

reli+ plus

Religionspädagogische Zeitschrift für Praxis & Forschung

03-04|2018

P.b.b. | Verlagsort 8010 Graz | 13Z039791 M



trösten

» Trost in der Bibel

Das Alte Testament erzählt von einem Gott, der am Leben der Menschen Anteil nimmt: vom Trösten und Getröstet-Werden.

Seiten 4 bis 7

» „Ich bin traurig.“

Gefühle wahrnehmen, zulassen, ihnen in Worten und Geschichten, Form und Farbe Raum geben: der Weg des Tröstens.

Seiten 8 bis 11

» Trostquellen

Trostworte und -symbole werden mit dem eigenen Leben in Beziehung gesetzt: sich und einander stärken.

Seiten 12 bis 15

» Lebendiges Trösten

Prozesse, Modelle, Phasen und Aspekte des Trauerns kennen lernen und nachvollziehen: von der Trauer zum Trost.

Seiten 16 bis 19

**Neuerungen auf
www.reliplus.at**

**1:
AbonnentInnen
bitte anmelden!**

**2:
Vollansicht nur
mehr für
AbonnentInnen**

inhalt:

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Impressum | 2 |
| Editorial | 3 |
| Trost – ein Annäherungsversuch aus biblisch-alttestamentlicher Perspektive <i>Sigrid Eder</i> | 4 |
| Die Kunst des Tröstens <i>Roswitha Pendl-Todorovic</i> | 8 |
| Trost als Zuversicht und Ermutigung <i>Herbert Stiegler</i> | 12 |
| Trauern tröstet <i>Monika Prettenthaler</i> | 16 |
| Musik im Religionsunterricht <i>Dietmar Bresnig</i> | 20 |
| Infografik: Trost: Bilder <i>Monika Prettenthaler/Heinz Finster</i> | 22 |
| Buchrezension/Cartoon/Vorschau | 24 |

Zum Titelbild:

Kiki Kogelnik (* 22. Jänner 1935 in Bleiburg, Kärnten; † 1. Februar 1997 in Wien) war die einzige österreichische Pop-Art Künstlerin. Ihr Werk umfasst Malerei, Skulptur, Grafik, Installation (Kunst) und eine Auseinandersetzung mit ungewöhnlichen Materialien, wie zum Beispiel gebrauchten Bomben oder Vinyltüchern. Die „Hangings“ thematisieren die „Uniformität und Gesichtslosigkeit“ und stellen den Abschluss von Kikis Periode der Pop-Related Works dar. Kurz nach den dreidimensionalen Prototypen, 1971, kam es zur Rückübersetzung der „Hangings“ in das Medium Malerei.



impressum

Eigentümer und Herausgeber: Kompetenzzentrum für Religionspädagogische Schulbuchentwicklung an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule der Diözese Graz-Seckau, Lange Gasse 2, 8010 Graz | Friedrich Rinnhofer, Vizerektor.

Redaktion: Monika Prettenthaler, Andrea Scheer, Heinz Finster, Herbert Stiegler, Friedrich Rinnhofer (CR), Renate Wieser (CvD).

Layout und Satz: Peter Kandlbauer.

Druck: www.flyeralarm.at

AboService: Sonntagsblatt für Steiermark, Bischofplatz 2, 8010 Graz. 0316/8041-225, aboservice@reliplus.at

reli+plus ist die religionspädagogische Zeitschrift für Praxis & Forschung der KPH Graz.

reli+plus ist ein Praxisbeheft für ReligionspädagogInnen aller Schulstufen und erscheint fünf Mal jährlich. Der Jahresbeitrag beträgt € 12.–

Für AbonnentInnen der Kirchenzeitungen „Sonntagsblatt für Steiermark“, „Sonntag, Kirchenzeitung Katholische Kirche Kärnten“, „Vorarlberger KirchenBlatt, Diözese Feldkirch“, „martinus, Kirchenzeitung der Diözese Eisenstadt“, „Tiroler Sonntag Kirchenzeitung der Diözese Innsbruck“ ist der Bezug von **reli+plus** gratis. Wenn bis 1. November keine Abbestellung erfolgt, verlängert sich das Abonnement von **reli+plus** jeweils um ein weiteres Jahr.

www.reliplus.at

► RELI+PLUS-BEILAGE

Dieser Ausgabe beigelegt ist ein Infoblatt zum steirischen Diözesanjubiläum **800 Jahre Diözese Graz-Seckau**.

Das Infoblatt kann auch in größerer Anzahl für den Unterricht bestellt werden unter: kommunikation@graz-seckau.at



Quellen

- Seite 1: Kiki Kogelnik, Chandelier Hanging, Kogelnik Foundation.
- Seite 3: Aus: Hilde Domin. Sämtliche Gedichte. Hrsg. von Nikola Herweg und Melanie Reinhold. Mit einem Nachwort von Ruth Klüger. Frankfurt/M.: 2013, 181–182.
- Seite 3: Hintergrundbild: Uta Peyrer, Die Sinne der Umwandlung.

TRÖSTEN – DIE KUNST, FÜREINANDER DA ZU SEIN

Die Trauer zählt zu den Grundphänomenen menschlicher Existenz. Wird jemand von einem Unglück getroffen, so versuchen Angehörige, Freunde und Freundinnen sowie Bekannte, dem oder der Betroffenen Trost zu spenden. Schon seit der Antike beschäftigen sich Menschen mit dem Trösten auch in schriftlicher Form, und so hat sich die eigene Gattung der Konsolationsliteratur herausgebildet (lat. *consolatio* = Trost). Diese wurde dann im Rahmen christlicher Literatur weiter ausgebaut.

Welche Bedeutung das Thema des Trostes im Alten Testament einnimmt, stellt die Universitätsdozentin und Religionslehrerin Sigrid Eder im Forschungsbeitrag dieser Nummer dar. Auf Basis der Grunderfahrung, dass Gott am Leben der Menschen Anteil nimmt, setzt sie sich besonders mit dem Buch Ijob, den Trosttexten des Buches Jesaja und den Psalmen auseinander. Ein eigener Beitrag wäre es, auf die vielen tröstlichen Bibelstellen aus dem Neuen Testament näher einzugehen. An dieser Stelle sei nur die Seligpreisung „Selig die Trauernden, denn sie werden getröstet werden“ herausgegriffen. Roswitha Pendl-Todorovic erläutert im Beitrag für die Primarstufe sehr konkret und anschaulich „die Kunst des Tröstens“ speziell in Hinblick auf den schulischen Kontext; dabei betont sie: „Du darfst traurig sein!“ Herbert

Stiegler greift in seinem Beitrag unter anderem einen aktuellen Facebook-Eintrag aus dem Jänner 2018 auf: Eine junge Australierin, die wusste, dass sie bald sterben würde, hat einen Brief mit Lebensratschlägen geschrieben – dieser kann mit SchülerInnen der Sekundarstufe I als Kraft- und Trostquelle gelesen werden. Monika Pretenthaler beleuchtet den Zusammenhang zwischen Trauer und Trost. Sie berichtet zum Beispiel über die Filmemacherin und Journalistin Marietta Peitz und erzählt von deren Trost-Erfahrungen, die sie in der Begegnung mit Menschen aus verschiedenen Ländern und Kulturen gewinnen konnte. Im Methoden-Labor zeigt der Musiker und Pädagoge Dietmar Bresnig Möglichkeiten des Einsatzes von Musik im Religionsunterricht, und in der Info-Grafik finden sich diesmal Trost-Bilder, die Hoffnung schenken.

Für Ihre Arbeit, die manchmal gerade auch darin besteht, Ihre SchülerInnen zu trösten, möchte ich Ihnen ein Wort des Apostels Paulus mitgeben, der über Christus schreibt: „*Er tröstet uns in all unserer Not, damit auch wir die Kraft haben, alle zu trösten, die in Not sind, durch den Trost, mit dem auch wir von Gott getröstet werden.*“ (2 Kor 1,4)

Friedrich Rinnhofer
friedrich.rinnhofer@reliplus.at



Friedrich Rinnhofer
Vize rektor der KPH Graz

Bitte

Wir werden eingetaucht
und mit den Wassern der Sintflut
gewaschen
wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut

Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht
der Wunsch, den Blütenfrühling zu
halten
der Wunsch, verschont zu bleiben
taugt nicht

Es taugt die Bitte
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe
Dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei
dass noch die Blätter der Rose am
Boden
eine leuchtende Krone bilden
Und dass wir aus der Flut
dass wir aus der Löwengrube und dem
feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst
entlassen werden

Hilde Domin

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

Trost – ein Annäherungsversuch aus biblisch-alttestamentlicher Perspektive

Sigrid Eder

Der 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 Kontingenz.“ (Simian-Yofre 1986, 377)

