



Abteilung: Gesellschaft und Religion Redaktion: Anne Winter
Sendereihe: Lebenswelten Autor/-in: Irene Dänzer-Vanotti
Sendedatum: 26.05.2022 Sendezeit: 9.04-9.30 Uhr/rbbKultur

Produktion: 23.05.2022 9.15-17.00 Uhr/T10 + P2

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt; eine Verwertung ohne Genehmigung des Autors ist nicht gestattet. Insbesondere darf das Manuskript weder ganz noch teilweise abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Eine Verbreitung im Rundfunk oder Fernsehen bedarf der Zustimmung des RBB (Rundfunk Berlin-Brandenburg).

Lebenswelten
Worte, Schweigen, Mitgefühl
Von der Kunst, Trost zu spenden

Sprecherin: Cornelia Schönwald

Sprecher: Torsten Föste

Ton: Bettina Wollenweber

Regie: Roman Neumann

Musik/ darüber, zwischendurch hoch

O-Ton 1 Sarah

Mich hat erstmal getröstet, dass wirklich an dem Tag wo sie gestorben ist, so viele da waren. Das tat gut, weil ich mich echt getragen gefühlt habe!

O-Ton 2 Bernadette Rüggeberg

Und wenn man nur sagt: ich weiß jetzt gar nicht, was ich dazu sagen soll? Das wäre wunderbar! Das reicht völlig! Man muss keine großen Worte finden.

O-Ton 3 Heike Schneiderei-Mauth

Trost heißt für mich eigentlich bei jemandem sein, etwas mit aushalten

O-Ton 4 Tilmann

Auf der ganz banalen Ebene muss ich tatsächlich sagen, dass mich meine Katze getröstet hat (lacht).

Musik kurz hochziehen

Titelsprecherin:

Worte, Schweigen, Mitgefühl- Von der Kunst, Trost zu spenden
Eine Sendung von Irene Dänzer-Vanotti

Musik/ Instrumental, melancholisch

Sprecherin

Kummer, Pech und Leid kennen keine Altersgrenze. Mit einem Jahr: Das Kuscheltier fällt aus dem Kinderwagen. Mit fünf Jahren: vom Fahrrad gestürzt, Knie aufgeschlagen! Mit acht: die Rechenaufgabe ist einfach zu schwierig, die Lehrerin schimpft. Mit 13: der süße Typ aus der Parallelklasse verknallt sich in die blöde Kuh aus der zweiten Reihe, die noch nicht einmal schöne Haare hat. Mit 18: Autounfall. Ein guter Freund stirbt.

Unglück des Lebens. Egal, ob es von außen betrachtet, leicht oder schwer erscheint, immer brauchen diejenigen, die es erleiden, Trost. Manchmal lassen sich Tränen trocknen: Das Kuscheltier ist schnell aufgehoben und auf das Gesicht des Kindes ein Lächeln gezaubert. Für die aufgeschlagenen Knie gibt es Pflaster, pusten, streicheln und ein paar tröstende Worte: Es wird wieder gut! Mutter, Vater, Oma oder großer Bruder können sie guten Gewissens aussprechen. Das Blut ist tatsächlich bald gestillt, der Schmerz vergeht, allenfalls eine vage Erinnerung daran bleibt.

Ist der Schmerz aber tiefer, ist es schon schwerer Worte und Gesten des Trostes zu finden. Besonders wenn das Leben sich grundlegend ändert. Solche Wunden verheilen nicht schnell.

Musik kurz hochziehen

O-Ton 5 Tilmann

In der Krankheit war es eigentlich so, obwohl ich wusste, dass sie sterben würde, das Zusammensein uns so getragen hat, dass das Zusammensein und das gemeinsame Erleben uns sehr getröstet hat.

Sprecherin:

Tilmann ist 60 Jahre alt, zwei Mal geschieden, als er Karin wieder trifft. Sie war vor vielen Jahren seine Schülerin, jetzt begegnen sie einander mit ihren unterschiedlichen Lebenserfahrungen, nähern sich an. Aufatmen, lächeln, Ruhe kehrt ein. Sie haben einander gefunden. Die große Liebe. Zum Standesamt nehmen sie ihren Kater als Trauzeugen mit und schauen freudig in die Zukunft. Gemeinsam alt werden. Aber drei Monate nach der Hochzeit wird bei Karin Krebs diagnostiziert. Sie unterzieht sich allen Behandlungen, gilt vorübergehend als geheilt und stirbt dennoch nach vier Jahren.

