

## Trost statt Mitleid

Herzlich willkommen beim Seminar „Trost statt Mitleid“

Schön, dass Sie gekommen sind. Ich möchte Sie herzlich begrüßen.

Mein Name ist Roland Walter. Ich komme ursprünglich aus Sachsen-Anhalt und lebe seit 2001 in Berlin in einer eigenen Wohnung mit täglich 20 Std. Assistenz. Neben meiner Funktion als Assistenznehmervertreter bei Ambulante Dienste e.V. bin ich Mitglied beim Perspektivforum „Behinderung“ der Evangelischen Allianz sowie beim INTRA-Arbeitskreis des CVJM Sachsen-Anhalt und im Vorstand der Gemeinschaft der Roller und Latscher e.V.

Da ich sprechbehindert bin, möchte ich Ihnen die Möglichkeit einräumen, meine Ausführungen auf der Leinwand zu verfolgen.

Sollten Sie zwischendurch Fragen haben, können Sie sie ruhig stellen. Mein Assistent, Christian Röder, wird meinen „Dialekt“ (manche nennen es auch Sprachbehinderung) auf Hochdeutsch „übersetzen“.

Bevor wir beginnen, möchte ich Sie fragen, ob es für Sie in Ordnung ist, wenn wir uns mit Du anreden?

Zu Beginn möchte ich jeden bitten, für sich selbst aufzuschreiben, was für sie oder ihn „Mitleid“ bedeutet und was „Trost“. Anschließend wollen wir es auf einem großen Blatt zusammentragen.

Was hat mich dazu bewogen, zum Thema „Trost statt Mitleid“ ein Seminar zu halten? In den 80er Jahren haben sich Menschen mit Behinderungen zur Wehr gesetzt und gesagt: „Wir wollen Anerkennung statt Mitleid“. Im Laufe der Jahre hat das auch ein Teil der Bevölkerung begriffen. Aber das Ergebnis fällt leider etwas anders aus, als wir es uns erhofft hatten. Es ist leider, dass viele Menschen denken: „Wenn die Menschen keinen Mitleid mehr wollen, darf ich sie auch nicht mehr trösten.“ Das bedeutet, man setzt Mitleid und Trost gleich. Und das ist eine gefährliche Entwicklung. Denn eine Gesellschaft ohne Trost vereinsamt. Sie wird kalt. Darum ist es wichtig, den Menschen den Unterschied zwischen Trost und Mitleid zu erläutern.

Was ist nun der Unterschied zwischen Trost und Mitleid?

Zunächst die Definition:

**Mitleid** ist eine Form des Mitgefühls und der Teilnahme am Leben des anderen. Die praktische Ausübung des Mitleids als Barmherzigkeit ist wesentlicher Bestandteil der christlichen Nächstenliebe.

Das klingt erstmal positiv. Aber Mitleid ist eine meist überflüssige und vor allem oberflächliche Methode, sein fragwürdiges Mitgefühl, die meist unechte Fähigkeit des Mitleidens, kundzutun.

Echtes Mitgefühl hat nichts mit Leid zu tun, sondern ist eine aktive Hilfe zur Selbsthilfe.... auch und besonders in scheinbar „hoffnungslosen“ Fällen!

**Trost** ist zwischenmenschliche Zuwendung an jemanden, der trauert oder anderen seelischen bzw. körperlichen Schmerz zu ertragen hat. Derjenige wird getröstet. Das Wort Trost hängt etymologisch mit dem indogermanischen Wortstamm *treu* zusammen und bedeutet eigentlich (*innere*) Festigkeit. Das griechische Wort für „Trost“ bedeutet auch „Ermutigung“. Trost kann durch Worte, Gesten und Berührung gespendet werden. Der Schmerz des Getrösteten soll

gelindert werden; er soll spüren, dass er nicht allein gelassen ist; seine seelische Verfassung soll gestärkt werden.

Wenn wir genauer hinschauen, können wir feststellen: Jeder Mensch braucht Trost; egal ob er jung oder alt, behindert oder weniger behindert ist etc.

Nach der Theorie kommen wir nun zur Praxis.