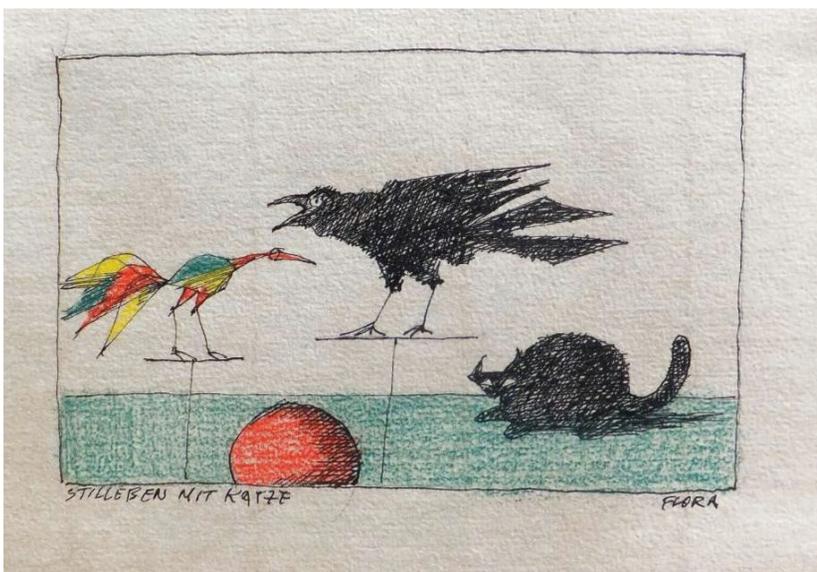
Trösten – eine Begriffsbestimmung

„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



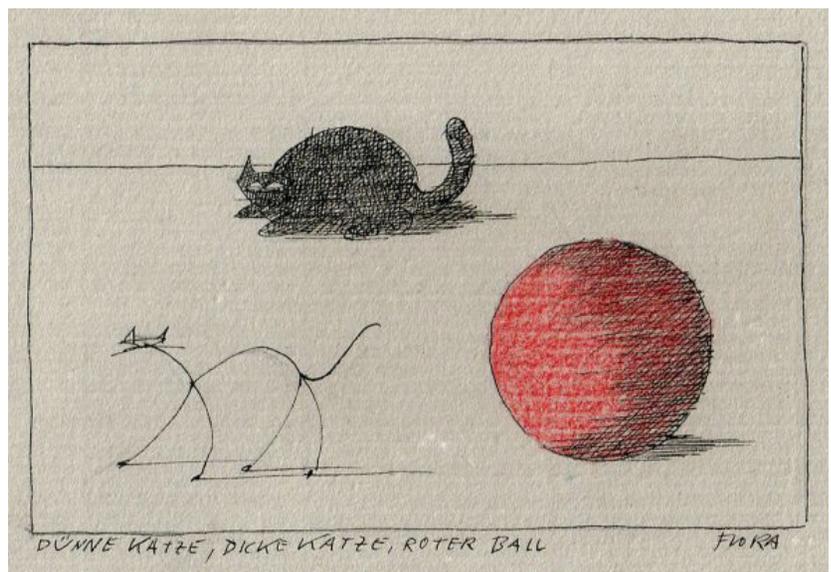
geht es um die Tröstung, das heißt, das Aufhören des Schmerzes, der durch den Tod eines wertvollen Menschen hervorgerufen wird. Ziel ist die Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts. Auf den Schmerz folgen Ergebung und innere Ruhe (vgl. Simian-Yofre 1986, 376).

Vom Gelingen und Scheitern menschlichen Trostes

Wenn 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 Trostaufbruch 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 23¹

- 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 Trauerritualen – 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

¹ 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.ⁱⁿ theol. habil. Sigrid Eder

ist Universitätsdozentin an der Katholischen Privat-Universität Linz sowie Religions- und Spanischlehrerin am BG Rein/Stmk.; 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



DIE KUNST DES TRÖSTENS ODER: „DU DARFST TRAUERIG SEIN.“

Es gibt wohl keine Lehrerin und keinen Lehrer, die/der im schulischen Kontext nicht schon oft und vielfältig traurigen und trostsuchenden Kindern begegnet ist. Traurig zu sein ist etwas Normales und gehört dazu, wie auch fröhlich, ängstlich oder glücklich zu sein. Trauerprozesse sind dabei immer individuell. Um Zeiten der Trauer gut durchschreiten zu können, braucht es sensible Trostzuwendungen und die Begleitung aufmerksamer Menschen.

*Roswitha
Pendl-Todorovic*

ist kath. Religionspädagogin und Fachdidaktikerin sowie Schulbuchautorin an der Kirchlichen Pädagogischen Hochschule der Diözese Graz-Seckau.

Traurig sein –
getröstet werden

Gründe für Trauer gibt es unzählige. Etwas ist nicht gelungen, etwas ist zerbrochen oder verloren, schlechte Noten, Zurückweisungen von Freundinnen oder Freunden, Eltern trennen sich, ein Haustier ist gestorben, Heimweh oder unzählige andere Gründe. Trauer ist etwas ganz Normales. Sie löst verschiedene Gefühle, körperliche Empfindungen und auch Gedanken und Phantasien aus (vgl. Specht-Tomann 2011, 41).

Ein erster Schritt einer „Kunst des Tröstens“ ist es, die verschiedenen Gesichter von Traurigkeit zu erkennen. Das eine Kind weint, ein anderes wird still und zieht sich zurück, wieder ein anderes wird ärgerlich, vielleicht sogar aggressiv. Eines will reden und erzählen, ein anderes verstummt ... „Gelingt es Erwachsenen, dem Kind das Gefühl zu vermitteln: ‚Du darfst traurig sein, du musst dich nicht schämen für dieses Gefühl, du kannst mir immer wieder erzählen, was dich so traurig macht‘, dann sind ganz wichtige Weichen für die Entfaltung jener seelischen Kräfte gelegt, die das Kind an Verlust- und Abschiedssituationen wachsen lässt.“ (Specht-Tomann 2008, 57) Trösten ist eine Kunst. Es bedeutet nicht vertrösten. Es geht nicht darum, das Kind „von seiner Trauer abzulenken, die Trauer kleiner zu machen, es auf später zu vertrösten, den Verlust als nicht so schlimm hinzustellen, sondern es geht darum, das Kind in seinen Empfindungen und Gefühlen ernst zu nehmen, ihm seine Gefühle zu lassen – die Trauer, auch die Wut. Das ist Trost.“ (Fleck-Bohaumilitzky 2016, 81) Trösten bedeutet auch nicht, viele Worte zu machen oder gut gemeinte Ratschläge zu geben. Auch nicht die Trauer zu verharmlosen: „Das wird schon wieder, ist doch nicht so schlimm, andere haben es noch schwerer ...“

Vielmehr heißt trösten:

- Die Gefühle des Kindes aufmerksam wahrnehmen und sie zulassen: Du darfst dich so fühlen. Du hast ein Recht auf deine Gefühle. Es ist okay.
- Zuhören und signalisieren: Ich habe Interesse an dir, ich nehme dich ernst und versuche zu verstehen, was dich traurig macht. Den Zeitpunkt für das Gespräch wählt das Kind. Es hat am besten das Gespür, wann es sich öffnen kann.

- Da-Sein und Nähe zulassen. Achtsamer Körperkontakt kann oft hilfreich sein. Ein behutsames In-den-Arm-Nehmen oder die Hand auf die Schulter legen – sofern das Kind es zulässt – kann oft ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln (vgl. Fleck-Bohaumilitzky 2016, 81). Das Kind soll wissen und erleben, dass es nicht alleingelassen ist. Erwachsene trösten, indem sie zeigen und spüren lassen, dass sie für das Kind da sind, wenn es das braucht und möchte.
- Den Schmerz ernst nehmen und nicht verharmlosen.
- Ehrlich sein: Wahrheit und Klarheit sind hilfreicher als ausweichende Antworten. Besonders wenn ein Kind nach einem Todesfall Trost braucht, ist es wichtig, behutsam und ehrlich Dinge zu benennen und zu erklären und zwar in einer Sprache, die für das Kind verständlich ist. Ansonsten ist das Kind den eigenen Phantasien und Ängsten ausgeliefert und damit alleingelassen.
- Zeit lassen: Jeder Trauerprozess ist individuell. Es ist nicht notwendig, Kinder zur Auseinandersetzung mit Traueranlässen zu drängen oder sie zu zwingen – sie schützen sich, wenn sie etwas nicht verarbeiten können oder wollen. Jedes Kind braucht seine Zeit.
- Rituale, Spielen und Handeln: Rituale können für Menschen aller Altersgruppen ein Halt in schwierigen Zeiten sein. Sie sind Fixpunkte, vermitteln Verlässlichkeit und Geborgenheit. Egal ob es sich um Alltagsrituale handelt oder um Rituale beispielsweise im Kontext Schule, die aus einfachen Symbolhandlungen bestehen. Sie geben Halt und verweisen durch ihre Symbolhaftigkeit auf eine größere Wirklichkeit und Verbundenheit. „Das Spielen ist für Kinder eine Möglichkeit, ihre Trauer, ihre Erfahrungen zu verarbeiten und sich so auch bis zu einem gewissen Grad davon zu distanzieren.“ (Fleck-Bohaumilitzky 2016, 82). Auch die Aktivität, das Handeln – sei es etwas zu basteln, zu zeichnen, einen bestimmten Ort zu schmücken, einen Brief zu schreiben, usw. – erlöst aus Hilflosigkeit und möglicherweise aus Erstarrung.
- Hoffnungszeichen und Gebete: Hoffnung kann manchmal vermittelt werden, wenn Men-

schen glaubhaft zeigen und ausdrücken, dass sie selbst Hoffnung haben. Religiöse Floskeln helfen keinem – weder Erwachsenen noch Kindern. Wo es keine Antwort gibt, darf auch keine gegeben werden. Sehr wohl aber kann manchmal das ehrliche Fragen und persönliche Vertrauen in einen guten Gott, in eine tröstliche Gottesnähe auch andere zu einem Vertrauen und einer zaghaften Ahnung anstiften, dass wir Menschen nicht alleingelassen sind, sondern begleitet und gesegnet.

Bilderbücher: Gefühle

- Llenas, Anna: Das Farbenmonster. Ein Pop-up-Bilderbuch, Rheinfelden: Christophorus 2015.
- Van Hout, Mies: Heute bin ich, Zürich: aracari 2012.
- Kreul, Holde: Ich und meine Gefühle. Emotionale Entwicklung für Kinder ab 5, Bindlach: Loewe 2016.

Bilderbücher: Trösten und getröstet werden

- Zapf, Jochen Till: Ich bin für dich da, München: Tulipan 2017.
- Bydlinski, Georg/Rassmus, Jens: Der Zapperdockel und der Wock, Wien: Dachs 2004.
- Weitze, Monika/Battut, Eric: Wie der kleine rosa Elefant einmal sehr traurig war und wie es ihm wieder gut ging, Zürich: bohem press 2008.

Gefühle wahrnehmen und benennen

Pädagoginnen und Pädagogen können Kinder unterstützen, ihre Gefühle wahrzunehmen und auch Ausdruck dafür zu finden. Das kann im kreativen Tun geschehen (Farben, Spiel, Klänge) oder auch durch die Sprache. Das schafft Klarheit und Vertrauen in die eigenen Wahrnehmungen und Gefühle. Bilderbücher können dabei hilfreich und anregend sein.

