



**Der Herbst 2020 beschert uns viele neue Herausforderungen. Doch wie auch dieser unerwartete Winter einbruch im Pitztal zeigt, gibt es auch Tröstliches zu entdecken.**

Foto: K. Zöhner

## Vom Schatten ins Licht

**Was tut unserer Seele im November gut? Die Tage werden kürzer, die Nächte immer länger. Wir leben in diesen Wochen unter uns unvertrauten Bedingungen.**

Erst ein einziges Mal lernten wir solche kennen, im Frühjahr. Wervermochtesischeine Wiederholung jetzt, in der dunkleren Jahreszeit vorzustellen? Das Auf und Ab im Leben kostet viel Kraft. Wir kennen schwierige Zeiten um und auch in uns. Wenn wir uns wenig verstanden fühlen, wenn wir allein sind, wenn wir an unser Grenzen stoßen. Die Fülle an Anforderungen einerseits und der Verlust so mancher Aufgaben andererseits machen uns Angst: Kann ich das alles schaffen?

Einzig die Natur scheint sich nicht beirren zu lassen. Verlässlich schenkte uns der Herbst an den vergangenen Sonntagen einen leuchtend blauen Himmel und in einem bunten Miteinander strahlten und leuchteten auch die Blätter der Bäume von überall her. Und dennoch begann, inmitten dieser Farbentiefe, unausweichlich das große jährliche Loslassen: Blatt um Blatt, ein jedes, das doch im Frühjahr scheinbar aus dem Nichts die Äste zu füllen begann, fiel, vom Föhn gerüttelt oder leise und zart, zu Boden. Spätherbstlich sehen wir nun die Bäume stehen, still, schutzlos, scheinbar unbeirrt ob ihrer Kahlheit, den Winter vor

sich, bis im Frühjahr ein neues Grünen beginnt.

Auch wir haben diese Zeit nun durchzustehen. Da brauchen wir etwas, das uns wieder Mut gibt und die Schwere nimmt. Da braucht es ein Licht, das auf unseren Herzensgrund leuchtet, eine Leichtigkeit für die Seele, für unser Gemüt. Und dieses Licht kann die Freude sein.

### Freude: Machtvolle Energie

Freude tut unserer Seele gut. Sie behält das Gute im Blick. Freude ist nicht nur ein Gefühl, sondern eine machtvolle Energie, die uns aufleben lässt. Nicht umsonst heißt die biblische Botschaft: Frohe Botschaft. Eine frohe, innere Gestimmtheit ist wie ein Licht, das alles, was ihm begegnet, erhellt und zum Leuchten bringt. Zu einer solchen Gestimmtheit ermutigt der Apostel Paulus im Brief an die Gemeinde von Philippi. „Freut euch zu jeder Zeit.“ Gottes Nähe ist uns zugesagt, auf seine Treue ist zu jeder Zeit Verlass. Aus einem solchen

Gottvertrauen können tiefer Frieden und Freude des Herzens erwachsen. Im Buddhismus ist die Freude eine der vier unermesslichen Geisteshaltungen. Unermesslich, weil es kein Maß für die Freude gibt, weil sie sich maßlos verbreiten kann. Geisteshaltung, weil Freude nicht einfach nur da ist, sondern weil sie auch eine Haltung unseres Denkens ist. Wir können uns dazu entschließen, immer wieder neu eine Blickrichtung einzunehmen, die das Erfreuliche und Gute immer und überall finden will. Eine solche Blickrichtung können wir einüben, bis sie zur Gewohnheit wird. So kann die Freude zu einer Grundstimmung werden, die uns trägt und unser Miteinander in vielen kleinen Lichtblicken erhellt. Und Helligkeit brauchen wir alle. Wir alle leben aus der gleichen Sehnsucht nach Verbundenheit, nach Anerkennung, nach Wertschätzung und Wohlwollen. Es gibt so viele kleine Freuden des Alltags, die nur darauf warten, von uns entdeckt zu werden. Es gibt unendlich viele Momente, die darauf

warten, genützt zu werden. Es gibt so viele gute, schöne, wohlthuende Worte, die darauf warten, ausgesprochen zu werden.

### Gute Worte für den Nächsten

Worauf warten? Warum nicht den Sprung über den eigenen Schatten wagen und das Gute, das Erfreuliche, das Gelungene, das wir selber so gerne hören möchten, einfach dem Nächsten sagen? So kommen gute Worte in die Welt. Es ist ganz gleich, wer sie spricht, sie wirken. Unser Ohr hört sie, unser Verstand nimmt sie auf und unser Herz freut sich darüber.