Beim Jesustag in Berlin kam ich wegen Bauarbeiten bei der S-Bahn zu spät. So dachte ich mir, ich stelle mich an den Rand, schaue mir den Umzug an und wenn meine Gemeinde kommt, reihe ich mich mit ein. Meine Freude beim Zuschauen verblasste immer mehr. Neben den bemitleidenden Blicken bekam ich unzählige Apfelsinen, Schokoladen etc. geschenkt. Ich überlegte kurz, bin ich beim Jesustag oder beim Karneval? Haben die Menschen nicht begriffen, was Jesustag bedeutet? Ich brauche kein Mitleid, sondern Akzeptanz. Denn so wie ich von Gott geschaffen bin, mit meinen blonden, naja inzwischen langsam grau werdenden Haaren, mit meiner Behinderung und meinem „Dialekt“, so kann ich für die Gemeinschaft ein Nutzen sein.

Dieses Beispiel zeigt: Mitleid wird oft als eine oberflächlich unüberlegte Handlung praktiziert – unabhängig davon, ob es notwendig ist. Nach dem Motto: Hauptsache ich tue was, ganz egal was. Der Trost dagegen geht tiefer. Man überlegt, wie kann ich den anderen sinnvoll helfen. Dabei kommt man schnell zu der Einsicht, dass man eigentlich nicht helfen kann. Und genau diese Ehrlichkeit hilft den Betroffenen weiter. Er verspürt, da ist jemand, der meint es ernst mit mir. Worin liegt hier das Geheimnis? In dem wir passiv sind, kann der Betroffene seine Last auf uns abladen.

Dazu ein praktisches Beispiel:

Eine gute Freundin von mir hatte vor einigen Jahren eine Fehlgeburt. Ich wollte ihr helfen, die seelischen Wunden zu verarbeiten. Sehr schnell merkte ich, dass sie keine schlauen Ratschläge braucht, sondern Mitgefühl. Schon wieder ein neuer Begriff. Was ist Mitgefühl? Das ist die Zusage, ich möchte den Anderen mit seinem Problem nicht allein lassen. Ich nehme den Anderen ernst und möchte die Last mit ihm teilen. Mir ist es nicht egal, wie es mit dem anderen weitergeht. Mitgefühl bedeutet auch, ich begebe mich in das Tal des Anderen. Ich versuche mich in die Lage hineinzuversetzen, was der andere fühlt, was ihn bewegt, belastet. Mitgefühl nimmt den Anderen an, ohne Wenn und Aber. Und ganz wichtig, Mitgefühl bombardiert den Anderen nicht mit schlauen Ratschlägen. Warum? Ratschläge klingen nach Mitleid bzw. nach „schnell-etwas-sagen“, dann hab ich meine „Pflicht“ getan. Das

ist falsch. Der andere muss erst mal seine Last loswerden.

Beim Begleiten sind wir aktive Zuhörer. Wir fühlen uns zwar passiv, sind aber in Wirklichkeit aktiv. Warum fühlen wir uns passiv? Weil wir meinen, wir müssen fertige Lösungen parat haben. Das ist völliger Blödsinn. Der oder die Andere erwartet zunächst überhaupt keine Lösungen, sondern will einfach nur seine Last abladen. Dadurch ist er wieder etwas freier und kann mit der Situation besser umgehen. Und wir können diese Last mit betenden Händen an Gott weitergeben. Der Herr allein kann helfen. Er allein!

Warum ist es wichtig, dass wir aktive Zuhörer sind? Der Andere ist zu schwach, selbst zu beten. Er ist zu schwach, um selbst zu formulieren, was er braucht. Darum braucht er deine tröstenden Worte und deine Fürbitte. Aber damit du für ihn beten kannst, musst du ja erst mal wissen, wie es ihm geht. Und noch was: Wie willst du die Last des Anderen bei Gott abladen, wenn du sie nicht mit dem anderen teilst? Oder kannst du mir eine Ente geben, wenn du nur

Schweine hast? ☐ Verstehst du, du kannst nur Fürbitte tun, wenn du selbst weißt, was den anderen bewegt, wenn du ihn in seiner Not ehrlich annimmst. Apropos Fürbitte: Es ist wichtig bei dem anderen regelmäßig nachzufragen, wie es ihm geht. Der Dialog miteinander ist ein festes Fundament für die Fürbitte. Ohne ehrliche Nachfrage kommt sich der Andere veralbert vor.