Eine gute Möglichkeit ist es auch, auf einem Gefühlsbarometer oder einem Gefühlslesezeichen seine Momentanverfassung zu kennzeichnen. Eine einfache kleine Kluppe oder eine Büroklammer können als Markierung dienen: „Wie geht es dir heute? Wähle ein Gesicht, das deine Stimmung ausdrückt, und wähle ein Wort oder einen Satz, der sie beschreiben kann.“

Gefühlslesezeichen: Jedes Kind kann den eigenen Namen eintragen. Ausschneiden und folieren.

Ein Trösten-Buch gestalten

- Aus blauem Buntpapier Tränen ausschneiden. Schreiben bzw. benennen, was mich traurig macht, was mich bedrückt, wen ich vermisse ...
- Mehrere Buntstifte als Bündel in die Hand nehmen und Vertrauenskreise malen. Hineinschreiben oder zeichnen, wem ich meine Sorgen erzählen kann.
- Herzen (ev. verschließbar) ausschneiden. Erinnerungen schreiben, kleben, zeichnen ... Mit allen Elementen ein Trösten-Buch gestalten. ○



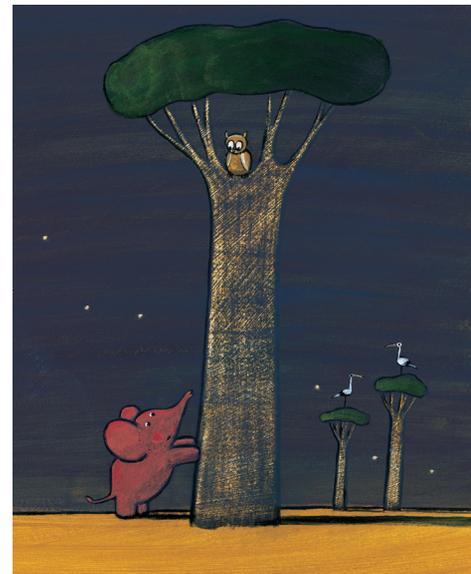
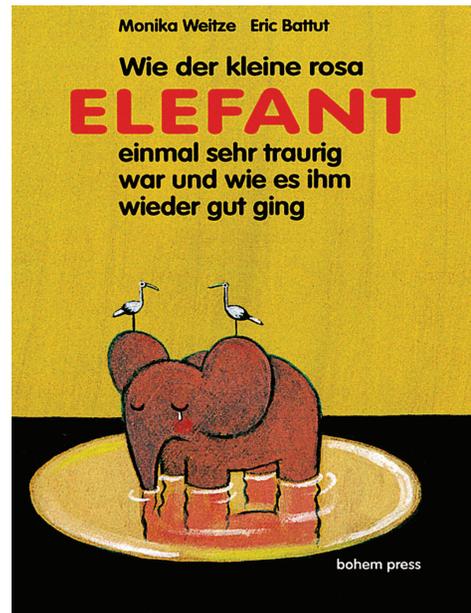
Gefühlskarte mit Gesichtern.

Zeichnung: © Lisa Pendl

” Trösten ist eine Kunst des Herzens. Sie besteht oft nur darin, liebevoll zu schweigen und schweigend mitzuleiden.

Otto von Leixner

Das kleine, fröhliche, rosarote Elefantenkind Benno hat einen allerbesten Freund, nämlich den rot gepunkteten Freddi. Sie machen alles miteinander und verstehen sich so total gut. Eines Tages müssen sie Abschied nehmen, weil Freddis Mutter mit ihm in eine andere Richtung weiter zieht. Die Kinder sind sehr traurig. Benno ist so sehr traurig, dass er nicht mehr spielen mag, keinen Appetit hat und alles um ihn grau erscheint. Die ganzen Ratschläge „*Denk nicht daran! Reiß dich zusammen! Such dir einen neuen Freund!*“ helfen nichts. Da geht Benno zur klugen Eule Heureka. Das ist ein weiter Weg. Sie hört seinen Kummer an. Dann sagt sie: „*Drei Dinge kannst du tun. Erstens, wenn du traurig bist, dann weine, egal, was die anderen dazu sagen. Mit dem Weinen ist es nämlich wie bei einer dunklen, dicken Regenwolke. Wenn sie sich ausgeregnet hat, ist sie wieder leicht und weiß. Zweitens: Erzähle jemandem, den du lieb hast, von deinem großen Kummer. Und drittens, gib deinem Freund einen Platz in deinem Herzen, so wird er in deiner Erinnerung immer bei dir sein.*“ „*Und dann,*“ fügte Heureka noch hinzu, „*ist da noch die Zeit, die dir helfen wird. Sie wird etwas von deinem Kummer mit sich nehmen, während sie vergeht.*“ Benno nimmt die Worte der Eule ernst. Er weint drei Tage und eine Stunde lang, bis er in einer richtigen Tränenpfütze steht. Er erzählt seiner Mutter von seinem großen Kummer. Nun geht es ihm schon viel besser. Und einen Platz im Herzen für Freddi findet er auch. Und erstaunenswerterweise auch noch für andere Elefantenkinder. Und so ist er wieder mitten drinnen in einem neuen Freundeskreis. Jetzt geht es ihm wieder gut. ◉



Kompetenzen, die durch die Arbeit mit den vorgestellten Anregungen gefördert werden:

- Gefühle wie Trauer, Wut, Fröhlichkeit ... wahrnehmen und verbal oder nonverbal artikulieren.
- Wahrnehmen und benennen, was traurig macht und schwer auf dem Herzen liegt.
- Menschen nennen, die mögliche AnsprechpartnerInnen in schwieriger Zeit sind.
- Sich in Symbolen und Worten ausdrücken: was traurig macht und was tröstet.
- Um Möglichkeiten wissen, was hilft, um Trost zu finden.



Quellen, Literatur- und Internettipps

- Botved, Annika/Gräßer, Melanie/Hovermann jun., Eike: Gefühle benennen mit Kindern und Jugendlichen: Kartenset mit 120 Bildkarten, Weinheim: Beltz&Gelberg 2016.
- Canacakis, Jorgos: Ich begleite dich durch deine Trauer. Förderliche Wege aus dem Trauerlabyrinth, Stuttgart: Kreuz 2007.
- Fleck-Bohaumiltzky, Christine: Wenn Kinder trauern. Was sie fühlen. Was sie fragen. Was sie brauchen, Ostfildern: Patmos 2016.
- Leixner v., Otto: Aus meinem Zettelkasten. Sprüche aus dem Leben für das Leben, Berlin: Verein der Bücherfreunde, Schall & Grund 1896.
- Lichtenegger, Barbara: Ge(h)fühle! Arbeitsmaterialien für Schule, Hort und Jugendgruppen, Linz: Veritas 2009.
- Specht-Tomann, Monika/Tropper, Doris: Wege aus der Trauer, Stuttgart: Kreuz 2001.
- Specht-Tomann, Monika/Tropper, Doris: Wir nehmen jetzt Abschied. Kinder und Jugendliche begegnen Sterben und Tod, Ostfildern: Patmos 2011.
- Specht-Tomann, Monika: Wenn Kinder traurig sind. Wie wir helfen können, Düsseldorf: Patmos 2008.

Wenn ich traurig bin und Trost brauche ...

Trost-Orte

Menschen, die mich trösten

Tiere, Dinge ..., die mich trösten

Trost-Worte

Wenn ich traurig bin, wünsche ich mir ...

Wenn ich traurig bin, tut mir gut ...

TROST ALS ZUVERSICHT UND ERMUTIGUNG

Trost kann sehr unterschiedlich gespendet und erfahren werden. Im vorliegenden Beitrag wird der Friedhof als Ort des Trostes in einem österlichen Rundgang erkundet. Trostgedanken aus der Bibel werden vorgestellt und nach ihrer heutigen Relevanz befragt. Ein Abschiedsbrief einer Verstorbenen kann als Kraft- und Trostquelle für das Leben gelesen werden. Beispiele aus der Praxis ergänzen den Beitrag.

Herbert Stiegler

Du lebst in unseren Herzen

Wenn Steine sprechen – eine österliche Spurensuche

Friedhöfe sind Räume der Toten und auch Räume der Lebenden. Der Friedhof ist auch ein Ort der Zuversicht und des Trostes. Die Vielfalt der Grabsymbole und Inschriften gibt Zeugnis über das unterschiedliche Verständnis von Leben und Tod.

Grabsteine, Kreuze, Marterln erinnern an Verstorbene. Es finden sich Botschaften von den oder an die Verstorbenen und auch Sinnsprüche, die aufzeigen, worauf es im Leben wirklich ankommt. Neben christlichen Hoffnungsvorstellungen finden sich Zeichen der Endlichkeit und der Endgültigkeit.

Meist ist es auf Friedhöfen sehr „friedlich“, das Wort stammt jedoch von dem althochdeutschen „frithof“. Es bezeichnete einen „eingefriedeten“ Bereich um eine Kirche, also einen abgegrenzten Ort. Friedhöfe findet man auch heute noch oft in der Nähe von Kirchen. In fast allen Kulturen der Welt glauben die Menschen daran, dass die Seele nach dem Tod weiterlebt. Gräber erzählen etwas über die Menschen und deren Lebenseinstellungen.

Hinweise für einen Friedhofbesuch:

- Friedhöfe sind besondere Orte. Verhalte dich respektvoll den Verstorbenen und den anderen BesucherInnen gegenüber. Betritt nicht die Gräber und renne nicht herum. Bewege dich angemessen und ruhig. Das Handy bleibt in deiner Tasche. Grabsteine sollten nicht berührt werden und es sollte alles unterlassen werden, was andere stören oder zu einer Beschädigung führen könnte.
- Achte auf besondere Zeichen und Symbole auf den Grabsteinen. Christliche Symbole kommen häufig auf Gräbern vor. Suche mindestens drei verschiedene und zeichne sie ab! Welche Bedeutung könnten die Symbole haben?
- Auf dem Friedhof siehst du häufig Kreuze. Achte dabei auf besondere Formen und Unterschiede! Wie viele unterschiedliche Kreuzesformen kannst du entdecken? Skizziere sie auf deinem Blatt.
- Vergleiche ältere Gräber mit denen aus jüngerer Zeit. Was kannst du feststellen?
- Welche Grabstätte spricht dich besonders an

und welche gefällt dir überhaupt nicht?