O-Ton 6 Tilmann

Ich musste mit dem großen Loch klarkommen. Das war wirklich sehr, sehr schwierig.

Sprecherin:

Tilmann findet keinen Trost, der seine Trauer wegwischen würde. Immerhin lindert die Erinnerung an die gemeinsame Zeit, selbst an die schwerste Phase, den Schmerz ein wenig:

O-Ton 7 Tilmann

Ein gewisser Trost war darin, dass wir diese gemeinsame Beziehung leben konnten. Das ist ja etwas, das mir vorher nicht gegeben war und wo ich tatsächlich den Menschen gefunden habe, der eine so tiefe Verbindung mit mir eingehen konnte.

Sprecherin:

Tilmann hat auch früher schon phasenweisen allein gelebt. Aber nachdem er das Glück dieser Liebe erlebt hat, fällt es ihm nun schwer. An einen Gott, den er anklagen könnte, glaubt er nicht. Er hat sich dem Buddhismus zugewandt, seiner strengsten Form, dem ZEN. Samtweicher Trost ist davon nicht zu erwarten. Allenfalls lernt er, Schmerzen bewusst zu erleben und sie dann, irgendwann, hinter sich zu lassen.

O-Ton 8 Tilmann

Das war schwierig und hilfreich zugleich. In der Zen-Meditation geht man ja in den Schmerz hinein und nimmt ihn wahr und drängt ihn nicht weg. Das waren natürlich oft Momente, die schwer auszuhalten waren, und trotzdem eine hohe, hohe Präsenz

hatten. In diesen Momenten habe ich mich mehr gespürt als in anderen – und tue das heute auch immer noch. Das Thema ist ja auch noch nicht erledigt. Trotzdem ist das ein großer Schonraum, in dem alles sein darf und in dem ich auch für mich Sachen spüren konnte, mit denen ich meine Freunde nicht immer belasten kann. Wo ich natürlich oft mir Mühe gebe, das normale Leben mit normalen Menschen zu leben und nicht Opfer und nur der Leidende zu sein und als der gesehen zu werden.

Klang, darüber:

Sprecherin:

Er schreibt ein Gedicht:

Sprecher:

Geh auf die Einsamkeit zu

Wie auf eine lang erwartete Reise.

In all dem Schmerz, dieser grauen Verwirrung

Mitten auf der Rollbahn des Zufalls.

Die Beschleunigung des Herzens spürst Du als erstes

Und dann den Meter Luft nach der Beklemmung.

Geh weiter,

Frag nicht. Wisse nichts.

Glaub' nichts. Such nichts.

Geh einfach weiter.

Klang hochziehen

Sprecherin:

Tilmann war Lehrer, ist Künstler, er wandert oft, paddelt auf dem Rhein gegen den Strom. Er gilt in seinem Freundeskreis als starker Mensch. Dieses Bild erweist sich jetzt, da er Zuspruch und Trost braucht, als Falle.

O-Ton 9 Tilmann

Gar nicht geholfen hat, wenn Freunde sagten, du bist doch stark, ist doch kein Problem. Wenn einer damit klarkommt, dann bist Du das. Das war nicht hilfreich. Da wurde über etwas weggefegt, wo ich tiefen Schmerz und auch Einsamkeit spüren musste und jemand nicht wahrhaben wollte, dass ich gerade in einer tiefen Krise bin.

Sprecherin:

Einfühlsamer – so deutet er es jedenfalls – ist da ein Tier. Tilmann macht eine Erfahrung, die viele Menschen aus Momenten der Trauer kennen:

O-Ton 10 Tilmann

Auf der ganz banalen Ebene muss ich tatsächlich sagen, dass mich meine Katze getröstet hat (lacht). Wenn ich gerade in schwierigen Gedanken versunken war, ist sie gekommen und hat ihren Kopf in meine Hand gelegt und wollte jetzt diesen Kontakt so deutlich sich holen, dass ich einfach wahrnehmen konnte, dass da jemand ist, der ganz viel Nähe möchte und die Beziehung weiter trägt.