Beherzt den kostbaren Augenblick zu nützen, dazu rief unermüdlich der österreichische Psychiater Erwin Ringel aus seiner reichen beruflichen Erfahrung und aus tiefster Überzeugung auf. „Springen Sie, so oft Sie können, über ihren eigenen Schatten.“ Die kleine Kraftanstrengung lohnt sich. Denn wo landen wir? Mitten im Licht, mitten in einer Freude, die wir durch unsere verdunkelte Sicht nicht sehen und nicht spüren konnten.

Freilich, es braucht den festen Entschluss und ein wenig Übung. Unser Miteinander-Leben in unseren Gemeinschaften, in Partnerschaft, in Familie und im Beruf steht uns täglich, stündlich, ja in jedem Augenblick als Lern- und Übungsfeld offen. Es sind ja nicht die ganz großen Sprünge, die notwendig sind, so wenig wie es die ganz großen Taten sind, die uns jene Freude schenken, mit der wir einander das Leben leichter

und schöner machen können. Es ist der kleine, unscheinbare Moment, der sich gerade in den sich täglich wiederholenden Abläufen des Alltags verbirgt. Es ist das einfache „Danke“, die kleine Liebenswürdigkeit, die spontane Hilfe, eine Entschuldigung, geduldiges Zuhören, ein Lob, der treue tägliche Anruf, das verständnisvolle Darüber-hinweg-Sehen, das gute Denken voneinander und füreinander, der ermutigende Blick, das liebevolle Wort. Wie Balsam legen sich sanfte Worte auf die Seele. Alte Wunden und tiefe Verletzungen, die wir einander durch unbedachtes Reden zufügen: Balsamworte vermögen sie zu heilen.

THEMA DIESER  
AUSGABE:

TROST

Wir alle sind nun besonders verletzlich, dünnhäutig in dieser für uns alle so ungewöhnlichen Zeit. Wie sehr brauchen wir gerade jetzt Wohlwollen, Freundlichkeit und jedes kleinste Zeichen gegenseitiger Aufmerksamkeit, voneinander und füreinander. Wir alle brauchen kleine Lichtblicke, und wir alle können sie füreinander sein.

Hildegard Anegg  
moment@diabk.at



Foto: Tirol Kliniken

**Hildegard Anegg**  
ist die Leiterin der  
Krankenhaus- und  
Telefonseelsorge  
der Diözese  
Innsbruck.

## Tröstende Zuwendung über Telefon, Chat oder Online

Maria D. ist seit zehn Jahren ehrenamtliche Mitarbeiterin der Telefonseelsorge. Schon vor ihrer Pensionierung hatte sie beruflich öfter mit der Telefonseelsorge zu tun und beschloss 2010, die einjährige Ausbildung zu absolvieren. Seit ihrer Pensionierung arbeitet sie in mehreren sozialen Einrichtungen, aber die Telefonseelsorge ist ihre Herzensangelegenheit, erzählt sie. „Der Fokus liegt am Zuhören, nicht am Reden“, erklärt sie über das Tröst-Spenden per Telefon. Meist kann sie schon in der ersten Minute erraten, welchen Kummer der Anrufer oder die Anruferin hat. Sie versucht dann durch das Zuhören eine Verbindung zu der Person aufzubauen, sie in dieser Verbindung festzuhalten und mit ihr die Sorgen Schritt für Schritt durchzugehen. Maria eruiert anschließend gemeinsam das, was denn helfen würde, Leid zu lindern. „Helfend“, erklärt sie, „ist der Satz: Ich bin für dich da, ich verstehe dich.“ Hingegen gilt es Aussagen wie „So etwas ist mir auch schon passiert“ zu vermeiden. Denn man sollte bei der Person bleiben, nicht von ihr auf sich selbst kommen, auch nicht viel nachfragen, denn die Menschen rufen an, weil sie reden wollen. Maria D. erzählt weiter, sie merke bei den Anrufen, dass die Menschen jetzt bei der

zweiten Corona-Welle viel beunruhigter sind als bei der ersten. Das könne einerseits daran liegen, dass man bei der ersten dachte, es gehe bald vorüber, und andererseits könne die kalte und dunkle Jahreszeit auch eine Rolle spielen. „Wir bieten auch eine Chat- und Mail-Beratung an, diese wird vermehrt von jüngeren Klientinnen und Klienten genutzt“, führt sie aus. Es gibt Menschen die täglich anrufen, manche monatlich. Oft merkt man, dass bei föhnigem Wetter die Anruferzahl steigt. Einmal im Monat gibt es für die Mitarbeitenden eine Supervision, sodass diese nicht die ganzen Sorgen und Nöte mit sich herumtragen. Auch bei der Arbeitsübergabe sei noch etwas Zeit sich auszutauschen, erklärt sie, denn Aussprache sei wichtig. Allerdings gelingt es ihr nicht immer, die Sorgen der anderen in der Arbeit zu lassen und nicht mit nach Hause zu nehmen. In diesem Fall gibt ihr die Familie Kraft. Sie erklärt, die Arbeit habe sie auch dankbarer und demütiger gemacht, sie ist froh, dass sie Menschen, die niemanden (mehr) haben, die Möglichkeit geben kann, sich ihren Kummer von der Seele zu reden.