- Was kannst du über die Lage des Friedhofs innerhalb des Ortes sagen?
- Unterstreiche die Begriffe, die deinem Gefühl nach am besten die Stimmung des Friedhofs wiedergeben: ruhig, nachdenklich, traurig, ernst, ordentlich, schön, bedrückend, unheimlich, feierlich, still, gespenstisch, friedlich, tröstlich ... (ergänze mit deinen Wahrnehmungen).
- Welche Hinweise von den Angehörigen, die zeigen, dass sie noch immer an die Verstorbenen denken, kannst du entdecken? Schreibe sie auf.
- Findest du Bibelworte, Gebete oder Sprüche auf den Grabsteinen? Welches Gebet oder welcher Spruch gefällt dir am besten?
- Was fällt dir ein, wenn ein Friedhof als „Ort des Trostes“ bezeichnet wird?

Literatur- und Internettipps

- Der Friedhof. Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2012: Leben mit dem Tod, abrufbar unter: www.rbb-online.de/schulstunde-tod/das_danach/erinnerungsort_friedhof.file.html/Schluss_aus_und_vorbei_Mach_dich_schlau_Erinnerungsort_Friedhof.pdf
- Kachler, Roland: Wie ist das mit ... der Trauer? Stuttgart/Wien: Gabriel Verlag 2007.
- Matthias, Günther: Mit Tod und Trauer umgehen. Material zu kompetenzorientiertem RU in beruflichen Schulen, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2016.
- Rupp, Hartmut/Hauser, Uwe: Friedhöfe entdecken – Ein kleiner Führer zur Erschließung von Friedhöfen. Beilage zu entwurf 2 (2010): Umgang mit dem Tod.

Kompetenzen, die durch die Arbeit mit den vorgestellten Anregungen gefördert werden:

- Die SchülerInnen erleben den Friedhof als besonderen Ort und als einen Ort des Trostes.
- Die SchülerInnen kennen biblische Trostworte und können diese auf ihr Leben beziehen.
- Die SchülerInnen kennen Hoffnungsbilder und Symbole, die auf Grabsteinen (Todesanzeigen) zu finden sind und können sie deuten.
- Die SchülerInnen spüren dem nach, was sie in belastenden Situationen brauchen, und sie nehmen wahr, wodurch Gleichgewicht hergestellt werden kann.
- Die SchülerInnen gestalten ein persönliches Trostsymbol.

Traueranzeigen – Trost und Hoffnungsbilder

Betrachte eine Zeitung mit Todesanzeigen und beantworte folgende Fragen schriftlich:

- Welche Symbole bzw. Bilder sind abgedruckt, welche Bedeutung haben sie?
- Welche Sinnsprüche und Gedanken finden sich in den dargestellten Beispielen?
- Aus welchen weltanschaulichen bzw. religiösen Kontexten stammen die Symbole und Gedanken? Ordne diese zu.
- Spricht dich eine Anzeige besonders an? Positiv oder negativ? Begründe deine Auswahl.
- In einigen Anzeigen wird um Spenden gebeten. Wofür soll gespendet werden?
- Wie wird der Tod in den Anzeigen von den Angehörigen empfunden und beschrieben? Nenne Beispiele!
- Wie wird der Tod begrifflich umschrieben?
- Welche Sätze oder Symbole empfindest du als tröstlich?

Trostsymbol gestalten

Karten (DINA6) oder Blätter werden mit Wachsmalfarben bunt gestaltet, dann werden die Blätter schwarz (Acrylfarbe) übermalt. Anschließend werden Trostsymbole oder Hoffnungsmotive herausgeritzt. In einer abschließenden Schreibmeditation ergänzen die SchülerInnen, was das Symbol für sie bedeutet.



„Trostwaage“.

Foto: Barbara Spath

Trostwaage

Das folgende Praxisbeispiel stammt von Barbara Spath und wurde an der NMS Laßnitzhöhe/Stmk. in einer 8. Schulstufe durchgeführt.

Jugendliche erleben Belastungen in unterschiedlichen Bereichen und in unterschiedlicher Intensität. Persönliche „Lasten“ zu benennen, kann schon entlastend sein. Die SchülerInnen schreiben darum ihre Sorgen und Ängste auf einen Zettel und kleben ihn auf einen dunklen Stein (Beispiele: Aussehen, künftiger Arbeitsplatz, Streit mit Eltern ...). Diesen legen sie in eine Waagschale. Anschließend wird ein Trostgedanke oder ein bestärkendes Wort von den MitschülerInnen in die andere Schale gelegt. ○

Grabsprüche als Heftarbeit von SchülerInnen der Klasse 4.c an der NMS Weiz 3/Stmk.

Niemand ist fort,
den man liebt.
Liebe ist ewige Gegenwart

Amoi, seng
ma uns wieder!

Niemand ist fort den man liebt.
Liebe ist ewige Gegenwart

Komm mit ich
werde dich
halten & führen
zu deinem
Liebsten!

Du bist nicht mehr da,
wo du warst, aber
überall, wo wir sind.

Liebe ist ein Ring
ohne Ende

Du lebst in
unseren Herzen

Foto: Herbert Stiegler

Trostreiche Gedanken in der Bibel

Zu allen Zeiten erleben und erfahren Menschen Situationen, die bedrückend sind und ihr Leben einengen. Auch in der Bibel finden sich zahlreiche Stellen, wo Menschen Angst und Sorgen haben und nicht mehr weiterwissen. Im Folgenden sind einige trostspendende Worte und Gedanken aus der Bibel angeführt.

So now faith, hope, and love abide, these three; but the greatest of these is love.

And behold, I am with you always, to the end of the age.

Lass dich nicht vom Bösen besiegen, sondern besiege das Böse durch das Gute!

Ich lasse dich nicht fallen und verlasse dich nicht.

Do not be frightened, and do not be dismayed, for the Lord your God is with you wherever you go.

Ja, ich will dich wieder gesund machen und deine Wunden heilen.

Werft alle eure Sorge auf ihn, denn er kümmert sich um euch!

Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.

Er heilt, die gebrochenen Herzens sind, er verbindet ihre Wunden.

Even though I walk through the valley of the shadow of death, I will fear no evil, for you are with me; your rod and your staff, they comfort me.

Die aber auf den HERRN hoffen, empfangen neue Kraft, wie Adlern wachsen ihnen Flügel. Sie laufen und werden nicht müde, sie gehen und werden nicht matt.

Behold, I send an angel before you to guard you on the way and to bring you to the place that I have prepared.

Denn er befiehlt seinen Engeln, dich zu behüten auf all deinen Wegen. Sie tragen dich auf Händen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt.

Fear not, for I am with you; be not dismayed, for I am your God; I will strengthen you, I will help you, I will uphold you with my righteous right hand.

Der HERR ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen. Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

1 Petr 5,7

Ex 23,20

Ps 23,1-2

Ps 23,4

Ps 91,11-12

Ps 147,3

Jes 40,31

Jes 41,10

Jer 30,17a

Mt 11,28

Mt 28,20b

Jos 1,5b

Jos 1,9b

Röm 12,21

1 Kor 13,13

- Nimm deine Bibel zur Hand und ordne die biblischen Angaben den einzelnen Stellen wieder richtig zu.
- Die biblische Sprache ist heute nicht immer einfach verständlich. Wähle drei Bibelstellen aus und übersetze diese in eine Sprache, die ein Gleichaltriger, eine Gleichaltrige leicht versteht.
- Wähle einen biblischen Trostgedanken, der dich persönlich anspricht und gestalte ihn in einer besonders ansprechenden Form in deinem Heft.
- Übersetze die englischen Bibelverse in die deutsche Sprache. Vergleicht abschließend eure Übersetzungen.

„JEDER TAG IST EIN GESCHENK“ – EIN TROSTSPENDENDER ABSCHIEDSBRIEF

Am 3. Jänner 2018 schrieb Holly Butcher, die wusste, dass sie bald sterben wird, einen Abschiedsbrief. Am Tag darauf verstarb die junge Australierin, die an einer selten auftretenden bösartigen Krebserkrankung litt. Sie wurde nur 27 Jahre alt. Im Folgenden Auszüge aus dem Abschiedsbrief von Holly Butcher:

„Ich bin nun 27. Ich will nicht gehen. Ich liebe mein Leben. Ich bin glücklich. Das verdanke ich meinen Liebsten. Aber die Kontrolle darüber liegt nicht in meiner Hand. ...

Ich will einfach, dass Menschen aufhören, sich über kleine, unbedeutende Ärgernisse im Alltag aufzuregen und daran denken, dass wir am Ende alle das selbe Schicksal teilen. Also mache, was du kannst, um dich während deiner Zeit großartig und würdig zu fühlen.

... Denk daran, zu guter Gesundheit gehört mehr als ein gesunder Körper. Arbeite genauso hart an deiner mentalen, emotionalen und spirituellen Zufriedenheit. Dann merkst du vielleicht, wie unbedeutend und unwichtig es ist, einen perfekt dargestellten Social-Media-Körper zu haben. Zu diesem Thema lösche jeden Account in deinem News-Feed, der dir ein schlechtes Gefühl gibt.

... Versuche, im Moment zu leben und ihn zu genießen, statt zu versuchen, ihn durch dein Smartphone einzufangen. Das Leben ist weder dazu da, durch einen Bildschirm gelebt zu werden, noch geht es um das perfekte Foto.

... Ich habe versucht, ein gesundes Leben zu leben, es war sogar meine größte Leidenschaft. Sei dankbar für deine Gesundheit und einen funktionierenden Körper – auch wenn er nicht ideal ist. Schau zu ihm und realisiere, wie wundervoll er ist. Bewege ihn und füttere ihn mit frischem Essen. Lass dich von ihm nicht verrückt machen.