Sprecherin:

Mehr noch als von dem Haustier kam mitfühlende Anteilnahme von einem Kind:

O-Ton 11 Tilmann

Von meinem Patenkind, acht Jahre alt in dieser Zeit – was auch irgendwie gemerkt hat, dass ich sehr, sehr belastet bin und auf der Ebene, die es verstehen konnte, habe ich ihm auch davon erzählt. Und dann hat es diesen seltsamen Ausdruck benutzt und gesagt: wenn Du allein bist und wimmern musst – ich hab' dann nachher nachgefragt, wie kommst du denn auf dieses Wort? – dann komm' ich und dann ist alles gut. Was auch immer sie damit gemeint hat, es war ganz klar, dass sie fühlte, dass da jemand kommen muss, und das fand ich sehr, sehr berührend.

Musikakzent

O-Ton 12 Tilmann

Da habe ich einfach das Gefühl gehabt, dass etwas weiter geht.

Sprecher:

Geh weiter,

Frag nicht. Wisse nichts.

Glaub' nichts. Such nichts.

Geh einfach weiter.

O-Ton 13 Heike Schneiderei-Mauth

Trost heißt für mich eigentlich bei jemandem sein, etwas mit aushalten.

Sprecherin:

Heike Schneiderei-Mauth ist Krankenhauseelsorgerin in Düsseldorf und mittlerweile für alle evangelischen Seelsorgerinnen und Seelsorger in der Stadt zuständig. Nach vielen Jahren mit Patientinnen und Patienten, mit Eltern, Söhnen, Töchtern oder Schwestern und Brüdern von Kranken hat sie vor allem gelernt: Wer trösten will, braucht Geduld:

O-Ton 14 Heike Schneiderei-Mauth

Also wirklich auszuhalten, dass Dinge manchmal wirklich schlimm sind, dass sie unerträglich sind, dass Schmerz unaushaltbar erscheint und tatsächlich nicht zu schnell auf Hoffnungsaspekte zu gehen.

Klang, dissonant, darüber

Sprecher: (von zwei Seiten/ überlappend)

Wird schon wieder!

Das haben andere auch überstanden, das überstehst Du auch.

Anderen geht es doch viel schlechter als Dir!

Ich habe ein gutes Gefühl!

O-Ton 15 Heike Schneiderei-Mauth

Ganz lange hatte ich die Sorge: finde ich die richtigen Worte? Aber es heißt ja nicht in der Bibel: Ihr habt mich besucht und habt dann tolle Gespräche mit mir geführt... sondern: Ihr habt mich besucht! Und das reicht. Da zu sein, ist wirklich das Allerwichtigste! Und oft glauben Menschen, sie müssten etwas ganz Wichtiges sagen. Nein, es reicht da zu sein und nachzufragen und das Gefühl zu haben: ich verstehe, wie es dem anderen geht. Es geht eher um das Fragen und viel weniger um das Antworten.

Sprecherin:

Im Krankenhaus hält Heike Schneiderei-Mauth meist noch einmal inne, wenn sie schon die Hand auf die Klinke zu einem Krankenzimmer gelegt hat. Sie zentriert sich, verbindet sich mit ihrer langjährigen Erfahrung und ihrer Intuition. Sie möchte unterstützen, mit Worten oder im Schweigen: aber ob es ihr auch beim bevorstehenden Besuch gelingt? Bei einer Patientin schien es ihr besonders schwer:

O-Ton 16 Heike Schneiderei-Mauth

Ich hätte so gerne eine gute Wendung geschaffen. Und ich wusste, ich habe jetzt nur eine Stunde Zeit und sie erzählte und es war eine Katastrophe nach der anderen und es hat mich sehr berührt. Und dann war es kurz davor, dass ich gehen musste, weil ich einen Nachfolgetermin hatte – und dachte, jetzt muss ich unverrichteter Dinge gehen. Und in Minute 58 dieses Gespräches sagte die Patientin auf einmal: ach, wenn ich es mir recht überlege, es gibt auch ganz viele gute Dinge in meinem Leben! Und das hat mich unglaublich berührt, dass ich Glück hatte, dass ich der Versuchung widerstanden habe, ihr zu sagen, dass es gute Dinge gibt. Sondern sie hat es ganz alleine entwickelt. Das war auch für mich ganz tröstlich, dass ich gar nicht viel tun muss, sondern, dass im Da-Sein ganz viel passiert!

