

# „GESEHEN HABE ICH DAS ELEND ... JA, ICH KENNE SEINE SCHMERZEN.“ EX 3,7

Trost – ein Annäherungsversuch aus biblisch-alttestamentlicher Perspektive

Sigrid Eder

**D**er Verlust eines wertvollen Menschen; Krankheit; Unglück; strukturelle Gewaltmechanismen; (Natur/Gewalt-)Erfahrungen, die großen Schmerz verursachen und das Leben buchstäblich erschüttern ... Trösten wird gerade in diesen oft aussichtslosen Situationen des Menschseins relevant. Es birgt, wenn es nicht bloß billige Vertröstung ist, ein Potenzial, das den Betroffenen und Trauernden helfen kann, das Gleichgewicht im Leben wieder zu erlangen. Dabei ist es die Aufgabe der Tröstenden, die Not der Trost-Suchenden wahrzunehmen und in Solidarität mit den Leidenden den Schmerz auszuhalten. Trost ermöglicht sodann den Betroffenen, Halt und Orientierung zu finden und das Leben in seiner ganzen Fülle, und somit auch in seiner Zerbrechlichkeit und Endlichkeit, anzunehmen und zu leben. Matthias Mettner bezeichnet Trost und Trösten „als eine wesentliche Dimension der drei monotheistischen Religionen. Sie entspricht dem gemeinsamen Glauben an einen Gott, der am Leben der Menschen Anteil nimmt.“ (Mettner 2001, 149) Im Judentum und Christentum zeigt sich dies eindrücklich in der Exodus-Erfahrung des Volkes Israel. Die im alttestamentlichen Buch Exodus geschilderten Erzählungen von der Errettung aus Unterdrückung und Sklaverei durch Gott, dem das Schicksal des kleinen Volkes im Gegenüber zur Großmacht Ägypten nicht gleichgültig ist, beschreiben eine Grunderfahrung Israels. Dazu gehört wesentlich die Kenntnis der Not, die die Gottheit Israels nicht unberührt lässt: „Gesehen habe ich das Elend

meines Volkes in Ägypten, und sein Geschrei wegen seiner Antreiber habe ich gehört; ja, ich kenne seine Schmerzen.“ (Ex 3,7) Simian-Yofre verweist in seinem biblischen Lexikonartikel daher treffend auf die Chancen und Risiken der Dimensionen des Tröstens und Getröstet-Werdens: „Die Bedingung für die Möglichkeit zu trösten ist die Kenntnis der Not des Schwachen; die Bedingung für das Getröstet-Werden ist die Anerkennung der Situation der Kontinenz.“ (Simian-Yofre 1986, 377)

## Trösten – eine Begriffsbestimmung

„Trösten bedeutet nicht bemitleiden, sondern ermutigen“ (Koehler/Baumgartner 1983, 650) – mit diesen Worten bringen Koehler und Baumgartner in ihrem Wörterbuch die Bedeutung des hebräischen Zeitwortes *nicham* (trösten, getröstet werden, Trost finden, sich trösten lassen, leid tun) auf den Punkt. Dieser biblische Befund ist anschlussfähig an das deutsche Wort „Trost“, das von einer indogermanischen Wurzel abstammt, die die Bedeutung „Kernholz“ in sich trägt. Trost birgt somit etwas Handfestes, es geht um Festigkeit. Demzufolge wird das Substantiv „Trost“ zum Ausdruck der *Empfindung von Festigkeit* und so zum Synonym für Vertrauen, Hoffnung und Zuversicht. Weiters steht es für die Gewährung bzw. das *Empfangen von Festigkeit* durch die Tat und meint dann Hilfe, Schutz und Rettung (vgl. Riede 2008, 205f).

## Menschen in der Bibel, die trösten ...

Trost als seelische Stärkung in verzweifelter Lage ist im Leben des biblischen Volkes ein fixer Bestandteil. So ist in erster Linie der Tod eines teuren Menschen jene Situation, die nach menschlichem Trost verlangt. Ist jemand in Trauer aufgrund eines persönlichen Unglücks- oder Todesfalles – und Erzählungen über solche Trauer- und Trostsituationen gibt es viele im Alten Testament –, so wird er von Familienmitgliedern, FreundInnen oder politisch Verbündeten besucht, die mit ihm versuchen, die Trauer zu überwinden. Als Jakob um seinen verloren geglaubten Sohn Josef trauert, „machten sich alle seine Söhne und Töchter auf, um ihn zu trösten. Er aber ließ sich nicht trösten.“ (Gen 37,35) Das Unglück Ijobs bringt seine Freunde dazu, zu ihm zu reisen und ihn zu trösten (vgl. Ijob 2,11). Als Nahasch, der König der Ammoniter, stirbt, schickt David „Tröster“, die dessen Sohn, den Thronfolger Hanun, trösten sollen (vgl. 2 Sam 10,3) – vgl. Lang 2001, 925. Sind Menschen – Individuen oder das Volk – Subjekt des Tröstens, dann

