorten! In aller Ruhe sitzen und genießen.  
Das Weiche, cremige, vermittelt mir ein Gefühl von  
Geborgenheit. Danach geht es mir wieder besser.  
(Stationshilfe, 54 Jahre)

Musik von Bach bringt vieles ins Lot!  
(weiblich, anonym, 51 Jahre)

Ich lasse mich in Musik fallen.  
Höre Blues, Jazz, Queen, Dire Straits ...  
(weiblich , anonym, 66 Jahre)

Ich höre gerne Volksmusik.  
(männlich, anonym, 80 Jahre)



## „Trösterchen“ im Alltag

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Die Erfüllung eines Traumes, oder: Ich habe immer noch viel zu geben

Ich habe schon geraume Zeit ein fertig geschriebenes Buch in der Schublade, das ich in 2014 auch an Verlage geschickt habe. Zu der Zeit habe ich gedacht, ich lasse mir so viel Zeit wie es braucht, bis ein Verlag gefunden wird.

Als meine Krankheit ausbrach, wurde mir meine eigene Endlichkeit sehr deutlich, verbunden mit dem Gefühl, dass ich, auch wenn alles optimal verläuft, mir so manche Träume nicht mehr erfüllen kann.

Deshalb habe ich mich im Frühjahr entschieden, mein Buch im Selbstverlag herauszubringen. Ich habe mir professionelle Unterstützung für Cover und Marketing zugekauft und das Ganze selbst finanziert. Es war ungefähr so teuer wie ein toller Urlaub, der im Moment sowieso nicht geht. Meine Marketingfrau hat mir gezeigt, wo man im Netz das Buch normalen Lesern zur Diskussion und Bewertung geben kann, und immer wenn ich down bin und mich wenig freut, weil ich mich in meinen Grenzen gefangen sehe, baut mein Buch mich wieder auf.

Die Leser kennen meine Situation nicht, sie schauen nicht durch den Filter Krankheit, sondern sagen ganz offen, was gefällt und was nicht. Sie teilen auch sehr persönliche Fragen mit mir, und ich merke, dass ich, auch wenn ich mal nur schlapp auf der Couch liegen kann, immer noch viel zu geben habe. Wenn ich etwas für mein Buch (und auch für das nächste, das ich in der Zwischenzeit geschrieben habe) tun kann, wenn ich Fragen beantworte, eine Lesung halte, usw., wächst mir Kraft zu und ich fühle mich glücklich.

Ich habe Geschichten geschrieben, die aus ganz bekannten Geschichten stammen – im ersten Buch vor der Krankheit biblische Geschichten aus der Sicht von möglichen Zuschauern, im zweiten Buch während der Krankheit Grimms Märchen aus der Sicht von Pflanzen, Tieren und magischen Wesen. Fremde, die jetzt das zweite Buch lesen, finden genauso viel Magie, Humor und Freude in diesem Buch, wie im ersten.

Ich lese also daraus, dass ich auch in der Krankheit und unabhängig von ihr ich selbst sein kann, allen Veränderungen zum Trotz, und dass ich, egal wie wenig mir bleibt, doch immer noch viel zu geben habe.

(Patientin 51 Jahre)

## Zwei Trost-Bilder

Bei der Beschäftigung mit der Frage: „Was bedeutet mir Trost?“ sind zwei Bilder entstanden. Sie erheben nicht den Anspruch großer künstlerischer Qualität, es geht mir vielmehr darum, ins Bild zu fassen, was Trost geben kann, welche Haltungen trostreich sind, was der Hintergrund zu trostreichem Handeln ist – allgemein gültig, aber eben vor allem für mich persönlich in den oben aufgezählten Situationen. Die beiden Bilder „spielen“ in unterschiedlicher Weise mit dem Wort „Trost“.



### „T“ „R“ „O“ „S“ „T“

Mitte ist der, der Trost braucht („O“). Sein Leid, seine Sorgen drücken ihn nieder, machen ihn gebeugt. Und das, was ihn belastet, nimmt auch die Mitte seines Lebens, seines Denkens, seiner Träume und seines Empfindens ein. Er braucht Menschen, die ihm in der Begegnung den Platz in der Mitte zugestehen – auch dann, wenn er für die, die sich nicht mit ihm auseinandersetzen wollen, eher eine Randfigur ist. Trösten heißt, den Anderen mit seinen Sorgen, seinem Leid in die Mitte stellen – jetzt, in diesem Moment, mit meinen Gesten, meinem Zuhören, meinem Reden. Was dem Trostsuchenden gut tut, ist Zuneigung („S“), jemand, der sich zu ihm beugt, mit auf das schaut, was ihn niederdrückt.



Aber Trösten ist nichts für Schwächlinge! Wer trösten will, braucht inneren Halt und innere Stärke – eine aufrechte, dem Anderen zugewandte Haltung („R“). An der Aufrichtigkeit des Tröstenden kann sich der Trostsuchende aufrichten, kann in ihm Halt finden.