Musikakzent

O-Ton 17 Bernadette Rüggeberg

Und wenn man nur sagt: ich weiß jetzt gar nicht, was ich dazu sagen soll - das wäre wunderbar! Das reicht völlig! Man muss keine großen Worte finden. Sätze sagen wie: „Wie schaffst Du das?“, „Wie hältst Du das aus?“.

Musikakzent, darüber:

Sprecherin:

Bernadette Rüggeberg und ihr Mann haben erlebt, was besonders schwer zu ertragen ist: ihr Sohn Tobias starb mit 30 Jahren bei einem Unfall. Auch wenn die Eltern nach zehn Jahren gelernt haben, mit dem Verlust zu leben, sehnen sie sich nach ihm, nach einer Umarmung, einem Gespräch, nach seinem Gesicht, seiner Hand. Wie würde sie sich heute, da er älter wäre, anfühlen, wie sähe er aus?

Bernadette Rüggeberg erwartet nicht unbedingt Trost von anderen Menschen. Wenn sie aber miteinander reden, dann sollen sie nicht ausweichen. Wie viele, die ein schweres Leid erfahren haben, kennt die Mutter die Situation, dass selbst langjährige Freundinnen, Freunde das Thema meiden, über alles reden, nur nicht über Tobias und seinen Tod. Mehr noch: ihre Versuche, Worte zu finden, werden ignoriert:

O-Ton 18 Bernadette Rüggeberg

Überhaupt nicht hilfreich war, wenn Menschen fragten „Wie geht’s Dir?“ und ich dann den Mut gefasst habe, etwas zu sagen, und dann kam die Stille. Dann kam gar nichts mehr. Ich habe kaum erlebt, dass Menschen was Falsches gesagt haben. Aber meine wertvollen Gefühle ins Nichts fallen zu sehen, das hat mich gekränkt, das hat mich sehr einsam gemacht, noch einsamer als ich ohnehin war. Ich muss sagen, die Menschen müssen sich auch vorbereiten auf Menschen, die damit zu tun haben. Und ich kann sie nicht alle in Schutz nehmen. Der Tod gehört nun mal zum Leben und ist nicht so etwas Exotisches, dass man nicht üben könnte, damit umzugehen.

Sprecherin:

Zu jeder Zeit haben Menschen ihre Erfahrungen mit Leid und Trost in Worte gefasst. Gedichte geschrieben, Erzählungen, Romane. Die Krankenhauseelsorgerin Heike Schneiderei-Mauth vertraut sich – nicht erstaunlich für eine Pfarrerin – Texten der Bibel an. Da spürt sie, dass sie mit ihrem Schmerz nicht allein ist. Leid kann Menschen über die Zeiten hinweg verbinden, mehr vielleicht sogar als Freude.

O-Ton 19 Heike Schneiderei-Mauth

Nehmen wir den 23. Psalm, den doch fast alle Menschen kennen, selbst wenn sie weit weg sind von Kirche: Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, denn Du bist bei mir...

Sprecher: (beide Stimmen bitte verbinden)

Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, denn Du bist bei mir...

O-Ton 20 Heike Schneiderei-Mauth

Was für ein schöner Text! Wo beides drin ist, dieses dunkle Tal, die Verzweiflung, die Angst – und die Bewegung, der Fortschritt. Man bleibt nicht stehen, sondern es passiert immer etwas Neues. Und wir wissen nicht, wie lange das dunkle Tal ist, das ist wie mit dem Tunnel, von dem wir nicht wissen, wann das Licht kommt, aber am Ende kommt ein Licht! Manchmal ist es schwer aushaltbar, dass die Tunnel so lang sind, dass das finstere Tal scheinbar gar nicht endet. Aber in dieser Bewegung passiert eben auch etwas.