Isabella Oberortner  
isabella.oberortner@gmail.com



**Echte Trostpflaster: Seelischer Schmerz braucht ebenso Heilung wie körperlicher Schmerz.**  
Foto: Verena Gutleben

## Kuscheln, reden, Tränen trocknen: So wichtig ist Trost im Kindergarten

Martin Pachler ist Kindergartenpädagoge und täglich als wirkungsvoller Tröster im Einsatz. Gerade jetzt, wo ein Virus das Leben aller Menschen auf Trab hält, sind auch die Kleinsten und das pädagogische Personal der Institutionen besonders gefordert. Es wird zu Abstand geraten, aber dass das in einem Beruf mit direktem Menschenkontakt – vor allem mit Kindern – kaum bis gar nicht umsetzbar ist, macht der leidenschaftliche Kinderbetreuer im Kinderzentrum Weer deutlich: „Streitereien, Verletzungen, Sturheit oder einfach eine schlechte Laune, die jede und jeder einmal hat, lassen für mich als Pädagogen keinen Abstand zu.“ Immer wieder brauchen ein oder mehrere Kinder etwas Trost. Nicht jeden Tag geht ein Kind gerne in den Kindergarten, so wie auch nicht jeder Erwachsene gerne zur Arbeit geht. „Trotz der Vorschriften für Abstand kann ich den Kindern nicht sagen: ‚Ich kann dich jetzt nicht in den Arm nehmen, Corona ist zu gefährlich.‘ Die Kinder brauchen es einfach, ab und zu in den Arm genommen zu werden, auf dem Schoß zu sitzen und ein wenig zu kuscheln, gemeinsam über die Dinge zu sprechen, die sie gerade beschäf-



tigen. Ich biete ihnen auch jetzt gerne einen sicheren Hafen und schenke ihnen Zeit zu zweit“, sagt Martin Pachler. Natürlich braucht nicht jedes Kind denselben Trost. „Manchen hilft auch Beschäftigung in einer kleinen Gruppe, andere wiederum spüren einfach gerne die unmittelbare Nähe. Und wir bleiben auch nicht davon verschont, Tränen wegzuwischen, weil ein kleiner Unfall passiert ist. Es ist für mich absolut inakzeptabel, dem Kind ein Taschentuch in die Hand zu drücken und es alleine mit seinem Schmerz, seinen Sorgen und Problemen stehen zu lassen. Das ist für mich als Mann ebenso ein Selbstverständnis wie für meine weiblichen Kolleginnen. Das Geschlecht einer pädagogischen Fachkraft ist meiner Erfahrung nach absolut keine Frage der Empathie. Die Kinder machen keinen Unterschied, wer sie tröstet – Hauptsache, es ist jemand für sie da, der ihnen vertraut ist. Jedes Kind hat seine Hauptbezugsperson und diese ist bei uns immer für eine Trosteinheit da – egal, in welcher der beschriebenen Formen.“

Daniela Pfennig  
daniela@pfennig.at

# Trost spenden, Trost erfahren

**In Elisabeth Draxls Büro steht ein Schrank mit Verbandszeug. Das braucht sie nicht nur für kleinere Wehwehchen und Verletzungen von Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen, sondern auch in ihrer Arbeit bei der Caritas.**

Eigentlich leitet die studierte Pädagogin in der Caritas die Bereiche Betreuung und Begleitung. Doch praktisch fühlt sie sich auch für die körperlichen Beschwerden der Besucherinnen und Bewohner in der Mentlvilla zuständig. Die suchtkranken Menschen in der Caritas-Einrichtung brauchen oft medizinische Versorgung. Wenn möglich, kümmert sich Elisabeth gleich selbst darum. Sie ist nämlich auch Diplomkrankenschwester. Eine ideale Qualifikation für ihre Tätigkeit bei der Caritas, wie sie meint. Denn mit dem Kümmern um den kranken Körper kann sich eine Tür zur Seele öffnen. Das Pflaster, das sie über eine Wunde klebt, wird zum Schlüssel für einen weiterführenden Trost.