Von einem Gott,  
der Anteil nimmt

geht es um die Tröstung, das heißt, das Aufhören des Schmerzes, der durch den Tod eines wertvollen Menschen hervorgerufen wird. Ziel ist die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts. Auf den Schmerz folgen Ergebung und innere Ruhe (vgl. Simian-Yofre 1986, 376).

### Vom Gelingen und Scheitern menschlichen Trostes

**W**enn auch gelingender Trost und Trösten vor allem in den Trauerbräuchen des alten Israel zutiefst verankert sind, so schildern die Texte der Hl. Schrift dennoch auch die Tatsache, dass die menschliche Tröstung fehlschlägt. Ein eindrückliches Beispiel dafür stellt die Lehrerzählung des Ijobbuches dar. Es erzählt die Geschichte eines reichen Mannes, den großes Unglück trifft, und wirft die Frage danach auf, wie Gott das unverschuldete Leid zulassen kann. Die drei Freunde Ijobs erweisen sich in der Elendssituation Ijobs, der, nachdem er seinen Besitz, seine Kinder und schließlich seine Gesundheit verloren hat, schmerzgeplagt in einem Häuflein Asche sitzt, als wahre Begleiter, die ohne zu zögern aufbrechen, „um ihm ihre Teilnahme zu bezeigen und um ihn zu trösten“ (Ijob 2,11). Sieben Tage und sieben Nächte sitzen sie sodann bei Ijob. „Sie schweigen, weil sie erkennen, dass ‚sein Schmerz sehr groß ist‘: so groß, dass jedes Wort hier falsch wäre. [...] Ihr sprachloser Trost besteht im Mittragen, im Mitdasein, im Leidteilen.“ (Langenhorst 2006, 8) Die Trostbegegnung Ijobs und seiner Freunde misslingt allerdings, und zwar genau in dem Moment, in dem aus der schweigenden Anteilnahme der Versuch eines Trostgesprächs wird, in welchem versucht wird, Leiden zu erklären und Trost durch rationales Verstehen zu vermitteln. Das Trostgespräch artet sodann zur Wortschlacht aus, dabei wären aktives Zuhören und Ernstnehmen dessen, was Ijob an Klagen vorbringt, alleine genug Trost gewesen. Die versuchte Tröstung Ijobs durch seine Freunde ist fehl am Platz (Ijob 16,2), vergebens (Ijob 21,34) und kommt zu spät (Ijob 42,11), und so kann Trösten scheitern sowohl an „*fehlendem Zuhören und Sich-in-den-anderen-Hineinversetzen, als auch an unpassendem Beharren auf Erklärungsmustern, die nicht zutreffen.*“ (Langenhorst 2006, 12) Der Vergeblichkeit so manch menschlicher Tröstung (vgl. Jes 22,4) steht in der Bibel sodann der Trost Gottes, der als einziger Sicherheit zu geben vermag, gegenüber (vgl. Jes 12,1).

### Das Trostbuch Gottes (Jes 40–55)

„Tröstet, tröstet mein Volk, spricht euer Gott!“ (Jes 40,1). In diesem eindringlichen Imperativ, mit dem das 40. Kapitel des alttestamentlichen Jesajabuches beginnt, ist die gesamte Trostbotschaft, die der unter der Knechtschaft Babylons leidenden Stadt Jerusalem gilt, eigentlich schon enthalten. Der Zusammenbruch des Staates und seiner Institutionen in der Katastrophe des babylonischen Exils (586–538 v. Chr.), das die Zerstörung