Sprecherin:

Und an die Kraft der Veränderung, des ewigen Wandels glaubt die Seelsorgerin, glaubt an ein von Gott gegebenes Licht. Wenn Heike Schneiderei-Mauth an einem Sterbebett sitzt, dann vertraut sie darauf, dass Leid nicht die letzte Erfahrung bleibt - weder jedes Einzelnen noch der Menschheit.

O-Ton 21 Heike Schneiderei-Mauth

Wenn ich auf der Palliativstation bin, begleite ich die Menschen ja in der Hoffnung, dass mit dem Tod nicht alles aus ist, sondern dass es in einer wie immer gearteten Form weiter geht. Das ist die Haltung, in der ich Menschen begleite. Das gibt mir die Kraft auch das Sterben auszuhalten. Hätte ich diese Hoffnung nicht, könnte ich diese Arbeit tatsächlich nicht machen. Das finde ich ganz erstaunlich, wenn Menschen Sterbende begleiten können, die diese Hoffnung nicht haben, das finde ich auch sehr bewundernswert – ich selber könnte es nicht. Ich brauche diese Hoffnung.

Musikakzent

O-Ton 22 Sarah

Von Mama und von Papa - ich habe ein echtes Gottvertrauen mitbekommen. Schon immer. Manchmal habe ich auch gedacht, wir sind eigentlich kleine Glückspilze gewesen. Auch nicht immer, aber viele Jahre lang. Wir haben nie unser Gottvertrauen und unseren Optimismus verloren.

Sprecherin:

Sarah ist 42 Jahre alt und lässt sich auch jetzt von diesem Gottvertrauen tragen, ein Jahr nach dem Tod ihres Vaters und nur wenige Wochen nach dem Tod ihrer Mutter.

O-Ton 23 Sarah

Mich hat erst mal getröstet, dass wirklich an dem Tag, wo sie gestorben ist, so viele da waren. Das tat gut. Weil ich mich echt getragen gefühlt habe. Und ich hatte immer Angst, dass, wenn der Tag kommt, ich mein, ich bin Einzelkind, dass man doch auf einmal sich so alleine fühlt. Ich bin jetzt alleine in der Welt und alles wird schrecklich! Und das empfand ich als total tröstend, dadurch dass so viele Freunde da waren und die restlichen Verwandten noch da waren...

Sprecherin:

Die Tontechnikerin ist in der katholischen Kirche engagiert. Mit ihrem Gott spricht sie, geübt, vertraut. Neu sind nur Ort und Zeit: morgens steht sie am Grab ihrer Eltern, neben ihr der Dackel ihrer Mutter, der jetzt bei ihr lebt.

O-Ton 24 Sarah

Und ich sage, ok das ist Dein Plan. Wenn meine Eltern jetzt beide bei Dir sein sollen, dann ist das so. Aber ich glaube auch, dass die aufpassen und Du hast auch einen Plan für mich und der wird nicht schlecht sein. Und wahrscheinlich habe ich hier auch schon mal gestanden und dachte, du glaubst wohl, ich bin stark, okay, dann bin ich das wohl. Du bist der Boss! Du wirst es wissen. Und ich kann da nicht dran zweifeln. Ich hab' das Vertrauen.

Sprecherin:

Alles, was sie in ihrer Trauer um die Eltern tröstet, nimmt sie als Gottes tatkräftige Unterstützung wahr

O-Ton 25 Sarah

Genau in dem Moment oder kurz nachdem Mama gestorben ist, meine große Cousine kam und hat mich ganz fest umarmt. Dann merk ich halt, das ist Gott. Das sind Kleinigkeiten: dass der behandelnde Arzt ein Bekannter von unserem Pfarrer war im Krankenhaus, wo meine Mama gestorben ist. Das fand ich schön, das ist irgendwie ein Zeichen, das ist beruhigend, wo ich mir dachte, okay, das ist ein Guter!

Sprecherin:

So vertraut Sarah darauf, dass sie aufgefangen wird, und doch nicht so mutterseelenallein auf der Welt zurückbleibt, wie sie befürchtet hatte. Denn Gott braucht ja nur mit dem Finger zu schnippen, schon bieten ihr ganz viele Menschen, die sie zum Teil nur entfernt kennt, ihre Hilfe an.