So auch bei Klaus M., einem Besucher der Mentlvilla. Er ist Mitte vierzig und Elisabeth hat ihn im Herbst des letzten Jahres kennengelernt. Arbeitskollegen haben ihr erzählt, dass man bei

M. eigentlich eine hartnäckige offene Wunde versorgen müsste. Sie wollte sich darum kümmern, doch das war zunächst gar nicht so einfach. Im Laufe von ein paar Wochen führte sie mehrere kurze Gespräche mit ihm. Endlich sprach er sie dann von sich aus auf sein gesundheitliches Problem an. Er zeigte ihr seine offene Wunde am Arm. Das war eine große Herausforderung für M., denn er schämte sich dafür. „Trotzdem“, so Elisabeth, „hat er mir sein Vertrauen geschenkt und sich in seiner Bedürftigkeit gezeigt.“ Die Scham half sie ihm zu überwinden, indem sie zunächst einfach über die Symptomatik sprach.

In der Folge versorgte Elisabeth die Wunde. M. war erleichtert und ein bisschen stolz auf seinen Verband. Bei diesem ersten Termin war er noch ziemlich zurückhaltend. Die beiden waren per Sie. Er sagte: „Danke, dass Sie sich meiner angenommen haben.“ Der Verbandswechsel hat sich in der Folge regelmäßig wiederholt und die Beziehung hat sich entwickelt. Elisabeth: „Mit der Zeit sind die Geschichten über sein Leben gekommen.“ Da gab es schöne Zeiten, da gab es traurige Zeiten und natürlich die Geschichte seiner Suchterkrankung. Elisabeth hat über die Behandlung der Wunde und damit über die Berührung seines Körpers einen Zugang zum Menschen gefunden. M. hat ihr

seinen körperlichen Schmerz gezeigt und konnte über diesen Umweg von seinem seelischen Schmerz erzählen. Elisabeth: „Der Trost kommt mit der Begegnung in Worten, Gesten und in der Berührung.“

Doch was geschieht bei dieser zwischenmenschlichen Begegnung mit dem Gegenüber, dem Trost-Spendenden? Es braucht die Bereitschaft, sich auf den Schmerz des anderen einzulassen: „Ich setze mich dem aus, ohne zu wissen, in welche Dunkelheit ich eintauche.“ Aus ihrer Sicht ist es eine „Entscheidung, ob ich da heute hineingehe oder nicht. Ob ich den Mut und die Kraft habe, mich auf die Hilflosigkeit des anderen einzulassen. Manchmal geht es nur darum, da zu sein und die Verzweiflung zu teilen.“ Doch aus der Sicht von Elisabeth schafft das Trost-Spenden auch Trost für den Tröstenden: „Auch ich spüre, dass ich nicht alleine bin, weil wir Menschen uns gegenseitig brauchen.“ In der Begegnung mit M. hat sie viele Geschichten gehört und auch einiges gelernt über das Leben von suchtkranken Menschen. Elisabeth: „Mit diesem Geschenk gehe ich verantwortungsvoll um. Denn es ist ein besonderes und tiefes Wissen, das mein Leben bereichert.“ Klaus M. hat von Elisabeth am Ende nicht nur Trost, sondern auch eine ganz sichtbare Hilfe bekommen: Nach vielen Verbandswechseln ist die hartnäckige Wunde auf seinem Arm ausgeheilt.

### Moment

20. November 2020 – Sonderbeilage

Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993†;  
Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG;  
Medieninhaber (Verleger):  
Schlüsselverlag J. S. Moser GmbH.; Hersteller: Intergraphik GmbH;

Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner;  
Redaktionelle Koordination: Fiona Zöhrer, Christa Hofer.  
Redaktion: Hildegard Anegg, Arno Cincelli, Walter Hölbling, Christa Hofer,  
Isabella Oberortner, Daniela Pfennig, Fiona Zöhrer.

Diözese Innsbruck, Abteilung ÖA: Fiona Zöhrer.

Anschrift für alle: Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578,  
Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577. moment@idibk.at

## Getröstet und ermutigt durch Begegnungen mit Menschen, die ihren Lebensmut bewahren

Seit vielen Jahren arbeite ich in der Diözese Innsbruck für die Stiftung Bruder und Schwester in Not. Einen Beitrag zu mehr Gerechtigkeit, Frieden und zur Bewahrung der Schöpfung zu leisten, so der Grundauftrag der Stiftung, erfüllt meine Arbeit mit tiefem Sinn. Not zu lindern, für Menschenrechte einzustehen, ein Leben in Würde zu ermöglichen – all dies ist tröstlich: für die Menschen, die wir unterstützen, aber auch für uns selbst. Nach jeder Projektreise in unsere Partnerländer hatte ich am Heimweg die wertvolle Erfahrung im Gepäck, wieder einmal beschenkt worden zu sein. Ja, und auch getröstet und ermutigt – durch die Begegnungen mit Menschen, die trotz aller Schwierigkeiten und Benachteiligungen den Lebensmut nicht verlieren. Menschen, die um die Verbesserung ihrer Lebensumstände kämpfen und dabei das Lachen nicht verlernen. Ein ums andere Mal wurde ich darin

bestärkt, dass unsere Arbeit Sinn macht, dass wir Gutes bewirken können und als große Menschheitsfamilie, so wie Papst Franziskus es nennt, verbunden sind.

