

Jahreslosung 2016

Ich will euch trösten,
wie einen seine Mutter
tröstet.

Jesaja 66, 13

Materialien - Hinweise - Impulse zur Jahreslosung
von Simone Merkel
Amt für kirchliche Dienste
Goethestr. 26-30
10625 Berlin
s.merkel@akd-ekbo.de
Tel 030 / 3191 - 145

M 1 - Das Buch des Propheten Jesaja

Das Buch des Propheten Jesaja hat vermutlich einen langen Abfassungsprozess hinter sich. Manche Worte sind vom Propheten Jesaja selbst, der sich durch seinen außerordentlichen sprachlichen Stil als genialer Dichter zeigt. In späteren Jahrhunderten hat das Buch Anfügungen und Überarbeitungen erfahren und ist so als Sammelwerk aus Prophetensprüchen und Prosatexten unterschiedlichster Art zusammengewachsen. Insgesamt wurde das Gesamtwerk eines Zeitraumes von vermutlich 500 Jahren unter die Autorität der prominentesten Prophetenpersönlichkeit gestellt.

Aus dem ersten Teil (Kapitel 1 – 39) spricht die wachsende Bedrohung Israels und Judas durch die Assyrer im 8. Jh. v. Chr. Hier geht es um die Treulosigkeit der Menschen und den Untergang als deren Folge. Es geht um die Abkehr der Menschen von Gott, es geht um Unlauterkeit und Ungerechtigkeit im menschlichen Miteinander. Der Prophet verkündigt das Festhalten an Gott als einzige Möglichkeit zur Rettung. Die politische Katastrophe nimmt ihren Lauf und gipfelt in der Zerstörung Jerusalems und des Tempels und dem babylonischen Exil.

Die Texte des Deuterjesaja (Kapitel 40 -55) weisen auf den geschichtlichen Rahmen des 6. Jh. v. Chr. – das Exil in Babylon, das Befreiungsedikt der Perser und die Erlaubnis der Rückkehr nach Jerusalem unter dem persischen König Kyros. Mit hoffnungsvollen Formulierungen wird die völlige Erneuerung angekündigt, die Wiederherstellung Jerusalems rückt in greifbare Nähe. Die Rede von Gott, über Gott und mit Gott nimmt ihn wieder als Schöpfer und Retter in den Blick.

Im Tritojesaja (Kapitel 56 – 66) liegt schließlich eine komplexe Textsammlung vor, die babylonisches Denken und Kenntnis israelisch-judäisch kultische Tradition erkennen lässt. In der Verkündigung geht es jetzt um Zuversicht, Neuanfang und Heil. Symbolhaft und elementar wird die Hoffnung auf Trost und Heil formuliert. Weitreichende Metaphern verdichten die Aussagen. Besonders interessant ist, dass auch das Reden von Gott durch sprachliche Bilder intensiviert wird.

Für die Heilsverkündigung verwenden die Schreiber außerordentlich vielfältige Bilder. Es sind Bilder, die geeignet sind, Fülle und Überfluss, Sättigung und Teilhabe umfassend vor dem inneren Auge der Hörer und Leser entstehen zu lassen. So ziehen sich ganz und gar weibliche Motive wie ein roter Faden durch die Texte des zweiten und dritten Jesaja. Der Prozess der Volkwerdung wird mit Schwangerschaft, Wehen und Geburtsnöten beschrieben. Folgerichtig sind dann die Motive des Heils ebenso weibliche Motive. Das Saugen an der Mutterbrust darf gewiss als Urbild von Intimität und Sicherheit, von Fülle und Sättigung verstanden werden. Mit einem Jubelruf wird die Heilsverkündigung in Jesaja 66, 10 eingeleitet. Dass der Jubel notwendig ist, wird durch die folgende Begründung unterstrichen. „Ihr dürft saugen und euch satt trinken an den Brüsten des Trostes; denn nun dürft ihr reichlich trinken und euch erfreuen an dem Reichtum ihrer Mutterbrust“ Jesaja 66,11. Es geht um Frieden und Reichtum, um Schutz, der Festigkeit und Zuversicht verleiht. Mit den folgenden Worten wird der Gedanke im Vers 12 unterstrichen: „Ihre Kinder sollen auf dem Arme getragen werden, und auf den Knien wird man sie lieblosen.“ Die Zusage in Vers 13 fasst diese Motive zusammen und bestätigt grundlegend, welche Art von Trost die Menschen zu erwarten