Jerusalems und des Tempels, den Verlust des Königtums sowie die Deportation der Oberschicht nach Babylon zur Folge hatte, schafft immense Trostlosigkeit im Volk und das Gefühl, selbst von der tröstenden Nähe Gottes für immer verlassen zu sein. Mitten hinein in diese Hoffnungslosigkeit ertönt die Stimme eines Propheten, der mit den Worten Gottes nach dem Trostauf Ruf die Wende der Not ankündigt. Die Texte Jes 40–55 erzählen von der Hoffnung, dass Gott in der Geschichte Israels noch einmal etwas Neues schaffen kann, dass er ganz Israel neu gestalten kann. Der Trost Gottes wird dabei im Bild des Hirten, in dem Gottes Zuwendung in besonderer Weise sichtbar wird (Jes 40,9–11), dargestellt: „*Nahrung, Fürsorge, Leitung, Sammlung und Schutz – all dies verbindet sich mit dem Bild des Hirten. Nur dass es nun nicht Schafe einer Herde sind, sondern die Müden, Hilflosen, Schwachen des Volkes, die vor Gott selbst herziehen und denen er beisteht. In diesem Bild wird der anfänglich angekündigte Trost ganz konkret. Denn Gott sammelt die Zerstreuten und birgt sie bei sich.*“ (Riede 2008, 216) In dem biblischen Trostbuch schlechthin ist auch eine Linie erkennbar, die vom anfänglichen Aufruf „tröstet“ (Jes 40,1) – wobei hier nicht geklärt ist, wer genau den Trost vermitteln soll – hin zur Konkretisierung und damit zur Feststellung gelangt: Der Gott Israels *hat getröstet* (Jes 49,13; 51,3; 52,9); „*er hat die Not seines Volkes gewendet und wird sich seiner erbarmen.*“ (Riede 2008, 217)

### Trost durch die Psalmen und in den Psalmen des Alten Testaments

Der bekannteste Trosttext der Bibel, in dem es nicht um das Volk als Ganzes, sondern um den einzelnen Menschen auf seinem Lebensweg geht – es ist dies der Psalm 23 –, befindet sich im Buch der Psalmen. Die 150 Lieder bzw. Gebete oder Gedichte, die zwischen 200 und 150 v. Chr. als Meditations-, Lese- und Lebensbuch zusammengestellt wurden, „*spiegeln die widersprüchliche Vielfalt des*

*Lebens in Lob und Klage, Dank und Bitte, Reflexion und Bekenntnis, die in der betenden Zusammenschau ausgehalten wird.*“ (Marböck 2008, 608)

Neben der Fülle an Lebensthemen (Ohnmacht, Schuld, Einsamkeit, Krankheit, Gewalt, Angst – aber auch Geborgenheit, Feier, Fest, Wallfahrt, Freude, Vertrauen, Aufbruch, Sehnsucht, Wandel) sprechen diese poetischen Texte auch vom Trost, vom Trösten und Getröstet-Werden im Sinne eines Wieder-Auflebens und Nicht-Verlassen-Seins, von der Sehnsucht nach Tröstung und dem Verlangen nach Heil sowie vom Schmerz des nicht erfüllten Trostes (vgl. dazu Ps 23,4; 69,21; 71,21; 86,17; 94,19; 119,49–56.73–80). Weiters sind sie als Trostpsalmen „Orte der Zuflucht für die Verletzungen, die uns im Leben durch Krankheit, Verluste und Trennungen zugefügt werden.“ (Mettner 2001, 153)

In ihren Bildern ermöglichen sie es heutigen Frauen und Männern, sich die Worte der Psalmen zu leihen, als wären es die ihren, sich in ihnen auszusprechen und zu bergen (vgl. Bail 2006, 1041). Und so können diese Gebete eine tröstende Kraft entfalten, indem sie die vielen Dimensionen der Trauer in Sprache zu bringen vermögen und dementsprechend Menschen in Not helfen, aus der Erschütterung und Sprachlosigkeit zu kommen.

Den Trost auf der Wanderschaft des Lebens beschreibt eindrücklich der folgende Psalm 23, der großes Gottvertrauen und Zuspruch zum Ausdruck bringt und über den einer der bedeutendsten Denker der abendländischen Philosophie, Immanuel Kant (1724–1804), sagt: „*Alle Bücher, die ich gelesen habe, haben mir diesen Trost nicht gegeben, den mir dies Wort der Bibel gab.*“ (zit. nach Zenger 1987, 226)