Angesichts der großen globalen Herausforderungen und auch inmitten unserer ganz persönlichen Ängste und Nöte brauchen wir tröstliche Geschichten, die von Hoffnung erzählen. So wie die Geschichte der 14-jährigen Schülerin Ritah, die in der Diözese Kiyinda-Mityana in Uganda durch ein Projekt von Bruder und Schwester in Not beim Schulbesuch unterstützt wird: „Meine Mutter starb, als ich sechs Jahre alt war. Mein Vater leidet an Alkoholsucht. Ich habe die Schule abgebrochen, denn es fehlte das Geld. Seit ich im Schulprogramm aufgenommen bin, kann ich wieder die Schule



besuchen. Ich erhalte Schulmaterialien und ein tägliches Mittagessen. Mit Freundinnen mache ich Schulaufgaben und Sport. Mein Vater versucht, weniger zu trinken und will, dass ich die Schule abschließe.“ Tröstlich

ist es für mich zu wissen, dass unsere Arbeit Ritah und ihrer Familie eine Zukunftsperspektive ermöglicht. Tröstlich ist es zu wissen, dass die Menschen in Tirol uns Jahr für Jahr mit ihrer Solidarität zur Seite stehen und uns unterstützen – ein greifbares Zeichen der Mitmenschlichkeit und Nächstenliebe, durch alle krisenhaften Zeiten hindurch und über alle Grenzen hinweg.

Magdalena Wiesmüller  
GF Bruder und Schwester in Not  
Diözese Innsbruck  
magdalena.wiesmueller@dibk.at

## Das Altersheim: Ein Ort des Trostes – gerade zu Corona-Zeiten

„Oft reicht es zu wissen, dass jemand für einen da ist, der einem zuhören kann. Das ist auch schon ein wichtiger Trost“, weiß Rudolf Wiesmann. Der Fachreferent der Diözese Innsbruck für Altenseelsorge arbeitet nicht nur „verwaltend“. Er ist selbst seit 16 Jahren Seelsorger in einem Altersheim. Für die BewohnerInnen von Heimen ist es eine schwierige Zeit: Kontakte sind eingeschränkt, das Pflegepersonal ist immer mehr gefordert. Über allem schwebt die Gefahr einer Ansteckung – verbunden mit abgeschotteten Abteilungen und noch mehr Arbeit für die Gesunden. Das bedeutet noch weniger Zeit für die einzelnen älteren Menschen. Sie fühlen sich schnell allein, unruhig oder sogar ängstlich. Manchmal reicht da aber schon immer wieder für sie da zu sein oder ein stummer Blickkontakt. Trösten – das ist eine Grundaufgabe der Seelsorge. Gruppenaktivitäten sind extrem eingeschränkt. Für

die Altenseelsorger\*innen fällt eine Säule ihrer Arbeit weg. „Jetzt haben sie uns alles genommen – und die Messe auch noch gestrichen“, bedauern manche HeimbewohnerInnen. Umso mehr setzt man auf persönliche Gespräche, auf das Gebet zu zweit. In diesem Rahmen dürfen die BewohnerInnen auch die Kommunion empfangen. „Das ist für sie sehr wertvoll“, erzählt Wiesmann.

Manche brauchen vor allem jemanden, mit dem man reden kann. Gerade wenn sie noch aktiver sind, fehlt der Kontakt nach draußen. Das gehört ebenfalls zur Altenseelsorge. So kommt Wiesmann mit Menschen ins Gespräch, die bisher weniger mit ihm zu tun hatten.

Wenn es schlimmer kommt und nicht einmal mehr die Seel-



sorge ins Heim darf, dafür gibt es schon Pläne – vom tröstlichen Kontakt über Telefon, Briefe und aufmunternde Postkarten oder kleine Aufmerksamkeiten. Auch Texte zum Sonntagsevangelium werden dann verteilt.

„Das wird sogar vom Personal selbst angefragt“, erzählt Wiesmann. Er selbst findet ebenfalls Trost in seiner Aufgabe. Beispielsweise wenn BewohnerInnen erzählen, wie viele neue Freiheiten das Leben im Heim für sie bietet. Oder dass sie sich nie zuvor so umsorgt gefühlt haben. „Wenn hochbetagte Menschen so in ihr Schicksal hineinfinden – für mich ist das ein kleines Wunder!“, ist Wiesmann begeistert von seiner Arbeit.