... Es ist seltsam, noch Geld zu haben, wenn man stirbt. Man hat keine Zeit, hinauszugehen und sich materielle Dinge zu kaufen, wie man es sonst machen würde, zum Beispiel ein neues Kleid. Es zeigt einem, wie lächerlich es ist, so viel Geld für Kleider und „Dinge“ auszugeben.



” Arbeite an deiner mentalen, emotionalen und spirituellen Zufriedenheit.
Holly Butcher

Gebt, gebt, gebt! Es ist wahr, dass es mehr Freude bereitet, Dinge für andere zu tun als für sich selbst. Ich wünschte, ich hätte das häufiger gemacht.

Schenke deiner Freundin etwas Nettes, anstelle dir ein neues Kleid oder ein Beauty-Produkt zu kaufen. Erstens ist es allen egal, wenn du zweimal dasselbe anhast und zweitens fühlt es sich gut an, wenn du ihr was schenkst. Lade sie zum Essen ein, oder besser, koche für sie. Spendiere ihr einen Kaffee. Sag ihr, dass du sie wirklich gerne hast.

... Schätze die Zeit anderer Leute. Lasse sie nicht warten, weil du unpünktlich bist. Mach dich früher fertig, wenn du eine dieser Personen bist, und schätze, dass dein Freund Zeit mit dir verbringen will.

... Denk daran, wenn dich etwas herunterzieht, hast du die Kraft es zu ändern – in der Arbeit oder in der Liebe oder wo immer es auch ist. Habe den Mut, etwas zu verändern. Du weißt nicht, wie viel Zeit du auf dieser Erde hast, verschwende sie also nicht damit, dich schlecht zu fühlen.“ ○

Quelle: likemag.com/de/der-brief-dieser-27-jaehrigen-die-krebs-gestorben-ist-geht-um-die-welt/754238.
Der Brief in Originalsprache: www.facebook.com/hollybutcher90/posts/10213711745460694

Impulse für die Weiterarbeit

- Unterstreiche drei Sätze oder Satzteile, die dich besonders ansprechen. Versuche zu begründen, warum dir diese Gedanken wichtig sind.
- Welche fünf Eigenschaftsworte fallen dir zu diesem Brief ein?
- Versuche in deiner jetzigen Lebenssituation einen Briefgedanken (drei bis fünf Zeilen) zu schreiben, was für dich im Leben besonders wichtig ist und was du anderen Menschen in deinem Alter als „Lebensweisheit“ mitgeben möchtest.
- Wenn „Holly“ dich jetzt hören könnte, was würdest du ihr sagen?

TRAUERN TRÖSTET

„Selig sind die Trauernden, denn sie werden getröstet werden.“ (Mt 5,4) Dieser Satz aus den Seligpreisungen der Bergpredigt Jesu lenkt den Blick auf den Zusammenhang zwischen Trauer und Trost. Für jene, die sich darauf einlassen, ist Trauer ein lebendiger Prozess zur Verarbeitung eines Verlusterlebnisses und eine wesentliche Voraussetzung für Trost.

Monika Pretenthaler

Trauer ist eine Mischung aus verschiedenen Gefühlsregungen: Angst, Zorn, Hass, Hilflosigkeit, Schock, Sehnsucht, Betäubung, Abgestumpftheit, Einsamkeit, Kummer, Schuldgefühle, Verzweiflung, aber auch Erleichterung. Trauer ist ein normaler und lebendiger Prozess der Verarbeitung von Verlusterlebnissen, wie sie in jedem Leben vorkommen. Grundsätzlich haben Menschen das natürliche Potenzial, mit einschneidenden, traurigen, bedrohlichen und schwierigen Ereignissen zurechtzukommen zu können. Wenn Verluste aber – aus welchen Gründen auch immer – zu wenig betrauert werden, können sie auch krank machen. Insofern könnte man auch sagen, dass die Fähigkeit, trauern zu können, auch tröstet.

Im Trauern-Können
Trost erfahren

Was lässt Menschen trauern?

Gewohntes (Menschen, Beziehungen ...) loslassen zu müssen, sich von Vertrautem (Orte, Lebensphasen ...) zu trennen und von jemandem oder von etwas (Personen, Ideale, Illusionen, Situationen ...) Abschied nehmen zu müssen, aber auch die Erfahrung von Grenzen und Defiziten, Kränkungen oder Verletzungen macht traurig.

Von der Trauer zum Trost

Menschen, die mit Verlusterfahrungen konfrontiert sind, kennen sich oft nicht aus und suchen nach Orientierung, wie sie ihr Erleben und Empfinden einschätzen und strukturieren können (Lammer 2004, 97). Verschiedene Modelle des Trauerprozesses versuchen, Betroffenen und UnterstützerInnen eine solche Orientierung zu

geben, indem sie mögliche Trauerreaktionen in Gruppen zusammenfassen und in „Phasen“ einteilen. Das Verdienst dieser Phasenmodelle besteht vor allem darin, dass sie den Prozesscharakter von Trauer sichtbar machen und auch herausfordernde Trauerphänomene, wie Zorn und Aggression, als normal bekannt gemacht haben.

Problematisch ist, dass solche Modelle oft stark vereinfachen und normativ wirken können (Lammer 2004, 97–101).

Als Beispiel eines solchen Modells konstruierte Verena Kast folgende Phasen, die sie bei trauernden Menschen beobachtete:

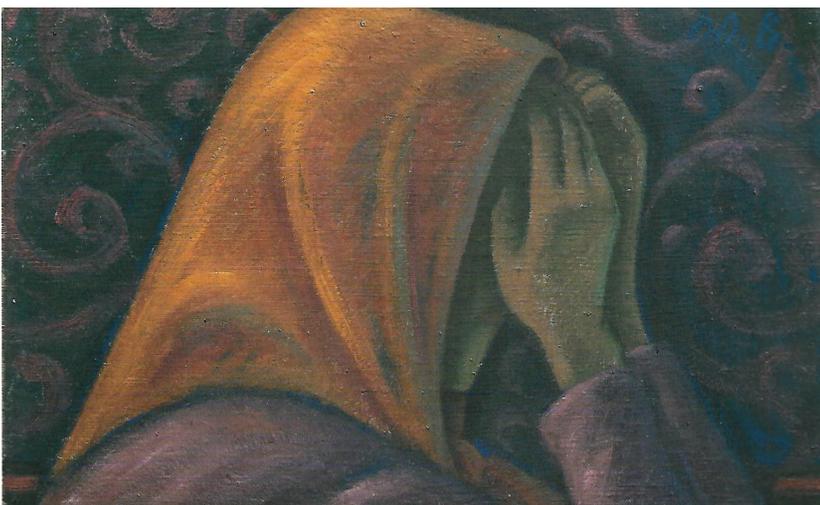
- **Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens**, in welcher der/die Betroffene nicht glauben kann, dass das Ereignis eingetreten ist und in der er/sie sich wie erstarrt fühlt.
- **Phase der aufbrechenden Emotionen**, in der alle oben genannten Reaktionen auftreten und sich abwechseln können.
- **Phase des Suchens und Sich-Trennens**, in der z. B. Erinnerungsplätze aufgesucht werden, viel über das Vergangene, den verlorenen Menschen erzählt wird und so die Akzeptanz des Verlustes vorbereitet wird.
- In der **Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs** sind nicht mehr alle Sinne der trauernden Person ans Zurückschauen gebunden, das Verabschiedete kann zu einer inneren Figur, einem/einer BegleiterIn werden. Die trauernde Person kann den Lebensweg getröstet weitergehen.

Alternativ zu Phasenmodellen können auch Modelle, die verschiedene Schritte der Trauer in Aufgaben formulieren, die vielen komplexen Phänomene des Trauerns auf ein überschaubares Maß reduzieren, ohne dabei zu stark zu schematisieren. Wer sich den Weg der Aufgaben der Trauerarbeit wie eine Spirale vorstellt, entgeht der Versuchung, Trauer in einer starren, linearen Chronologie zu denken. ○



Kompetenzen, die durch die Arbeit mit den vorgestellten Anregungen gefördert werden:

- Den Zusammenhang von Trauer und Trost darstellen.
- Wesentliche Aspekte des Phänomens „Trösten“ („Getröstet-Werden“) erläutern.
- In der Arbeit mit Psalm 22 den eigenen Zugang zur Klage reflektieren.



Werner Berg, Trauernde, 1949

Foto: Hirmer-Verlag

EINE SCHWESTER DES MUTES

Gott hat das Trösten, wie viele andere Gaben, in die Freiheit des Menschen gegeben – so fasst die Filmemacherin und Journalistin Marietta Peitz ihre Trost-Erfahrungen in Begegnungen mit Menschen in verschiedenen Ländern und Kulturen zusammen.

„Warum danken Sie mir,“ fragte der türkische Mann, der dreizehn Jahre als Gastarbeiter in Duisburg gearbeitet hatte, nachdem er in Ostanatolien den Motorschaden am Auto von Marietta Peitz repariert hatte. „Du bist ein Mensch, ich bin ein Mensch; da ist doch kein Danke nötig.“ Dass der Mann den Wagen repariert hat, war Hilfe. Seine Bemerkung war wie Trost.

