

## **Was es heißt, einen anderen Menschen zu trösten**

Den anderen in den Arm nehmen  
ihm die Hand geben  
ihn an die Brust ziehen  
ihm über das Haar streichen  
ihm sanft die Wange berühren  
ihn ganz fest umarmen  
ihn hin- und herwiegen  
ihn warm halten

ihm die Hand auflegen  
ihm die Hand aufs Knie legen  
den Kopf über ihn beugen  
mit dem Gesicht ihm ganz nahe kommen  
ihn an der Hand nehmen  
ihn geleiten

das Kind auf den Arm nehmen  
ihm die Tränen abtrocknen  
Wange an Wange legen  
liebepoll die Hand des anderen küssen  
die Innenfläche beider Hände küssen  
den Namen in die Hand schreiben

mit ihm schweigen  
mit ihm Musik hören  
mit ihm lesen  
mit ihm beten  
mit ihm wenig und leise sprechen  
mit ihm weinen

ihm zuhören  
ihn erzählen lassen  
ihn berichten lassen  
leise, behutsame Fragen stellen  
nach ihm fragen

glückliche Stunden mit ihm in Erinnerung rufen  
mit ihm Bilder und Photographien anschauen  
mit ihm freundlich reden  
Kontakt mit ihm halten  
ihn der erfahrenen Liebe sicher machen  
Gewißheit der Treue und Liebe vermitteln

ihm Hilfe zusagen  
für ihn Hilfe suchen  
ihm Beistand versprechen  
auf die unausgesprochenen Rufe antworten  
auf das Schreien hören  
mit ihm das Entsetzen teilen  
ihm die Angst, die Wut und den Zorn nicht ausreden

Beieinandersein –  
in der Familie  
in der Gruppe  
unter Freunden

die Zeichen der Not verstehen  
die stumme Bitte begreifen  
zeigen, daß er sich auf dich verlassen kann  
Schutz zusichern

Zuversicht stärken  
versprechen zu helfen, zu schützen, zu vermitteln  
Zuversicht teilen, daß eine bessere Zukunft kommen muß  
Zuversicht teilen, daß Heilung und Besserung gelingt

Zusicherung des Geliebtwerdens  
ihm das Gesicht zuwenden  
ihn anschauen  
einfach neben ihm sitzen  
da sein

auf ihn zugehen  
ihn liebevoll anschauen  
auf ihn warten  
ihn besuchen  
ihm schreiben

für ihn sorgen  
für ihn da sein  
mit ihm essen, mit ihm trinken  
ihm nahe sein

über Nacht bei ihm wachen  
bei ihm bleiben  
Trost nicht aufdrängen  
sein Schweigen respektieren

mit ihm nach dem Sinn fragen  
keine fertigen Antworten haben  
gute Gedanken in ihm wecken  
Gutes über den Toten sagen  
Gutes über das Verlorene sagen  
den Verlust aussprechen

Hoffnung teilen auf Vergebung  
Hoffnung teilen auf Verzeihung  
Hoffnung teilen auf Huld und Gnade.

*Marielene Leist*

Marielene Leist, Leid und Trost. Dem anderen zur Seite stehen  
bei Krankheit, Behinderung und Tod © Verlag Herder GmbH,  
Freiburg i. Br. 1980, S. 137-139.