Arno Cincelli  
moment@dibk.at

## Gebet zur Corona-Krise: Durchhalten, Zuversicht schenken

„Wir sind zurzeit Zeugen kaum nachvollziehbarer Ereignisse – erschütternd, ängstlich und lähmend. Allerorts ist Verunsicherung und Aggressionsbereitschaft zu spüren.“ Mit diesen Worten wandte sich Bischof Hermann Glettler im November an die Pfarrgemeinden in der Diözese Innsbruck. „Das Entscheidende, um aus der Krise herauszukommen“, so Glettler, „können wir selbst nicht machen.“ Daher legt er den Menschen in den Pfarren das Gebet ans Herz. „Unsere Kirchenräume stehen wie gewohnt offen als Orte des Gebetes.“ Herzhaftes Beten befreie vom Geist des Verzagtheit, Gottes Gegenwart sei das „Geschenk seiner tröstenden Nähe inmitten aller Ohnmacht“, so der Bischof. Gottes versöhnender Geist führe aus der Verzagtheit heraus. „Er schenkt genau das, was wir jetzt brauchen: Durchhaltevermögen, liebevolle Verbundenheit und Sorgfalt in all unserem Tun.“

Gemeinsam mit Martin Riederer O.Praem hat Bischof Glettler das folgende **Gebet zur Corona-Krise** formuliert:

Du Gott des Friedens,  
unfassbare Ereignisse erschüttern  
unsere Zeit.  
Vieles beunruhigt und lähmt. Die  
Nerven sind angespannt.  
Die täglichen Infektionsmeldungen  
belasten und ermüden.

Und dazu noch sinnlose Gewalt,  
Terror und Angst.

Du Gott mitten unter uns,  
hilf uns, die Dörfer und Städte,  
Straßen und Plätze als Orte leben-  
diger Begegnung zu bewahren.  
Schau auf unsere Kinder und ihre  
Lebensfreude.  
Hilf uns, fest zu stehen in der Hoff-  
nung und im Glauben an die Zukunft.  
Schütze alle Frauen und Männer, die  
vielfach belastet sind,  
Verantwortung tragen und ihr Bestes  
geben.

Du Gott des Lebens,  
wir bitten für alle, die sich von Neid  
und Feindschaft anstecken lassen.  
Schenk Versöhnung allen, die verbit-  
tert und leblos geworden sind.  
Mit Deiner heilsamen Nähe stärke  
alle Kranken und Leidenden.  
Hilf uns zu lernen, mit Respekt und  
Dankbarkeit  
dem Leben in seiner Vielfalt zu  
begegnen.

Du Gott der Liebe,  
schenke uns Ausdauer im Guten,  
Trost in der Bedrängnis  
und Geduld in den Herausforde-  
rungen dieser Tage.  
Hilf uns, Dich in allem zu suchen, zu  
finden und zu lieben.  
Du unsere Zuversicht und Quelle  
unserer Freude,  
wir vertrauen auf Dich. Amen.



Zwischenmenschliche Begegnungen sind ein wichtiger Aspekt im Leben älterer Menschen.

Foto: Stock/ RyanJLane

## Gedenken, lernen und gemeinsam feiern

**Gedenkmesse.** Am 13. Dezember um 14 Uhr feiert Bischof Hermann Glettler im Innsbrucker Dom eine Gedenkmesse für Kinder, die vor, während oder kurz nach der Geburt verstorben sind. Zu dieser Feier rund um den weltweiten Gedenktag für verstorbene Kinder lädt die Klinikseelsorge ein. Aufgrund der Corona-Bestimmungen wird um Anmeldung im Büro der Klinikseelsorge gebeten: lki.seelsorge@tirol-kliniken.at oder Tel. 0512/504-22285.

**Begleitung.** Klinikseelsorger Tomy Muller steht Eltern, die um ein Kind trauern, für Gespräche zur Verfügung: lki.seelsorge@tirol-kliniken.at oder Tel. 0512/504-22285. Das Elternforum, in dem sich Betroffene austauschen können,

findet aufgrund der Corona-Bestimmungen derzeit nicht statt.

**Online-Seminare.** Das Katholische Bildungswerk bietet im Rahmen der Reihe „fit for family“ immer wieder Online-Seminare zu bestimmten Themen an. Am 24. November geht es um die Frage, wie schwierige, tägliche Situationen mit Kindern gut gelöst werden können. www.elternbildung.tirol. Einlass in den virtuellen Seminarraum um 20 Uhr, Beginn: 20.15 Uhr.