Jahreslosung 2016

Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet. Jesaja 66, 13

haben. Das Urbild von Vertrauen und Zuwendung, das allumfassend und lebensgründend ist, wird hier genutzt. „Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.“

Jesaja 66 - Einheitsübersetzung

10 Freuet euch mit Jerusalem und seid fröhlich über die Stadt, alle, die ihr sie liebhabt! Freuet euch mit ihr, alle, die ihr über sie traurig gewesen seid.

11 Denn nun dürft ihr saugen und euch satt trinken an den Brüsten des Trostes; denn nun dürft ihr reichlich trinken und euch erfreuen an dem Reichtum ihrer Mutterbrust.

12 Denn so spricht der Herr: Siehe, ich breite aus bei ihr den Frieden wie einen Strom und den Reichtum der Völker wie einen überströmenden Bach. Ihre Kinder sollen auf dem Arme getragen werden, und auf den Knien wird man sie liebkosten.

13 Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet; ja, ihr sollt an Jerusalem getröstet werden.

14 Ihr werdet's sehen, und euer Herz wird sich freuen, und euer Gebein soll grünen wie Gras. Dann wird man erkennen die Hand des Herrn an seinen Knechten und den Zorn an seinen Feinden.

M 2 - Erzählung

Wie du und ich - oder ganz anders?! (von Simone Merkel)

Es ist Herbst geworden.

Die Bäume haben ihr Laub verloren. Im Wald ist es moderig und feucht. Die Tage sind kurz und grau. Auf der Seele liegt Schwermut. Die Gedanken sind überschattet von Traurigkeit. Trostlos das Dasein. Untröstlich die Menschen.

Was könnte Trost geben? Wer will sich trösten lassen?

Im Haus sitzt ein Stummer. Vor Tagen ist sein Alltag stehen geblieben.

Im Briefkasten vor dem Haus veralten die Neuigkeiten. Auf dem Teller in der Küche vertrocknet ein Bissen vom letzten Brot. Der Atem verfängt sich im wuchernden Bart. Trostlos das Dasein. Untröstlich der Stumme.

Stummer, wer könnte dir Trost bringen? Stummer, willst du dich trösten lassen?

Eine leert den Briefkasten. Eine spült die Teller. Eine streicht über den wuchernden Bart.

Sie bringt Holz. Sie schichtet es in den Kamin. Sie zündet das Feuer.

Es prasselt. Die Flammen lodern. Es duftet.

Im Haus sitzt ein Stummer.

Er hört das Prasseln. Er sieht das Lodern. Er atmet den Duft. Er spürt die Wärme.

Im Haus tobt ein Zorniger. Sein Haus ist ihm wertlos geworden.

Mit unbändigen Kräften hebt er die Bäume aus der Erde. Getrieben von Furcht verdunkelt er die Fenster. Blind vor Wut reißt er sich die Kleider vom Leib.

Er schreit: Mein Gott, warum siehst du mich nicht? Mein Gott, du hast mich verlassen! Mein Gott, ich bin an allem Schuld!

Zorniger, wer könnte dir Trost bringen? Zorniger, willst du dich trösten lassen?

Eine trägt mutig ein Licht ins Haus. Eine erträgt geduldig das Schreien und Toben. Eine klagt und weint mit dem Zornigen.

Sie knetet Teig. Sie formt ein Brot. Sie bäckt es im Ofen.

Im Haus klagt ein Zorniger.

Sie essen gemeinsam. Sie schmecken das Brot. Sie spüren die Stärkung.

Durch das Haus irrt ein Suchender. Dieser Ort ist ihm ein Rätsel geworden.

Er streift durch die Straßen und hört vertraute Stimmen. Er blättert im Album und sieht die vergangen Zeiten vor sich. Er legt sich in die Kissen und atmet den Duft der Liebe.

Voller Fragen jeder Ort. Sehnsuchtsvoll jedes Wort. Rätselhaft jeder Augenblick.

Suchender, wer könnte dir Trost bringen? Suchender, willst du dich trösten lassen?