Wer Trost gibt, braucht etwas „im Rücken“, einen Hintergrund, der ihn am Leid des Anderen, am Leid dieser Welt bei allem Mitleiden nicht verzweifeln lässt. „Wie hältst du das aus, als Krankenhausseelsorger tagein-tagaus immer wieder mit Krankheit und Tod konfrontiert zu werden?“, so werde ich oft gefragt. Weil Gott im Kreuz gegenwärtig ist (Anfangs-„T“).

Gott leidet in Christus mit an jedem Kreuz der Menschen. Und wie Jesus erleben wir, erlebt der leidende Mensch sich oft als gottverlassen – aber Gott verlässt eben nie. In Christus geht er menschliche Kreuzwege mit, und das ermutigt mich, auch solche Wege zu begleiten.

Dass Gott alle menschlichen Wege mitgeht, ist für mich die trostreichste Nachricht – oder, um es mit einer Liedzeile auszudrücken: „Gott hat mir längst einen Engel gesandt, mich durch das Leben zu führen“ (End-„T“)



### TROST-ROSE

„Von der Rose!“ – so die Antwort des Dichters Rainer Maria Rilke auf die Frage seiner Begleiterin, wovon denn die Bettlerin die letzten Tage, in denen sie nicht zum Betteln erschienen war, gelebt habe, nachdem Rilke ihr statt des Geldes eine Rose in die Hand gelegt hatte.

Es sind nicht die großen Worte und Gesten, die Leben schenken und im Leid trösten, es sind Liebe und Zuneigung, oft geschenkt oder erfahren in kleinen Gesten, mitfühlendem Schweigen, gestammelten Worten – und es ist vor allem die Zeit, die wir füreinander haben. „Die Zeit, die du für deine Rose gegeben hast, sie macht deine Rose so wichtig“, so sagt es der Fuchs dem Kleinen Prinzen.

Die Rose ist ein Symbol für die Liebe, und ich glaube, trösten kann nur, wer diese Welt innerlich bejaht und eine tiefe Liebe zu den Menschen spürt. Misanthropen können nicht trösten.

Trost ist etwas sehr wertvolles, aber er muss seine Grundlage haben und getragen sein durch eben diese tiefe Menschenliebe, daher ist das Wort „TROST“ in Gold geschrieben, aber eingebettet in das Rot des Wortes „ROSE“.

(Bilder und Text Wolfgang Vossen, kath. Krankenhauspfarrer, 60 Jahre)





**Eva Bunker**

Jahrgang 1966

lebt und arbeitet in Düsseldorf

[www.evabunker.de](http://www.evabunker.de)

Für die Düsseldorfer Malerin war Kreativität stets ein treibender Faktor in ihrem Tun – die Beschäftigung mit der bildenden Kunst gewann aber erst im Alter von 38 Jahren einen bedeutenden Stellenwert in ihrem Leben.

Sie beschäftigte sich zunächst mit fotorealistischer Malerei, später fanden mit ihrer Ausbildung durch Künstler wie Jens Kilian, Hanna Katharina Körner und Jörg-Thomas Alvermann ebenfalls ungegenständliche Themen und expressive Ausdrucksweisen Einzug in ihre Malerei.

### **Was tröstet?**

Diese Frage beantwortet die Malerin Eva Bunker mit den hier abgebildeten Werken auf ihre Weise.

Jede Farbe macht einen bestimmten Eindruck auf den Menschen und offenbart ihr Wesen somit dem Auge und dem Gemüt. Gelb ist die nächste Farbe am Licht – heiter, munter und verbreitet Wärme und Behagen, wohingegen Blau sich zurückziehen scheint, dadurch Tiefe bildet und Energie verströmt.

Rot ist die Farbe der Glut, der Wärme und der Wonne, aber ist auch durchaus beunruhigend.

Ein für den Betrachter harmonischer Eindruck entsteht, wenn sich aus der Einstimmung von Licht und Schatten mit charakteristischer Farbgebung ein Gemälde entwickelt.

Eva Bunker spielt in ihren Arbeiten mit dieser Wirkung und führt uns in ihre Farbwelten.

Trost läßt sich auf vielfältige Weise in den Horizonten der Monotypien und in den sowohl lichten als auch farbgewaltigen Flächen mit Tiefe und Lebendigkeit finden. In diesen Arbeiten schafft sie Perspektiven, säht Hoffnung, vermittelt ein Gefühl des Aufgefangen-Seins – gibt aber auch der Schwere des Wortes Trost ein Gesicht.

## Ein tröstliches Schlusswort...

Für mich ist es immer wieder tröstlich, wenn ich Patienten, mit denen ich gearbeitet und gekämpft habe, nach ihrem Tod ins Gesicht schaue und feststelle, wie entspannt und fast glücklich sie aussehen.

(Krankenpflegerin, 62 Jahre)