**Gemeinsam feiern.** Die Diözese Innsbruck bietet auf ihrer Homepage Gestaltungsvorschläge für das Feiern der Advents- und Weihnachtszeit in der Familie an. www.dibk.at/gottesdienst

Walter Hölbling  
walter.hoelbling@dibk.at

### BUCHTIPPS

## Trost zwischen zwei Buchdeckeln

Von Marianne Hengl, Clemens Sedmak und Benno Elbs sind heuer Bücher im Tyrolia-Verlag erschienen, die Mut machen und Trost schenken wollen. Sie eignen sich als gute Begleiter durch die gegenwärtige Krise.

**Zuversicht.** Benno Elbs, Bischof von Feldkirch, lenkt angesichts der Corona-Krise den Blick auf die Chance zur Neuorientierung. Achtsamkeit und Solidarität kön-



nen jetzt mehr Raum gewinnen. Wer Herausforderungen mit Zuversicht begegnet und anderen Menschen mit Vertrauen begegnen kann, kann auch jetzt ein glückliches Leben führen. Benno Elbs: Werft eure Zuversicht nicht weg. 192 Seiten, 19,95 Euro.

**Gespräche.** Der Theologe und Sozialethiker Clemens Sedmak führt in seinem neuen Buch fiktive Gespräche mit Menschen, die aus ihrer Sicht einen Blick auf die Krise des Jahres 2020 werfen. Ohne billigen Optimismus machen die Texte deutlich, dass die Corona-Krise eine Zeit kreativer Neu-



aufbrüche sein kann. Clemens Sedmak: Hoffentlich. Gespräche in der Krise. 160 Seiten, 14,95 Euro.

**Mut.** Marianne Hengl und Brigitte Gogl stellen in ihrem Buch fünfzehn Menschen vor, die von Schicksalsschlägen aus der Bahn geworfen wurden und sich wieder ins Leben zurückgekämpft haben. Die Lebenszeugnisse dieser „Stehaufmenschen“ wollen Kraft geben, sich im Leben durchzukämpfen. Marianne Hengl; Brigitte Gogl: Stehaufmenschen. Geschichten, die Mut machen. 144 Seiten; 19,95 Euro.



Coverfotos: Tyrolia



**Trost spenden heißt füreinander da sein und gemeinsam einen Weg beschreiten.**

Foto: iStock/Peopleimages

# Gemeinsam Wege aus der Verlorenheit finden

**Michael Lehofer im Gespräch über sein neues Buch, das er gemeinsam mit Bischof Hermann Glettler geschrieben hat.**

*Was war Ihre Motivation, ein Buch über das Thema Trost zu schreiben?*

Dieses Buchthema hat sich ergeben. Mir fällt seit langer Zeit auf, dass sehr viele Menschen untröstlich sind. Zum Beispiel, wenn sie etwas für sie existentiell Wichtiges oder jemand Wichtiges verloren haben. Andererseits häuft sich auch die Zahl der wohlstandsverwahrlosten Menschen, die in ihrer Frustration untröstlich sind. Wir sehnen uns alle nach Trost – ob bewusst oder unbewusst.

*Haben Sie diese Erfahrungen in Ihrem beruflichen Umfeld als Psychiater und Psychotherapeut gemacht?*

**Michael Lehofer:** Nicht nur im beruflichen Umfeld, aber natürlich auch dort. Wenn einem kranken Menschen medizinische Versorgung zuteilwird, dann ist Trost immer ein wichtiger Bestandteil.

Es geht nicht nur um die „Reparatur“ eines Leidens. Das „Wiederheil-Werden“ ist eine ganzheitliche Herausforderung. Wird ein Mensch ganzheitlich behandelt, dann fühlt er sich wohl und heilt nicht nur körperlich, sondern auch sozial und psychisch, wohl auch spirituell.

*Was versteht man unter Trost?*

**Michael Lehofer:** Trost ist eine Erfahrung, die Trostlosigkeit voraussetzt. Darunter versteht man, dass man sich selbst verloren hat. Eine Art Verzweiflung. Verzweiflung ist der Zweifel an der eigenen Existenz. Trost ist etwas, das den Menschen im Angesicht dieses Zustandes hilft, wieder neuen Mut zu fassen. Mut zu einer eigenen Existenz. Mut zum eigenen Leben.

*Kann jeder Trost spenden?*

**Michael Lehofer:** Ja. Trost zu spenden ist keine professionelle Disziplin.

*Was gilt es dabei zu beachten?*

**Michael Lehofer:** Beim Trost-Spenden geht es immer um das Gegenüber. Man sollte mit all seiner Aufmerksamkeit beim anderen sein. Das bedeutet auch, seine eigene Hilflosigkeit aushalten zu

können. Oft wird auf vorschnelle Vertröstungen zurückgegriffen, weil man die eigene Hilflosigkeit nicht erträgt. Das Leid der anderen aushalten kann aber bereits ein Trost für das Gegenüber sein.