Musikakzent**O-Ton 27 Ricarda Hinz**

Trost ist erstmal ein Gefühl! Ein Gefühl der Sicherheit. Und das Gegenteil ist Trostlosigkeit. Trost ist mit Hoffnung verknüpft. Und Hoffnung ist ja bekanntlich das letzte, das stirbt. Das heißt, wir wissen immer wenig genug, dass nicht irgendwo noch eine Nische für Hoffnung und Trost bleibt.

Sprecherin:

Trost von Gott, Hoffnung auf Gottes Wirken im Leben? Das ist nichts für Ricarda Hinz. Die Filmemacherin engagiert sich in der Giordano-Bruno-Stiftung, der Vereinigung bekennender Agnostiker und Atheisten. Ihre Kraftquelle ist die Natur. Im Staunen über das sichtbare Leben findet sie Halt. Sie musste keinen schweren

Verlust im Leben ertragen, aber wenn sie Liebeskummer hatte, wenn es beruflich nicht weiter ging oder ihre Kinder Trost brauchen, lenkt sie ihren Blick auf die Natur – und wirkt ansteckend mit ihrer Begeisterung:

O-Ton 28 Ricarda Hinz

Und letztlich sind wir alle in der Natur geborgen. Weil wir sind Individuen aus der Natur hervor gegangen und die Natur kümmert sich um uns. Das machen die Bakterien in unserem Darm ja auch. Wir sind gebunden an die Biologie unserer Zellen. Das ist ja so grandios. Je mehr wir darüber wissen, desto umwerfender wird das ja. Wir leben mitten in Natur und das gibt ja eine große Geborgenheit, wenn man sich da darauf einlässt.

Sprecherin:

Der Drang zu leben, erhält jeden Organismus und führt ihn von Sekunde zu Sekunde weiter. Angst oder Trauer schlagen auf das Gemüt. Doch wenn diese Gefühle nicht übermächtig werden – was natürlich geschehen kann – halten die biologischen Abläufe seelische Störungen aus und arbeiten einfach weiter, ist Ricarda Hinz überzeugt. In jeder Zelle. Milliardenfach. In jeder Sekunde.

O-Ton 29 Ricarda Hinz

Das ist die Kraft des Lebens. Wir sind Mehrzeller und jede Zelle will leben. Und was jede Zelle unseres Körpers täglich leistet, um uns am Leben zu erhalten. Und wir sind dann beschränkt auf unsere Aufgaben, auf das was wir denken, was wir leisten können und wir fühlen uns für alles zuständig, aber letztlich sind wir Trittbrettfahrer der Zellen unseres Körpers. Die leisten das alles. Die kümmern sich um jede Wunde, die entsteht. Wir ignorieren das oft zu sehr und denken unser Leid ist das größte der Welt, dabei ist das, was noch bleibt an Leben, großartig genug.

Musikakzent

Sprecher:

Wer möchte leben ohne den Trost der Bäume?

Sprecherin:

So wird der Dichter Günter Eich zitiert. Die Natur stellt – neben ihren Farben, neben ihrer Schönheit und Kraft – auch einen eigenen Zeittakt zur Verfügung. Bäume wachsen langsam. Sie standen vor dem Tod eines geliebten Menschen, vor dem Streit, der Trennung, dem Liebeskummer. Und sie stehen danach immer noch. Auch das kann ein Trost sein. Bernadette Rüggeberg empfindet ihn inzwischen jeden Morgen:

O-Ton 30 Bernadette Rüggeberg

Da geht nichts verloren. Das war eine Erkenntnis, als ich immer wieder in den Wald in unserer Nähe gegangen bin: da geht kein Wassertropfen verloren – also ist unser Sohn auch nicht verloren. /../ Und sich dann auch noch in der Natur zu bewegen ist toll. Morgens hier am Rhein entlang zu fahren, ist für mich Gebet.

