

# Worauf es ankommt - Magdalena Ruf erklärt die Kunst Trost zu spenden



Kamen zum Vortrag zusammen (v. l.): Ursula Schulz, Magdalena Ruf und Annette Brade.  
sz-: *Bogenrieder-Kramer*

(Biberach) Wer in guter Weise Trost spenden möchte, braucht vor allem eins: offene Ohren. Warum dies so ist und wie jeder anstelle zu vertrösten tatsächlich trösten kann, das erklärte Magdalena Ruf von der Kontaktstelle Trauer bei einer Informations- und Fortbildungsveranstaltung der Pflegebegleiter-Initiative. Das Interesse war riesig, alle Plätze im Martin-Luther-Gemeindehaus waren besetzt.

Gleich zu Beginn ihres gut zweistündigen durch Gruppenarbeit aufgelockerten Vortrags stellte Magdalena Ruf fest: „Jeder Mensch ist trostbedürftig, weil Klage, Leid und Tod zum Leben gehören. Wer nie gelitten hat, weiß auch nicht, wie man tröstet.“ Damit war schnell klar, dass Trösten ein Beziehungsgeschehen ist, das aktiv (ich tröste) und passiv (ich werde getröstet) geschehen kann. Wichtigster Bestandteil sei immer das Zuhören, das durch Sätze wie „sag mir, woran es dir fehlt“ in Gang gesetzt werden könne. Trösten bestehe im Dasein und Wahrnehmen, im Aushalten und Mitschweigen, im Mitleiden und Hinhören. Nicht dazu gehörten gut gemeinte Aufmunterungsversuche wie „das ist doch nicht so schlimm“ oder „es wird schon wieder“. Solche Ratschläge würden eher wie Schläge wirken.

Eine Textstelle aus dem Kinderbuch „Ronja Räubertochter“ von Astrid Lindgren lag der Referentin besonders am Herzen: „Lange saßen sie dort und hatten es schwer. Doch sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost.“

Magdalena Ruf appellierte, trostbedürftige Menschen nicht in ihrer Einsamkeit alleine zu lassen. Manchmal liege das Trost spenden auch in ganz alltägliche Dingen, etwa im Essen kochen oder mit dem Hund spazieren gehen. Trösten sei immer ein Werk der Barmherzigkeit. Es könne auch durch Sätze zum Ausdruck gebracht werden wie „ich bin bei dir, aber ich bin sprachlos.“ Magdalena Ruf empfahl allen Begleitern, eigene Ressourcen und Kraftquellen zu nutzen, weil „nur aus der Fülle weitergegeben werden kann“.