*Was ist der Unterschied zwischen Vertröstung und Trost?*

**Michael Lehofer:** Eine Vertröstung ist wie ein rasches Pflaster, das auf eine unverschlossene Wunde geklebt wird. Suchtmittel und vorschnelle Heilsversprechen zählen zum Beispiel dazu. Vertröstungen sind gleichsam Abspeisungen. Aufgrund des Gefühls der Verlorenheit ist man besonders zugänglich dafür. Trost entsteht hingegen im Rahmen eines längeren beziehungsvollen Prozesses.

*Was passiert, wenn man Trost erfährt?*

**Michael Lehofer:** Wenn man untröstlich ist, dann fühlt man sich verlassen. Erfährt man Trost, so findet man einen Weg aus dieser Verlassenheit. Die Begegnung mit der Welt wird wieder möglich. Darauf weist auch der Untertitel des Buches hin. Trösten dauert, Geduld ist gefragt. Die notwendige Zeit muss man sich und anderen schenken. Selbstopti-

mierung ist derzeit sehr in Mode. Unangenehme Empfindungen sollen möglichst sofort wegweggeschickt werden. Man muss sich ihnen jedoch stellen, um Trost zu erfahren.

*Wie oder worin findet man Trost?*

**Michael Lehofer:** Angesichts eines Verlustes versucht man oft, sich mit Illusionen zu trösten. Trost ist aber nur zu finden, wenn man sich der Wahrheit stellt, nämlich, sich mit der neuen Situation abfinden zu müssen. Ingeborg Bachmann schrieb: „Die Wahrheit ist dem Menschen zumutbar.“ Ich möchte noch einen Schritt weiter gehen. Die Wahrheit ist nicht nur zumutbar, sondern notwendig, um seinen eigenen Frieden zu finden. Gerade am Ort des vermeintlich Unerträglichen muss man den Mut finden, sich dieser neuen Wahrheit zu stellen, um getröstet zu werden.

*Können Sie den Ort des vermeintlich Unerträglichen etwas genauer erklären?*

**Michael Lehofer:** Ich habe oft die Erfahrung gemacht, dass Menschen, die jemanden durch Tod verloren haben, traurig sind, mit der Situation hadern oder mit Schuldgefühlen kämpfen. Das tut mitunter unerträglich weh und man kann das Gefühl haben, dass es nicht mehr weitergeht. Hier ist oft zu beobachten, dass die Betroffenen dann etwa durch die Ermütigung zum Trauern durch das Weinen anderer Leute für sich einen Ausweg aus der Situation finden. Durch das Sich-Einlassen auf den Schmerz erfahren sie Trost.

*Benötigt man zum Trösten immer einen anderen Menschen?*

**Michael Lehofer:** Ja, das Trös-

ten ist etwas, wozu man gewöhnlich andere Menschen braucht. Natürlich gibt es auch Formen der Selbsttröstung. Aber diese sind limitiert. Trost ist eine Beziehungssache. Es braucht immer ein Du.

*Wie sehen Sie die Rolle der Religion im Zusammenhang mit Trost?*

**Michael Lehofer:** Wie ich schon sagte, in Situationen des Verloren-Seins benötigt der Mensch am meisten Trost. „Religio“ heißt ja wörtlich „Rückbindung“. Der Vorteil eines religiösen Menschen ist es, dass er sich mit Gott verbunden fühlt. Wenn Religion a priori nicht als Vertröstung „verkauft“ wird, sondern als Rückbindung gesehen wird, dann spendet sie Trost. Ein religiöser Mensch macht durch seinen Glauben schon vorsorglich die tröstende Erfahrung des „Geborgen-Seins“ und des „Sich-aufgehoben-Fühlens“.

*Wo finden Sie Trost?*

**Michael Lehofer:** Ich finde für mich Trost bei Menschen, die mich lieben und in meiner eigenen Spiritualität.

Vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte  
Fiona Zöhrer.  
moment@dibk.at



Foto: Vanessa Rachlé

**Michael Lehofer** ist Universitätsprofessor für Psychiatrie und klinischer Psychologe. Am LKH Graz II ist er als Abteilungsvorstand und Ärztlicher Direktor tätig. Gemeinsam mit seinem Freund Bischof Hermann Glettler schrieb er bereits zwei Bücher. Das aktuelle Buch der beiden Autoren erschien im Herbst 2020 unter dem Titel „Trost – Wege aus der Verlorenheit“.

## Buchtipp:

Hermann Glettler, Michael Lehofer: **Trost. Wege aus der Verlorenheit.** Styria-Verlag, 2020, ISBN: 978-3-222-13660-3