Eine ähnliche Aussage hörte sie einmal in einem Hotel in Delhi, wo ihr ein indischer Mitarbeiter vier Tage und Nächte lang mit Zitronenwasser und seiner zurückhaltenden Nähe half, sich von den Folgen einer Vergiftung zu erholen. Er lehnt den Versuch, die Dankbarkeit mit gutem Trinkgeld zu unterstreichen, mit den Worten ab: „Menschen dienen einander!“ (vgl. Peitz 1988)

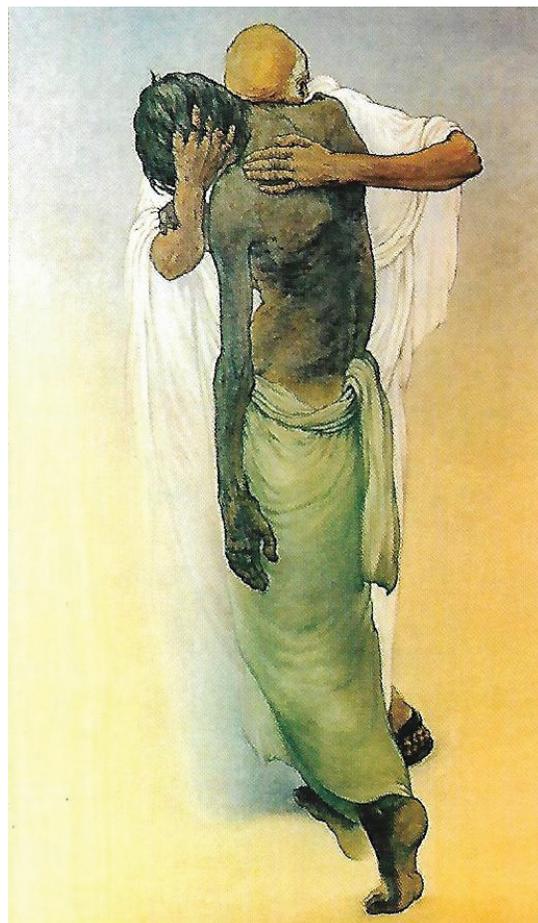
„Szenenwechsel – Korea! In einem Dorf nahe der Grenze zum Norden hatte die Polizei drei junge Männer erschossen. Verdächtig der Zusammenarbeit mit dem kommunistischen Regime. Energisch verlangte der Missionar von der Polizei die Herausgabe der Toten. Sie wurden in der Kirche aufgebahrt. Das ganze Dorf und die Bewohner der Nachbardörfer kamen zum Gottesdienst. Durch Zufall war ich dabei. Der Missionar bat mich, ein paar Worte zu sagen; er übersetzte. Ich sprach Worte der Empörung, der zornigen Betroffenheit. Kaum war die Messe zu Ende, umringten mich Hunderte von Frauen, koreanische Bäuerinnen, tätschelten mein Gesicht, die Schultern, die Arme: ‚Gut, dass du unsere Trauer teilst, doch teile nicht unseren Hass. Hörst du, Hass kann man nicht teilen.‘ Ich erinnere mich noch, dass ich geweint habe, und die Frauen weinten mit mir. Mitten in diesem Weinen war Friede. Trost!“ (Peitz 1988, 5).

Marietta Peitz erzählt auch von einem Trauerzug für einen ermordeten Menschenrechtsaktivisten, an dem sie auf den Philippinen mit tausenden anderen Menschen teilnahm. Sie erlebte sich mit den anderen für die Angehörigen als „gebündeltes Trost“ und entdeckte „dieses Getröstetsein in der Menge als Zärtlichkeit“. (Peitz 1988, 5)

In einer ganz anderen Ecke der Welt, in San Salvador, lernt sie auf einem Kongress der „Mütter der Verschwundenen“ von Madres – diese Frauen kommen aus dem ganzen Land; das Regime hat ihre Männer, Söhne und Brüder verschwinden lassen, oft gefoltert und ermordet –, dass „Trost eine Schwester des Mutes ist. Dass Tröstung geschieht und auch unverhofftes Getröstet-Werden, wo ein Mensch abzusehen vermag von sich selbst und pure, ungeschützte Hinwendung erlaubt zum verletzten anderen. Und das – Mysterium consolationis, Geheimnis des Trostes – ist ein Wechselspiel; die Bärin, die nach der Konferenz nach Honduras zurückkehrt, vermöchte wohl ebensowenig zu sagen, wie ich, wer wen in dieser Woche getröstet hat.“ (Peitz 1988, 6)

Impulse für die Arbeit

Die Trostgeschichten von Marietta Peitz regen zum Gespräch über Trösten und Getröstet-Werden an. Davon ausgehend kann auch über den für das Trösten fundamentalen Zusammenhang von Situation und Person gesprochen werden. ○



Frank Wesley: The forgiving father, o. J.

Foto: Dom-Verlag



Quellen, Literatur- und Internettipps

- Bechmann, Ulrike: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Bibelarbeit zu Psalm 22, in: Lambert-Zielinski, Hedwig: Frauen-Trauer. Frauenbibelarbeit 8, Stuttgart: Katholisches Bibelwerk 2002, 44–49.
- Kast, Verena: Zeit der Trauer. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, München: Kreuz-Verlag 2006.
- Kirchmayr, Alfred: Trösten als Beruf?, in: Publik-Forum Extra: Trauern und trösten (1988) 7–9.
- Lammer, Kerstin: Trauer verstehen. Formen – Erklärungen – Hilfen, Neukirchen-Vluyn: Neukirchener Verlagshaus 2004.
- Peitz, Marietta: Der Mut hat eine Schwester, in: Publik-Forum Extra: Trauern und trösten (1988) 5–6

TRÖSTEN ALS BERUF

Die Frage nach den Möglichkeiten und den Grenzen, die damit verbunden sind, andere beruflich zu „trösten“, stellt sich allen Berufsgruppen, die mit Menschen in herausfordernden Lebenssituationen arbeiten: Priestern, SeelsorgerInnen in unterschiedlichen Feldern, PsychotherapeutInnen, BestatterInnen, MitarbeiterInnen in der Pflege ...

”

Trösten, so lehrte es mich mein Kind, lässt sich nur mit der Wahrheit.

Doris Weber

„Wenn ich mir die Frage stelle, wie ich selbst mein Leben gestalten soll, um als Psychotherapeut möglichst gut ‚trösten‘ und ermutigen zu können, dann fällt mir eine banale Antwort ein: Je intensiver und aufmerksamer ich selbst am Leben teilnehme, desto besser kann ich andere Menschen dazu anregen. Denn mein Lebensgefühl ist grundlegend für die bewusste und unbewusste Gestaltung der therapeutischen Arbeit. Was kann ich selbst für die Kultivierung meines Lebensgefühls tun? Was bewahrt mich vor dem Ausgebrannt-Werden?“ (Kirchmayr 1988, 7)

Alfred Kirchmayr, Theologe, Soziologe und Psychoanalytiker, nimmt in seinem Beitrag drei wichtige Aspekte für ein gesundes Lebensgefühl bzw. mögliche Gefahren für professionelle TrösterInnen (HelferInnen) unter die Lupe:

Christliche Wurzel als Motivation

Im Christentum werden zwei Grundbedürfnisse der Menschen angesprochen: das Bedürfnis nach Geborgenheit und Trost sowie das Bedürfnis nach Orientierung und Lebensperspektiven. In seiner Aussendungsrede (Mt 10,7ff) sendet Jesus seine JüngerInnen sinngemäß mit den Worten aus: Geht hin und zeigt, dass das Reich Gottes in und mit euch beginnt. Geht heilsam mit den Kranken um, verhelft Menschen zu neuer Lebendigkeit und unterstützt Kraftlose, damit sie wieder auf die Beine kommen (vgl. Kirchmayr 1988, 7).

Zusammenhang von Trauer und Trost

„Wer nicht zur Trauer fähig und bereit ist, kann vielleicht vertrösten, kann ablenken – echten Trost kann er nicht geben. Trost leitet sich von der gleichen Wortwurzel her wie trauern und treu. Getrost sein heißt mit Vertrauen in sich und die Welt erfüllt sein und Lebensmut haben. Darin ist etwa das Wesentliche der Psychologie von Alfred Adler enthalten, nämlich entmutigte Menschen zu ermutigen, die drei Aufgaben des Lebens wieder getrost und aktiv in Angriff zu nehmen: besser lieben und arbeiten und an der humanen Gestaltung des Gemeinwesens teilnehmen zu lernen.“ (Kirchmayr 1988, 7–8)

Selbstreflexion und Psychohygiene

Um der Gefahr zu entgehen, durch die Unterstützung anderer Menschen an eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu arbeiten, ist für helfende Berufe ein Bewusstsein der eigenen Stärken und Schwächen wichtig. Nur auf der Basis von Selbstliebe kann aus der „Ware Nächstenliebe“ wahre Nächstenliebe werden (vgl. Kirchmayr 1988, 8).

Weitere Punkte, die Kirchmayr nennt, sind die Fähigkeit, zornig zu sein, denn Zorn ist „Ausdruck von Anteilnahme angesichts von Ungerechtigkeit und Kälte. Zorn bewahrt vor Apathie, Resignation und Zynismus. Zorn steht der Trauer nahe, wie auch er leidenschaftlicher Ausdruck von Betroffensein und Mitgefühl ist. Ohne die Fähigkeit zum Zorn gibt es keine Zivilcourage, keinen Widerstand, keine Solidarität.“ (Kirchmayr 1988, 9)

Auch Erfahrungen von Solidarität und das Pflegen von Freundschaften sowie der Sinn für Humor sind wichtige Aspekte, die nicht nur tröstend sein können, sondern auch beruflichen TrösterInnen helfen, andere Menschen gut begleiten zu können. ○



Max Beckmann: Gott wird abwischen alle Tränen (1941/42).

Foto: © VG Bild-Kunst

VON DER KLAGE ZUR HOFFNUNG

In Jesu Leid und Tod zeigt sich die tiefe Solidarität Gottes mit den Menschen. Weil die Auferstehung die dunklen und dunkelsten Seiten des Lebens nicht ignoriert, können ChristInnen aus der tröstenden Hoffnung auf die Auferstehung leben und in ihrer Klage unwürdige Grenzerfahrungen menschlichen Lebens in Sprache fassen.