## Psalm 23<sup>1</sup>

- 1 *DIE LEBENDIGE ist meine Hirtin, nichts fehlt mir.*
- 2 *Auf grünen Weiden lässt sie mich lagern, zum Wasser der Ruhe führt sie mich behutsam.*
- 3 *Meine Lebenskraft bringt sie zurück, sie leitet mich auf den Spuren der Gerechtigkeit um ihres Namens willen.*
- 4 *Auch wenn ich gehe durch das Tal tiefer Finsternis – ich fürchte das Böse nicht, denn du bist bei mir.  
Dein Hirtenstock und dein Stab – sie trösten mich.*
- 5 *Du deckst einen Tisch vor mir direkt vor jenen, die mich anfeinden, du salbst mein Haupt mit Öl, mein Becher ist voll von Überfluss.*
- 6 *Ja, Gutes und freundliche Zuwendung – sie folgen mir nach alle Tage meines Lebens und ich kehre zurück ins Haus DER LEBENDIGEN für die Dauer des Lebens.*

In den Versen 1–4 wird Gott im Bild des Hirten/der Hirtin dargestellt. DieseR sorgt sich um die Bereitstellung von grünen Weiden und frischem Gras (Nahrung), um Wasser (Trinken) und um eine Lagerstätte (Wohnen in Sicherheit). Es geht hier also um Lebensversorgung. In der Vertrauensaussage: „*Auch wenn ich gehe durch das Tal tiefer Finsternis – ich fürchte das Böse nicht, denn du bist bei mir. Dein Hirtenstock und dein Stab – sie trösten mich*“ (V4) stehen dem Gehen des Beters/der Beterin im finstern Tal, das auch die Existenzbedrohung durch den Tod bedeuten kann, und dem Bösen als Kontrast Stecken und Stab Gottes gegenüber, die den göttlichen Trost vermitteln. „Trösten“ kann an dieser Stelle auch „Mut/Zuversicht geben“, „mich aufatmen lassen“ bedeuten. Dazu dienen Hirtenstock und Stab, die wichtigsten Arbeitsgeräte der Hirten. Mit der Keule aus hartem Holz werden wilde Tiere abgewehrt, und mit dem langen Hirtenstab wird die Herde geleitet, und gefährdete oder schwache Tiere werden bei schwierigen Stellen des Weges gestützt. Der göttliche Trost manifestiert sich hier also ganz konkret durch Mittel kraftvoller Leistung und wirksamen Schutzes, die in einer oft feindlichen Umwelt dem Beter/der Beterin Mut und Vertrauen von Seiten Gottes zusichern (vgl. Riede 2008, 225).

In Vers 5 steht sodann eine weitere Konkretisierung im Mittelpunkt: Trost wird handfest im reichen Mahl, in der Salbung, im Trinken. Tröstung ist hier als Stärkung erfahrbar: „*Da, wo der Beter am Tiefpunkt des Lebens angelangt ist, im finstern Tal, bricht das Vertrauen auf Gottes Nähe und auf seinen Beistand, der in der Wegbegleitung manifest wird, neu auf. Und erst da, wo der Trost Wirklichkeit*


wird, kann auch der Blick auf das Festmahl gewagt werden. Der Trost durch Stecken und Stab wird in dem Mahl, in der Salbung und im Trinken aus dem Becher gegenwärtig. Das Mahl wird zum Dreh- und Angelpunkt der Gottesnähe. Trost ist hier ein Tun, das neues Leben für den Beter ermöglicht. Der Trost, den der göttliche Hirte bereitet, ist in der Mahlsituation, die Gott als Gastgeber vor Augen führt, unmittelbar zu erfahren, ja zu schmecken.“ (Riede 2008, 225f) Der Psalm schließt mit dem Ausblick auf Glück und die Güte Gottes sowie mit der Gewissheit, im Haus Gottes Zuflucht, Ruhe und Stärkung zu finden, solange man lebt.