Sprecherin:

Ihr Mann Klaus Rüggeberg setzte sich nach der intensivsten Phase der Trauer um Tobias in fast spektakulärer Weise der Natur aus. Als alles gesagt war und viele Tränen geweint, wählt er eine ihm bisher fremde, schroffe Gegend. Der schmale, sportliche Mann reist allein in die östliche Türkei, nach Anatolien. Er besteigt einen Berg. Zum Sonnenaufgang:

O-Ton 31 Klaus Rüggeberg

Das war ein richtiges Gleichnis für mein Leben: die Dunkelheit, in der ich mich da oft befunden habe, das war ja noch ziemlich am Anfang, zwei Jahre nach seinem Tod, die habe ich gefühlt, als ich den Berg in der Nacht hochwanderte. Und als ich den Gipfel erklommen hatte, da ging die Sonne auf – ein wunderbarer Sonnenaufgang und ein Blick auf den Atatürk-Staudamm und die Landschaft. Und da habe ich mir gedacht, das ist meine Sehnsucht, mein Wunsch, dass ich wieder Licht sehe. Dass ich wieder Augen habe für das Schöne. Das hat mir Hoffnung gegeben. Denn ich hatte schon zwei, drei Jahre nicht mehr Augen für das Schöne, für das Lebensförderliche. Ich war gefangen in meiner Traurigkeit.

Musikakzent, darüber:

Sprecherin:

Das Staunen über die Natur, das unbefangene Mitgefühl eines Kindes, eine spontane Umarmung, ein tiefes Gottvertrauen – all das kann in schweren Zeiten tröstlich sein. Manchmal vielleicht auch etwas Leckeres zu essen. Wie in dem Film „Der Junge muss an die frische Luft“ über die Kindheit des Komikers Hape Kerkeling. Seine Mutter hatte ihr Leben nicht mehr ausgehalten und den Freitod gewählt. Der 12jährige Hape lag neben ihr als sie starb. Der Junge ist in seiner Trauer gefangen. Niemand erreicht ihn. Bis seine Oma mitten in einer der schwarzen Nächte jener Zeit die Initiative ergreift. Jetzt machen wir etwas Schönes, sagt sie. Und sie backen mitten in der Nacht Marillenknödel. Eine Insel der Freude in der Trauer, der Aktivität in der Lähmung. Auch Tilmann hat sich solche Inseln gesucht:

O-Ton 32 Tilmann

Das ist ein Teil von Trost, den ich ganz für mich realisieren konnte. In den Paddelverein zu gehen und wirklich nur über das Paddeln auf dem Rhein zu

sprechen und über nichts anderes! Keine Fragen gestellt zu kriegen, keine Erklärungen abgeben zu müssen.

Sprecherin:

Auch noch einige Jahre nach Krankheit und Tod seiner großen Liebe Karin tue es ihm gut, wenn er den Strom und seine Wellen spüren kann, und, wie er von sich sagt:

O-Ton 33 Tilmann

...nicht immer in dem Problem stecke, das sich so viele Stunden auftürmt in der Woche und am Tag.

Musik, darüber

Sprecherin:

Solche Erleichterung erleben wohl vor allem diejenigen, die das Tal durchschritten haben – auf einem Weg, der für Leidende und für diejenigen, die trösten möchten, beschwerlich ist, hat die Seelsorgerin Heike Schneiderei-Mauth erfahren:

O-Ton 34 Heike Schneiderei-Mauth

Das klingt so einfach, es auszuhalten. Aber es ist tatsächlich eines der schwersten Dinge. Wirklich das Leid auszuhalten und mit den Menschen in die Tiefsten zu gehen, in der Gewissheit, es wird eine Wendung geben. Das muss ich ja glauben in dem Augenblick. Dass aus dieser schrecklichen Situation auch wieder etwas Gutes entstehen, kann oder Hoffnung entstehen kann, dass es wieder bergauf geht.

Sprecherin:

Ein kurzer Moment der Freude, eine Auszeit vom Alltag, die mal ablenkt, mal tatsächlich tröstet, die vor allem aber zeigt: das Leben steht auch nach noch so großem Leid nicht dauerhaft still. Alles ändert und wandelt sich. Nicht einmal der Schmerz bleibt, was er einmal war.

Musik, darauf:

Titelsprecherin:

Worte, Schweigen, Mitgefühl - Von der Kunst, Trost zu spenden

Sie hörten eine Sendung von Irene Dänzer-Vanotti

Es sprachen: Cornela Schönwald und Torsten Föste

Ton: Bettina Wollenweber

Redaktion: Anne Winter

Regie: Roman Neumann