Oft schämen wir uns, zugeben zu müssen, dass wir nicht helfen können. Dafür brauchen wir uns nicht zu schämen. Im Gegenteil. Durch unsere Demut fühlt sich der Andere ernstgenommen. Der Andere erwartet oft nicht, dass wir fertige Antworten parat haben. Er will sich einfach von der Seele reden, weinen. Ja, wir sollten dem Anderen auch Mut machen zum Weinen. Warum? Die Tränen sind der Eiter seelischer Wunden. Bekanntlich kann eine Wunde nur heilen, wenn der Eiter raus ist. Und beim Weinen ist es wichtig, dass wir zu ihm stehen. Du kannst dem Anderen nicht die Tränen abwischen, ohne deine eigenen Hände dabei nass zu machen.

Demut und Ehrlichkeit sind zwei entscheidende Elemente bei der Begleitung. Und noch was ist ganz wichtig! Der Betroffene befindet sich oft im Tal. Da ist es unklug, sich oben hinzustellen und zu sagen: „He, komm mal hoch, ich will dir helfen.“ Oder „Stell dich nicht so an. Bete mal drei Tage, dann ist alles wieder gut.“ Beides klingt nach Hochmut und hilft nicht. Wenn du wirklich helfen möchtest, musst du in das Tal hinabsteigen, um mit dem Betroffenen auf Augenhöhe zu sein. Erst dann fühlt sich der Andere ernstgenommen. Nun ist es wichtig, den anderen aus dem Tal hinauszubegleiten. Dabei sollte man nicht schneller gehen, als der Andere gehen kann.

Ein Freund von mir wohnt noch bei seiner Mutter. Es ist ein Anliegen von mir, ihn in die Selbständigkeit zu begleiten. Leider ging es schief. Ich habe lange gebraucht, um zu begreifen, dass ich nicht mit ihm gegangen bin, sondern immer ein paar Schritte voraus war. Daraus habe ich für mich gelernt, ich kann den Anderen zwar motivieren, darf aber nie voraus gehen. Das bedeutet, ich muss ihn da abholen, wo er gerade steht.

Jetzt möchte ich euch von einer Zeit erzählen, wo ich im tiefen Tal war. 1993 verliebte ich mich total in eine junge Frau. Als ich ihr das offenbarte, erwiderte sie ein klares NEIN. Für mich brach die Welt zusammen. Mein Leben erschien mir völlig sinnlos.

Ich hatte nur noch Selbstmordgedanken. Etwa nach dem Motto: "Erst hast du mich behindert gemacht und jetzt nimmst du mir auch noch die Frau weg, in die ich mich verliebt habe. Und dann behauptest du noch, dass du mich lieb hast. Nee Gott, so habe ich mit dir nicht gewettet."

Zum Glück bekam das eine gute Freundin von mir mit. Ich weiß nicht mehr wie oft ich mich bei ihr ausgeheult habe. Ich weiß nicht mehr, wie viele Briefe sie mir geschrieben hat. Ich weiß nur noch, dass der ganze Aufarbeitungsprozess 2 1/2 Jahre gedauert hat, dass Jesus mich 2 1/2 Jahre lang durch meine Freundin getragen hat. Dabei hat meine Freundin nie gesagt: „Du bist behindert, also kannst du nie eine 'nichtbehinderte' Frau haben.“ Meine Freundin hat mich nicht als Behinderter gesehen, sondern als Mensch. Und die Frau hat nicht NEIN gesagt, weil ich behindert bin, sondern weil bei ihr die Gefühle nicht vorhanden waren. Wir neigen schnell dazu, vieles auf die Behinderung zu schieben. Genau das ist verkehrt und hilft nicht weiter.

Ein anderer Freund meinte: „Als Behinderter wirst du vielleicht nie eine Frau finden.“ Das war wie ein Faustschlag ins Gesicht. Es mag ja vielleicht stimmen, dass ich keine Frau bekommen werde. Aber das hat doch nichts mit meiner Behinderung zu tun. Versteht ihr den Unterschied? Ich möchte den Aufarbeitungsprozess nochmal an einem Bild anschaulicher untermauern.