## Resümee

Trösten setzt die Kenntnis der Not der Leidenden voraus, den Trost akzeptieren und getröstet werden zu können bedingt das Eingestehen und Annehmen der Situation der Endlichkeit und Brüchigkeit menschlichen Daseins. Beides ist für- wahr nicht leicht und wird in den Texten der Heiligen Schrift in vielfältiger Weise zur Darstellung gebracht. Trösten meint in der Sprache der hebräischen Bibel hauptsächlich ermutigen, stärken, wieder aufleben/aufatmen lassen und unterstützen und hat nichts mit Bemitleiden, sondern mit Vertrauen, Hoffnung und Zuversicht sowie mit Hilfe, Schutz und Rettung zu tun. Vom Aufhören des Schmerzes und dem Wiederherstellen des inneren Gleichgewichts durch das Trösten wird in den alttestamentlichen Texten – vor allem im Zusammenhang mit Todesfällen und Trauer Ritualen – ebenso erzählt wie vom Trost, der sein Ziel verfehlt und nicht ankommt. Dies zeigt sich besonders deutlich im Ijobbuch, in dem das rationale Wegerklären von Leid dem Schmerz und der Autorität des leidenden Mannes Ijob nicht gerecht wird und Gefahr läuft, die bestehende – von Ijob als ungerecht empfundene – Ordnung zu verfestigen. Dem menschlichen Trost wird stets gelingender göttlicher Trost gegenübergestellt, wovon vor allem die Kapitel 40–55 des Buches des Propheten Jesaja Kunde geben. Im Beten der Psalmen und im Aussprechen der Klage, des Elends und der Not mittels der Sprachbilder dieser biblischen Texte kann die tröstende Gegenwart Gottes erfahrbar werden. Der Trost wird schlussendlich im bekanntesten Trosttext der Bibel, Psalm 23, ganz konkret im Schutz, in der Stärkung und in der freundlichen Zuwendung Gottes, der an der Not des Menschen Anteil nimmt. Und in manchen Situationen ist es ausschließlich die Gegenwart Gottes, in der alleine Trost zu finden ist.

## Anmerkungen

<sup>1</sup> Der unübersetzbare Eigenname Gottes im Alten Testament, der mit den vier Konsonanten JHWH gekennzeichnet ist und in dem das Geschlecht nicht festgelegt ist, wird in dieser eigenen Übersetzung von Psalm 23 nach der „Bibel in gerechter Sprache“ mit DIE LEBENDIGE wiedergegeben. Zur Auslegung des Psalms siehe Zenger, 1987; Riede, 2008; Weber 2001; Hossfeld/Zenger, 1993.

Der Beitrag wurde erstmals publiziert in: *Zeitschrift für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge* 56 (2010) 3–7. 



### Quellen und Literatur

- Bail, Ulrike u. a.: Das Buch der Psalmen, in: *Bibel in gerechter Sprache*, hrsg. von Bail, Ulrike u. a., Gütersloh: 2006, 1040–1041.
- Hossfeld, Frank-Lothar/Zenger, Erich: *Die Psalmen. Die Neue Echter-Bibel* 29, Würzburg: 1993.
- Koehler, Ludwig/Baumgartner, Walter: *Hebräisches und Aramäisches Lexikon zum Alten Testament* 3 (1983) 650.
- Lang, Bernhard: Trost, in: *Neues Bibellexikon* 3 (2001) 925.
- Langenhorst, Georg: „Sieben Tage und sieben Nächte“ (Hiob 2,13). Gelingender und scheiternder Trost im Buch Hiob, in: *Lebendige Seelsorge* 57 (2006) 7–12.
- Marböck, Johannes: *Psalmen/Psalmenbuch*, in: *Herders Neues Bibellexikon* (2008) 606–609.
- Mettner, Matthias: Was wirklich tröstet. Von der Lebenskraft des Trauerns und den Tröstungspotenzialen in den monotheistischen Religionen, in: *Bibel und Liturgie* 74 (2001) 147–154.
- Riede, Peter: Gott, der Tröster. Ein Beitrag zum alttestamentlichen Gottesverständnis, in: *Theologische Quartalschrift* 188 (2008) 205–228.
- Simian-Yofre, Horacio: num, in: *Theologisches Wörterbuch zum Alten Testament* 5 (1986) 366–384.
- Weber, Beat: *Werkbuch Psalmen I. Die Psalmen 1 bis 72*, Stuttgart u. a.: 2001.
- Zenger, Erich: *Mit meinem Gott überspringe ich Mauern. Einführung in das Psalmenbuch*, Freiburg: 1987.



### Dr.<sup>in</sup> theol. habil. Sigrid Eder

ist Universitätsdozentin an der Katholischen Privat-Universität Linz sowie Religions- und Spanischlehrerin am BG Rein/Stmk.; [www.sigrideder.at](http://www.sigrideder.at)



**In ihren Bildern ermöglichen die Trostpsalmen es heutigen Frauen und Männern, sich die Worte der Psalmen zu leihen, als wären es die ihren, sich in ihnen auszusprechen und zu bergen. Und so können diese Gebete eine tröstende Kraft entfalten, indem sie die vielen Dimensionen der Trauer in Sprache zu bringen vermögen und dementsprechend Menschen in Not helfen, aus der Erschütterung und Sprachlosigkeit zu kommen.**

Sigrid Eder