

## Trost

*„Tröstet, tröstet mein Volk, spricht euer Gott.“* So beginnt die erste Lesung dieses zweiten Adventsontags, aus dem Buch Jesaja.

*„Tröstet, tröstet mein Volk“.*

Trost in Zeiten der Einsamkeit;

Trost in Zeiten der Krankheit;

Trost in Zeiten der Ausgangsbeschränkungen;

Trost in Zeiten, in denen es keine öffentlichen Gottesdienste gibt;

Trost in Zeiten der Verunsicherung;

Trost in Zeiten der Orientierungslosigkeit.

Trost in Zeiten der Trostlosigkeit;

Trost!

Trost nicht als billiges Vertrösten auf bessere Zeiten, sondern  
Trost,

der mich wirklich zu trösten vermag in meiner Not.

In meiner Not, die ich habe, die ich verspüre, unter der ich leide. Eine Not, die ich nicht relativieren möchte, weil Corona ja alle betrifft, weil andere noch schlimmere Not, oder Krankheit, oder sonst etwas ertragen müssen.

Es ist eine reale Not, die meine persönliche ist, und ich verspüre die Sehnsucht, dass sie jemand sieht, wahrnimmt, erspürt und erwidert, durch Trost.

Gott, so hören wir in der Lesung, sieht die Not des Menschen, Gott nimmt sich des Menschen an.

Jesaja schreibt weiter:

*„Eine Stimme ruft:*

*In der Wüste bahnt den Weg des HERRN,*

*ebnet in der Steppe eine Straße für unseren Gott!  
Jedes Tal soll sich heben,  
jeder Berg und Hügel sich senken.  
Was krumm ist, soll gerade werden,  
und was hügelig ist, werde eben.  
Dann offenbart sich die Herrlichkeit des HERRN,  
alles Fleisch wird sie sehen.  
Eine Stimme sagt: Rufe!*

...

*Und jemand sagt: Was soll ich rufen?  
Sag den Städten in Juda:  
Siehe, da ist euer Gott.  
Wie ein Hirt weidet er seine Herde,  
auf seinem Arm sammelt er die Lämmer,  
an seiner Brust trägt er sie,  
die Mutterschafe führt er behutsam."*

Trost von Gott, der ein Hüter des Lebens ist. Der das Leben hütet, wie ein Hirt seine Schafe und Lämmer hütet. Darauf haben sie gewartet.

Trost, trösten, das ist auch unsere Aufgabe, für uns selber und für andere.

Trost für uns selber.

In Situationen, in denen ich mich arm, gebeugt, ängstlich, unsicher, einsam fühle.

Ich kann mich selber trösten, wenn ich versuche wahrzunehmen,

wann und für welches Gefühl ich meinen Trost brauche.

Ich kann mich selber trösten, wenn ich wahrnehme, was mich bewegt, und wo ich auf Erlösung - ein anders Wort für Trost - warte.

Ich kann mich selber trösten, indem ich mir Nähe, Zeit und eine Beziehung zu mir selber ermögliche, in der ich mich mir selber zuwende. Ich kann mich selber trösten, wenn ich im

inneren Dialog mit mir in Kontakt bin, wenn ich wahrnehme, was ich spüre und was ich fühle.

Ich kann mich selber trösten mit inniger Liebe zu mir selber, so dass ich mich als Person spüren, wahrnehmen und wenn möglich, als Person auch halten kann! Denn mich als Person brauche ich, um als ICH leben zu können!

Trost kann mich also mir als Person näher bringen, damit ich zu der Freiheit fähig werde, welche ich für die Verwicklung meines Lebens brauche!

Trost aber auch für andere.

Für Menschen, mit denen ich lebe, Menschen die mir begegnen, oder Menschen, die meinen Rat suchen. Nehme ich wahr, wo sie „Trost und Rat suchen“, wie es in einem der Hochgebete in der Eucharistiefeier heißt? Nehme ich wahr, vielleicht auch nur ganz leise, was beim anderen des Trostes bedarf? „Weil er nicht will, dass jemand zugrunde geht, sondern dass alle zur Umkehr gelangen“, wie es im zweiten Brief des Apostels Petrus steht.

Nehme ich wahr, wo ich als Trösterin, als Tröster gefragt bin, durch Aufmerksamkeit, durch Zuwendung, durch ein Wort, durch mein Dasein, durch mein Mitgefühl und durch mein Mitgehen, durch Verlässlichkeit?

Gott will, dass wir getröstet werden, dass wir durch Trost „Umkehr“, eine Wandlung unseres Lebens erfahren, hin zu mehr Leben, hin zu neuen Perspektiven, hin zur Tröstung, die uns dann Wege ins Leben ermöglichen kann.

Zuerst aber braucht es die Tröstung.

Ohne sie bleiben wir stecken in dem, was uns lähmt, ängstigt, verunsichert; was uns einsam, verschlossen, hilflos macht.

Wir brauchen Trost, der uns Sicherheit und Schutz gewährt, damit wir eine Öffnung erleben können, damit wir uns neu dem Leben trauen.

Trost ist wie eine Tür ins Leben.

Gott öffnet diese Tür im Advent durch Johannes den Täufer. Johannes der Täufer bereitet den Weg des Herrn als Rufer in der Wüste, und er weist auf Jesus hin, den Tröster, den Gott sendet, damit sein Volk spürt, es wird erhört.

*„Nach mir kommt einer, der ist stärker als ich;  
ich bin es nicht wert,  
mich zu bücken und ihm die Riemen der Sandalen zu lösen.  
Ich habe euch mit Wasser getauft,  
er aber wird euch mit dem Heiligen Geist taufen“.*

Gott öffnet diese Tür im Advent durch die Trost Worte der ersten Lesung: *„Tröstet, tröstet mein Volk“.*

Ihnen und euch allen einen schönen zweiten Advent!  
*Sascha Heinze SAC*