Ein Mensch ist wie ein Eisberg. Der Eisberg ist zwar schön, wenn du ihn anschaugst. Aber er ist starr. Den Eisberg kannst du mit Gewalt verändern, zum Beispiel mit Hammer und Meißel. Dann bricht der Eisberg in mehrere kleine Teile. Mit diesen Eisblöcken kannst auch du wenig anfangen. Es gibt noch eine zweite Möglichkeit. Du nimmst den Eisberg zunächst mal so an wie er ist und freust dich darüber, dass es ihn gibt. Im Frühling tauen die warmen Sonnenstrahlen das starre Eis langsam auf. Nach und nach wird aus dem harten Eis bewegliches Wasser. Das Wasser fließt

vielleicht in einen Fluss. Dort können sich die Kinder aus Papier Schiffe falten und diese auf dem Fluss fahren lassen. Dabei haben die Kinder viel Spaß und Freude miteinander.

Vieelleicht steigt das Wasser auch einen Baum hinauf und bringt Früchte.

Genauso ist es bei den Menschen. Wenn du einen verzweifelten Menschen tröstest oder vielleicht auch ganz lieb umarmst, dann ist das so wie im Frühling der erste Sonnenstrahl auf einem Eisberg, dann beginnt ein langsamer Tauprozess. Damit der Tauprozess überhaupt erstmal beginnen kann, ist es wichtig, den Menschen zunächst so anzunehmen wie er ist. Es bringt nichts, den Menschen mit dem erhobenen Zeigerfinger zurecht zu weisen. Das wäre genauso als wenn man den Eisberg mit Hammer und Meißel bearbeiten würde.

Der Tauprozess dauert oft sehr lange. Aber leider geben wir oft einen Menschen viel zu schnell auf. Wenn er uns zum 358. Mal sein Problem vorjammert, verlieren wir häufig die Geduld.

Warum ist das so? Die Antwort lautet: Der moderne Mensch läuft so schnell heiß, weil ihm das Öl der Liebe fehlt. Diesen Satz sollten wir uns mal auf der Zunge zergehen lassen. Mit anderen Worten heißt das doch: Der moderne Mensch meint, ohne Gott auszukommen. Deshalb wendet er sich von Gott ab und dreht die Leitung für das Öl der Liebe zu. Und ohne das Öl der Liebe hat kein Mensch die Geduld und Ausdauer, um einem Anderen zu helfen.

Hier wird wieder deutlich:

Was wäre aus mir geworden, wenn meine Freundin nicht 2 1/2 Jahre so viel Geduld mit mir gehabt hätte, mich nicht so akzeptiert mit meiner Trauer und damit aktiv passiv „geholfen“ hätte. Sicher wäre ich dann heute nicht mehr hier.

Ja, da gibt es so Besserwisser, die versprechen einem das Blaue vom Himmel. Das sieht etwa so aus: Wenn du zu uns in der Gemeinde kommst und ganz viel betest und fest glaubst, dann nimmt dir Gott deine Behinderung weg, dann schenkt dir Gott Arbeit, dann ... Natürlich kann das eintreffen. Aber nur dann, wenn Gott es will. Was passiert, wenn nicht es eintrifft? Dann sind tiefe Enttäuschungen vorprogrammiert.

Wisst ihr, was mich damals bei der Begegnung mit gläubigen Menschen fasziniert hat? Es war der offene und ehrliche Umgang miteinander. Es war das tolle Gefühl, trotz Behinderung als Mensch akzeptiert zu werden. Und es war verblüffend, dass Menschen mit mir gemeinsam geschaut haben welche Gaben in mir stecken und wie ich diese einsetzen kann. Ich war baff, dass ich trotz meiner Behinderung ein geliebtes Kind bin und trotzdem so vielfältige Möglichkeiten habe an Gottes Reich mitzuwirken. Ich darf zum Beispiel durch meine Behinderung zeigen, dass wir aufeinander angewiesen sind. Ich darf Gottes Wort predigen und den Leuten erzählen, wie sehr Gott uns liebt.