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? (Mt 27,46; Mk 15,34) Mit diesem Schrei bringt Jesus am Kreuz seine Verzweiflung und Not zum Ausdruck – in höchster Todesnot kommt Jesus der Psalm 22 als Gebet in den Sinn, der nahe Tod und die Gottesferne werden beklagt. „Mit diesem Zeugnis der Klage Jesu am Kreuz wird die Klage auch für die ChristInnen gerettet, erhält sozusagen höchste Legitimation.“ (Bechmann 2002, 44)

Heute ist die Klage eine fast verschwundene Gebetsform – im Alten Testament hingegen gibt es viel Klage: im Buch Ijob, in den Klageliedern Jeremias und in zirka 40 Prozent der Psalmen finden wir Klagegebete. Jesu Verzweiflungsgebet am Kreuz steht in der Tradition alttestamentlicher Spiritualität. In Klagegebeten werden nicht nur Notsituationen zum Ausdruck gebracht, sondern es geht um die auf dem Spiel stehende Beziehung zwischen Gott und dem betenden Menschen. Klagen heißt hier, wahrgenommene Widersprüche und Brüche zur Sprache zu bringen, weder fremdes noch eigenes Leid wird darin überspielt. In ausweglosen Situationen stellt sich die Frage: Gott, wo bist du? Und wie für Ijob gibt es auch für Jesus in diesem Moment keine erklärende Antwort, nur jene der Erfahrung, dass Gott im Leid nahe ist und die Zusage, dass die Leidenden gerettet werden. Die Klage macht auch deutlich: In größter Not geht es nicht um vorschnelle Ergebung, es darf angeklagt – das „Warum?“ kann Gott ins Angesicht geschrien werden – und widerstanden werden (vgl. Bechmann 2002, 44–51).

Klage als Prozess

Arbeit mit Psalm 22 (vgl. Bechmann 2002, 49):

Psalm 22 bündelt in sich den ganzen Prozess, der von der Klage zur Hoffnung, von der Verzweiflung zu neuem Vertrauen in die Beziehung zu Gott führt. Mit dieser Bibelarbeit wird den SchülerInnen die Möglichkeit gegeben, sich selbst an einem „Ort“ in diesem Psalm wiederzufinden.

- Psalm 22 wird gemeinsam gelesen.
- Der Prozess der Klage, den der Psalm beschreibt, wird so vorgestellt (vgl. dazu die Zusammenfassung des Beitrages von Ulrike Bechmann in www.reliplus.at).
- Der Psalm wird noch einmal ganz langsam gelesen. Jede/r Schüler/in wählt dabei ein Wort (einen Vers) aus, das ihn/sie spontan anspricht.
- Jede/r Schüler/in bekommt Zeit, das gewählte Wort (den Vers) mit Farben (Buntstiften oder Wachsmalkreiden) auf einem leeren Blatt auszudrücken.

- Der Psalm wird erneut langsam gelesen. Jedes Mal, wenn ein Wort (Vers) kommt, zu dem ein/e Schüler/in etwas gemalt hat, wird das entsprechende Blatt in die Mitte gelegt. So entsteht Blatt für Blatt der Psalm als farbiges Gebet.
- Abschließend bekommen alle genug Zeit, den Psalm aus Farben anzusehen. ○



Peter Bischof: Vertikal, 2008.

Foto: © VBK

”

Gesegnet der Mensch,
der auf den Herrn
vertraut und dessen
Hoffnung der Herr ist.
Er ist wie ein Baum, der
am Wasser gepflanzt
ist und zum Bach seine
Wurzeln ausstreckt.
Er hat nichts zu fürchten,
wenn Hitze kommt;
seine Blätter bleiben
grün;
auch in einem trockenen
Jahr ist er ohne Sorge,
er hört nicht auf, Früchte
zu tragen.

Jer 17,7–8

MUSIK IM RELIGIONSUNTERRICHT

Religion ohne Musik ist kaum vorstellbar – daher ist Musik auch im Religionsunterricht eine unverzichtbare Größe. Unabhängig von der Begabung und den diesbezüglichen Kompetenzen der ReligionslehrerInnen kann Musik ganz unterschiedlich, aktiv und passiv bzw. in rezeptiver Weise, eingesetzt werden.

Dietmar Bresnig

ist Professor für Musik-Fachdidaktik und Instrumentalmusik an der KPH Graz, Lektor an der KFU Graz und an der PH Burgenland, Lehrer an der NMS-Graz Kepler und Gründer der Band eXcite music.

Aus dem
Methodenlabor

Musik wird in fast allen Religionen als besondere Kraftquelle erfahren: als Macht, die einstimmen lässt in größere Gemeinschaften und universelle Ordnungen und die aus Trauer Freude entstehen lassen kann. Damit wirkt sie seelsorglich und ermöglicht Erfahrungen der Überschreitung des Alltags – bei Festen, in der Liturgie genauso wie in der privaten Begegnung mit Musik (vgl. Bubmann 2017, 8). Musik vermag mit all ihren Dimensionen auch Unausprechliches zu vermitteln, sie kann religiöse Erfahrungen stimulieren und hilft, religiöse Gefühle wahrzunehmen – sie ist damit auch kulturelles Leitmedium und Mittel der Identitätsbildung (vgl. Bubmann 2009, 86). Musik kann auch dazu beitragen, dass Ängste abgebaut werden, dass der Puls gesenkt wird, und sie kann beruhigen und trösten (vgl. Lehmann 2010, 69ff).

Im Unterricht eröffnet Musik eine Welt voller Klänge, regt die Fantasie an, inspiriert zum Weiterdenken und kann dabei unterstützen, Glaubensinhalte tiefer zu erschließen – kurz gesagt: Religionsunterricht ohne Musikeinsatz ist eigentlich nicht vorstellbar. Wenn die Arbeit mit Musik im Religionsunterricht – wie jeder andere Medieneinsatz auch – gut überlegt und von einer klaren Intention geleitet ist, kann sie diesen auf vielfältige Weise bereichern.

Heike Lindner stellt nun vier Bereiche mit vielen praxisnahen Einsatzmöglichkeiten und Beispielen zur Verwendung von Musik im Religionsunterricht dar (vgl. Lindner 2014):

Musik hören – mit Musik die eigenen Sinne schärfen

Lindner beschreibt, in welchen Kontexten der Einsatz von Musik darauf abzielt, bei den SchülerInnen die Wahrnehmungsfähigkeit zu fördern. Wenn sie angeregt werden, Melodien, Harmonien und Rhythmen zu erkennen, werden die Konzentrationsfähigkeit und die Aufnahme- und Hörbereitschaft gefördert. Die religiöse Dimension der Wirklichkeit kann mit und durch Musik ausgedrückt und aufgenommen werden, Wahrnehmungs- und Sprachkompetenz werden geschult. So kann beispielsweise durch eine Fantasiereise mit Musik als Medium ein Einstieg in die Religionsstunde, passend für die Primarstufe bis zur Sekundarstufe I, gestaltet werden: Lindner schlägt in unruhigen Unterrichtssituationen vor, sich zuerst der Hör- und Aufnahmebereitschaft der SchülerInnen zuzuwenden und in diesem Zusammenhang die Konzentrationsfähigkeit zu stär-

ken. Jede Fantasiereise kann mit adäquater Musik unterlegt, intensiviert werden. Dabei läuft Musik im Hintergrund und gibt in ungeübteren Klassen Halt für das Zuhören. Geeignet ist dazu ruhige, instrumentale, auch orchestrale Musik; das Tempo sollte langsam sein und die Stilistik des Werkes sehr ruhig. Lindner nennt einige Beispiele für passende Musikstücke: J. S. Bach, Orchester Suite Nr. 3 oder E. Grieg, Peer-Gynt-Suite Nr. 1, op. 46, Morgenstimmung (vgl. Lindner 2014, 13).

Musik machen – Singen und Musizieren

■ Lieder singen

Da unser gesamter Stimmapparat ein Muskel ist, der gut aufgewärmt werden soll, empfiehlt es sich auch im RU, Einsingübungen mit Atem- und Lockerungsübungen zu machen. Lindner empfiehlt einfache Lieder wie „Danke für diesen guten Morgen“. Ich verwende dafür oft das „Hallelujah“ von Leonard Cohen. Bekannte Lieder eignen sich auch für ungeübte SängerInnen.

■ Body- und Klassenraumpercussion

Viele SchülerInnen beherrschen kein Musikinstrument, daher empfiehlt sich Bodypercussion als Begleitinstrument, oder es können auch kreative Instrumente wie beispielsweise das Mobiliar des Klasseninstrumentariums (Tische, Sessel, Kästen, Eimer, Töpfe) eingesetzt werden (vgl. Lindner 2014, 75ff). Die Symbole der Bodypercussion aus der Schulbuchreihe Club Musik sind den Kindern der Sekundarstufe aus dem Musikunterricht gut bekannt.

Mit Musik gestalten – Musik in anderen ästhetischen Handlungskontexten

Anhand des Hörens und des aktiven Gestaltens von Musik werden verschiedene Wahrnehmungsebenen sensibilisiert und Ausdrucksformen eingeübt, damit der Glaube mit Hilfe von Musik zum Klingen gebracht wird. Lindner stellt in diesem Bereich dar, wie mit Musik fächerverbindend gearbeitet werden kann.

■ Vertonung eines Bibeltextes

Da biblische Texte häufig schwer zugänglich sind, kann mit einer „Verklanglichung“ tiefer in die Materie eingetaucht werden; als ein Beispiel dafür schlägt Lindner eine Perikope aus dem Buch Kohelet – Koh 3,1–15 – vor, in dem für König Salomo Fragen nach der Zeit im Mittelpunkt stehen: Den SchülerInnen werden dazu zwei unterschiedliche Titel zum Thema Zeit vorgespielt: „As slow as possible“ (John Cage) und „Weg da“ (Herman van Veen). Inspi-

riert von diesen Hörproben sollen sie den Bibeltext mit Orff- und Perkussionsinstrumenten verklänglich und improvisatorisch weiterführen. Wenn ausreichend Zeit zur Verfügung steht, können die SchülerInnen zum Werk mit ihrem Handy auch Klänge aus der Umwelt aufnehmen und in ihre „Komposition“ einbauen (Lindner, 2014 101ff).

Musik verstehen – Musik als Schlüssel zur Erkenntnis

In diesem Teil beschreibt Lindner, wie man Religion mit Hilfe von Musik verstehen und bewerten kann (z. B. in der Sekundarstufe 2). Die kritisch-ästhetische Urteilskompetenz kann unter der Perspektive der Symboldidaktik entfaltet werden, und es zeigt sich, wie Musik theologische und politische Themen erschließen kann.

Musik formuliert Botschaften, sowohl instrumental als auch textlich sowie symbol- und zeichenhaft. Im Spiritual „Go down, Moses“ wird beispielsweise die Glaubensgewissheit vertont, dass Gott hilft und führt. Die SchülerInnen erfahren durch Gospels die Kraft religiöser Hoffnung von der Zeit des biblischen Exodus bis ins Heute. SchülerInnen können dazu aktuelle Titel aus der Popmusik suchen, Lieder und Inhalte vergleichen und anhand der Musik theologische und zeitkritische Themen korrelativ erschließen (Lindner 2014, 153–186).

Eine weitere Idee für die Praxis

- SchülerInnen werden angeregt, sich mit themenbezogenen Texten heutiger Pop-InterpretInnen wie Ed Sheeran, Lady Gaga oder Superzwei, Albert Frey, X. Naidoo, H. Grönemeyer, Eric Clapton, Glashaus, Lothar Kosse auseinanderzusetzen.
- Ein Beispiel, das von dem/der Religionslehrer/in zu den Themen Liebe/Partnerschaft/Tradition/Kirche vorgeschlagen werden kann, wäre der Tune von Ed Sheeran „Nancy Mulligan“. Ein anderer Weg ist, dass SchülerInnen selbst nach themenbezogenen Beispielen suchen.

Kreative Arbeit mit Popmusik im RU

Fragen, die vorbereitend geklärt werden müssen:

- Welche speziellen Themen möchten erarbeitet werden?
- Wann/wie möchte ich die Popmusik einsetzen: zu Beginn als Motivation, als Hauptmedium einer Stunde oder eines Themenblocks oder zum Abschluss zur Festigung.
- Pop-Titel können unterschiedlich eingesetzt werden: als moderner Klagepsalm (z. B. Eric Clapton, „Tears in Heaven“), als Provokation (z. B. Tote Hosen, „10 Gebote“) oder als fächerverbindendes Element von Religion und Englisch (z. B. Robbie Williams, „Bodies“).
- Liedtexte können unter einem neuen Aspekt oder zu einem religiösen Thema umgeschrieben und anschließend mit „Karaoke mp3s“ neu gesungen werden.



Musik regt an.

Foto: istock

- Assoziationen zu einem Liedtext sammeln, die Texte weiterdenken, -schreiben und umwandeln oder verändern.
- Einen Pop-Song als Rap umgestalten oder als Gedicht vortragen.
- Einsatz von Lobpreis-Liedgut, z. B. von Albert Frey.
- Klaus Depka stellt in seinem Buch (vgl. Depka, 2000) die Musikgruppe „Superzwei“ vor, die Rapmusik zu biblischen Texten für den RU produziert. Die Lieder „Mr. Pharao“ zum Exodus und „Mr. JC“ zu den Heilungen und Wundern Jesu ermöglichen neue Zugänge zu biblischen Texten durch Exegese mit Popmusik für SchülerInnen aller Altersgruppen. ○



Musik kann religiöse Bildungsprozesse in besonderer Weise anregen und begleiten.

Peter Bubmann



Quellen und Literaturtipps

- Bubmann, Peter: Klingende Freiheit. Religiöse Bildung und Musik, in: ReliS. Zeitschrift für den katholischen Religionsunterricht SI/SII, 3/25 (2017) 8–11.
- Bubmann, Peter: Musik – Religion – Kirche. Studien zur Musik aus theologischer Perspektive, Leipzig: Evangelische Verlagsanstalt 2009.
- Depka, Klaus: Holy Fire. Christliche Rock- und Popmusik in Religionsunterricht, Jugend- und Gemeindegemeinschaft, Limburg: Lahn Verlag 2000.
- Lehmann, Christian: Der genetische Notenschlüssel. Warum Musik zum Menschsein gehört, München: Herbig 2010.
- Lemme, Matthias: Die neuen Psalmensänger. Religiosität in deutschsprachiger Popmusik, Jena: Verlag IKS Garamond 2009.
- Lindner, Heike: Musik für den Religionsunterricht. Praxis- und kompetenzorientierte Entfaltungen, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2014.
- Van Belzen, Jacob A.: Musik und Religion. Psychologische Zugänge, Wiesbaden: Springer Fachmedien 2013.

► TROST:BILDER



„Worte, die den Moment bergen, Bilder, die den Blick weiten, Karten, die Hoffnung schenken,“ so leitet Stephanie Brall das von ihr gestaltete Kartenbuch mit „wortschönen“ Fotos ein, aus dem die Bilder auf dieser Seite stammen.



trostreich © 2017 by adeo, in der Gerth Medien GmbH, Asslar
– mit freundlicher Genehmigung des Verlags.

► IMPULSE ZUM GESPRÄCH (UND NACHDENKEN)

Bilder, Worte, Erinnerungen und vieles mehr ... Was Menschen als tröstend empfinden, ist so vielfältig wie die Situationen, in denen sich Menschen nach Trost sehnen.

- Was Menschen als tröstend erleben:
Erinnerungen, Ausflüge, Fundstücke, Lebenszeichen, Urlaubsfotos, Einladungen, Vogelgezwitscher, Andenken, Lieblingssätze, Herzensdinge, Blumen, Konzertkarten, Souvenirs, Bibeltexte, Frühlingsstimmung, Spaziergänge, Notizen, Nachrichten am Handy, Karten mit netten Sprüchen, Menschen, die da sind, eine eingeschaltete Lampe, ein buntes Pflaster, Zeit ...
- Sprich mit anderen darüber, was dich tröstet.
- Überlege, welche Worte in bestimmten Situationen trösten können.
- Lasst euch von den Beispielen aus dem Kartenbuch auf Seite 22 inspirieren und gestaltet selbst solche „wortschönen“ Bilder.

► LITERATURTIPPS

- Brall, Stephanie: *trost:reich*, Asslar: Adeo-Verlag 2017.
- Kärst, Thomas/Berg, Ulrike/Macke, Iris/Scholz, Kai-Uwe: *Vom Anfang im Ende. Ein Trostbuch für Tage in Moll*, Hamburg: Andere Zeiten 2012.



Paula Modersohn-Becker, Mädchen mit Katze im Birkenwald (1904). Foto: wmc

Traurigsein ist wohl etwas Natürliches.
Es ist wohl ein Atemholen zur Freude,
ein Vorbereiten der Seele dazu.

Paula Modersohn-Becker (1879–1907)

Amani Abuzahra (Hg.): Mehr Kopf als Tuch. Muslimische Frauen am Wort (2017).

Die österreichische Hochschulprofessorin Amani Abuzahra versammelt in diesem Buch zehn gesellschaftlich engagierte muslimische Frauen, um ihre Erfahrungen, ihre Erlebnisse und ihr Selbstverständnis sichtbar zu machen. So entstanden sehr vielfältige Erzählungen, Berichte und Selbstbilder, die den Plural der Lebenswelten muslimischer Frauen in Österreich und Deutschland faszinierend beschreiben. Zugleich wird offenbar, wie sehr die (Fremd-)Bilder und stereotypen Zuschreibungen sowohl in den Medien wie auch in den Köpfen der MitbürgerInnen von vielen dieser Frauen als engführend, als verletzend wahrgenommen werden. Dementsprechend zieht sich der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Teilhabe an der Gesellschaft und nach Wertschätzung als Person wie ein roter Faden durch die Beschreibungen. Es geht um die Suche nach Identität, nach Lebensmöglichkeiten als Muslima in einer Gesellschaft, die muslimische Frauen in erster Linie aus der Warte des Problems und des Nicht-Passens, der Nicht-Zugehörigkeit sieht. Die Gefahr, die für diese Frauen besteht, beschreibt die interkulturelle Koordinatorin und Dolmetscherin Maisa Pargan sehr treffend: „Du willst niemandem zur Last fallen. Du willst, dass dich keiner schief anschaut, dass

dir keiner ein schlechtes Wort sagt. Wie gedenkst du dann zu leben?“ (S. 111)

Unweigerlich fragt man sich bei der Lektüre des Buches: Wo liegen nun mögliche Lösungswege? Wie kann Vielfalt und Heterogenität sinnvoll und konstruktiv gelebt werden? Betül Ulusoy schlägt als einen Weg vor: „Es gibt in Deutschland schlicht und einfach ‚Frauen‘, die alle ähnliche Probleme und Sorgen haben: häusliche Gewalt, Kinderbetreuung, gleiche Löhne für die gleiche Arbeit.“ (S. 136) Vielleicht liegt darin der Schlüssel zum gegenseitigen Verstehen: sich in erster Linie als Mensch, als Frau zu begreifen; nicht mehr primär über ein Kleidungsstück definiert zu werden bzw. andere zu definieren – so wie es sich im Titel des Buches ausdrückt: Mehr Kopf als Tuch.

An diesen biographischen Sequenzen wird verdichtet sichtbar, wie vielfältig sich das Leben muslimischer Frauen in Österreich und Deutschland darstellt, was an (auch eigenen) stereotypen Sichtweisen vorhanden ist, was es an Gesprächsbedarf in dieser unserer Gesellschaft gibt und braucht – auch innerhalb der muslimischen Community; interreligiöser Dialog heißt ja immer auch intra-religiöser Dialog. Ein absolut lesenswertes Buch!

Hans Neuhold



Innsbruck – Wien: Tyrolia-Verlag, 144 Seiten; ISBN-13: 978-3702236373; 14,95€



Vorschau

reisen reli+plus 05-06 | 2018

- Reisen – ein spirituell-theologisches Abenteuer
- Reisen – rund um die Welt
- Heilige Stätten vor Ort besuchen: virtuell-real
- An andere Orte reisen: Zufluchtsorte, Freiräume, Glücksplätze ...
- Arbeit mit Fotos und Videos
- Andere Landkarten ... andere Perspektiven

bauen reli+plus 09-10 | 2018

schenken reli+plus 11-12 | 2018