Ein letztes Beispiel, um das Ganze zusammenzufassen.

Ich wurde in meinem Leben schon viermal überfallen. So ein Ereignis hinterlässt tiefe Verletzungen. Was aber noch viel verletzender ist, ist Mitleid. Da gab es Menschen, denen es so leid tat. Die versuchten mit schönen Worten das Ganze wegzuwischen. Dabei erreichten sie das Gegenteil. Meine Wunden schmerzten noch mehr.

Andere kamen, umarmten mich und sagten erstmal nichts. Das tat unheimlich gut. Anschließend fuhren sie mit mir weg, um mich abzulenken. Unterwegs beim lockeren Gespräch ließen sie aufbauende Worte einfließen. Das hat mehr geholfen als schöne Worte aus heiterem Himmel. Beim lockeren Gespräch kann man nicht nur passende tröstende Worte einfließen lassen, sondern auch mit Einfühlungsvermögen herausfinden, wo der Betreffende gerade steht, was momentan die geeigneten Maßnahmen sind, um ihn zu helfen.

Apropos Ablenkung. Ablenken ist nicht gleichzusetzen mit Wegwischen. Wegwischen kehrt nur alles unter den Teppich. Dort kann die Wunde niemals heilen, weil sie dort keine Luft bekommt. Es bilden sich neue Bakterien. Ablenkung dagegen bedeutet: Den Eiter aus der Wunde herauslassen. Bonhoeffer formulierte so: „Man muss sich durch die kleinen Gedanken, die einen ärgern, immer wieder hindurchfinden zu den großen Gedanken, die einen stärken.“ Dazu ist der Betroffene zu schwach. Er braucht unsere Hilfe.

Um uns äußerlich zu sehen, schauen wir in den Spiegel. Um uns innerlich zu sehen, brauchen wir das Gespräch mit anderen Menschen.

Wie bereits mehrmals erwähnt, braucht der Betroffene Akzeptanz. Nur dadurch kann er einen Weg aus dem Tal finden. Mitleid, unüberlegte gutmeindende Ermutigung oder sogar Schuldzuweisung vergrößern den Schmerz.

Anders formuliert: Schau der Tatsache nüchtern entgegen. Dazu noch kurz ein Beispiel: Manche Dinge kann man nicht ändern. Steht ein Mensch kurz vor dem Sterben, kannst du es nicht aufhalten. Jammern wird zu einer qualvollen Zeit. Ratsam ist es, das Leben normal weiterzuleben. Das hilft allen Beteiligten.

Grundsätzlich gilt für alle Menschen: Jeder braucht Trost. Keiner braucht Mitleid. Schaue nach Wegen, wie du ihnen praktisch helfen kannst, ohne dabei seine Behinderung, Krankheit in den Vordergrund zu stellen.

Zum Schluss noch ein paar praktische Tips:

- Geh nicht schneller, als der andere gehen kann. Manchmal muss man gemeinsam 3
- oder mehr Schritte zurück gehen, manchmal auch lange schweigend stehen bleiben,
- um einen Schritt nach vorn zu kommen.
- Versuche mit viel Liebe und Einfühlungsvermögen den Anderen ernst zu nehmen. Es
- ist völlig verkehrt, das Problem, die Krankheit zu verbergen. Wir sollten den Anderen
- ermutigen, sich offen zu der Tatsache zu bekennen.
- Suche mit dem Anderen in lockeren Gesprächen nach Wegen wie man damit am besten umgehen kann.
- Nimm die Tatsache an. Versuche mit dem Betroffenen ein normales Leben zu führen.
- Schaue bei allem auf Gott. Je mehr wir auf den himmlischen Vater schauen, desto
- kleiner wird das Problem. Warum? Antwort: Was Gott geschaffen hat, ist sehr gut und
- niemals eine Last für Andere. Es ist immer eine Bereicherung für Andere – auch die
- Begleitung.

Nochmal langsam: Was Gott geschaffen hat, ist sehr gut und niemals eine Last für Andere. Es ist immer eine Bereicherung für Andere – auch die Begleitung.