Eine geht mit. Eine bringt Bilder und Töne. Eine erzählt Geschichten der Erinnerung.

Sie wartet. Sie hört. Sie redet.

Im Haus sucht ein Fragender.

Er wird gehört. Er wird gesehen. Er findet Antworten.

Der Frühling ist erwacht.

An den Bäumen sprießt das junge Grün. Blühende Farbtupfer überziehen das Land. Die Tage sind sonnig und leicht.

Trostreich erwacht das Leben. Getröstet die Menschen.

Was konnte Trost geben? Wer hat sich trösten lassen?

Materialien - Hinweise - Impulse zur Jahreslosung

Simone Merkel - s.merkel@akd-ekbo.de - Tel 030 / 3191 - 145

Jahreslosung 2016
Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet. Jesaja 66, 13

Der Stumme sagt: Die Stille hat mir Trost gegeben, die Berührung und die Wärme.
Der Zornige sagt: Das Klagen hat mir Trost gegeben, die Nähe und die Stärkung.
Der Suchende sagt: Die Bilder haben mir Trost gegeben, die Geschichten und die Antworten.

Der Sommer kommt. Es wird Herbst. Der Winter legt sich über das Land. Der Frühling erwacht.

Und du? Willst du dich trösten lassen? Was kann dir Trost geben?

M 3 - Rhythmus und Lieder

Hinweis:

Rhythmusspiele oder Sprechrhythmen machen viel Spaß und eignen sich gut zum Aufwärmen der Gruppe und vorbereiten eines Thema sowie zum Vertiefen und Erinnern. Der vorgeschlagenen Rhythmuskanon soll einfach Spaß machen. Das Prinzip wird dann auf den Text der Jahreslosung übertragen.

Rhythmuskanon

Morgens um sieben

Finger der rechten Hand klopfen auf die Uhr am linken Handgelenk

Unten am Bahnhof

Ausgestreckte Zeigefinger zeigen zum Boden

Stehen die Züge all in einer Reihe.

Hände zeigen parallel von links nach rechts

Kommt der Schaffner,

Marschbewegungen mit angewinkelten Armen machen

Dreht an einem Rädchen,

Rechte Hand dreht oben an einem imaginären Rädchen

Und huiiiiiii sind sie vorbei.

Rechte Hand saust im Bogen nach rechts und landet als Schirmmütze an der Stirn.

Tüüüt.

Rechte Hand zieht die Notbremse.

Sprechrhythmus zur Jahreslosung

Du, Gott, trocknest

(4 Takte) – Finger in den Himmel, Hände wringen aus

meine Tränen,

(4 Takte) – Finger zeigen auf die Brust, Hände vor die Augen

wie eine Mutter es tu-hu-hut.

(8 Takte) – Kind im Arm wiegen

Du, Gott, tröstest

meine Trauer,

wie eine Mutter es tut.

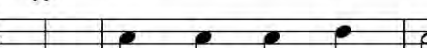
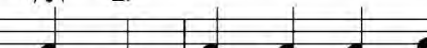
Hinweis:

Diese Methode ist besonders dann nachhaltig, wenn die Teilnehmenden in der Gruppe selbst die Texte erfinden bzw. die Bewegungen dazu erarbeiten.

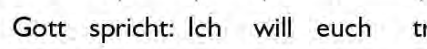
Gott spricht: Ich will euch trösten

© Musik: Andreas Mücksch

Kanon für drei Stimmen

1.  2. 

Gott spricht: Ich will euch trö - sten, Gott spricht: Ich will euch

3. 

trö - sten, wie ei - nen sei - ne Mut - ter trö - stet.

Hg. Adelheid Schnelle, Gottesdienste für Kinder 2016, Evangelische Verlagsanstalt Leipzig, 2015

Der Sprechrhythmus zur Jahreslosung kann auch auf die Melodie des folgenden Kanons gesungen werden.

Du, Gott, stützt mich. Du, Gott, stärkst mich. Du, Gott, machst mir Mut.

Quelle unbekannt!

M 4 - Anregungen und Impulse

„Wer nie gelitten hat, weiß auch nicht, wie man tröstet“

Dag Hammarskjöld (1905–1961), schwedischer Politiker, UN-Generalsekretär

Wortverbindungen:

trostlos, untröstlich, Vertröstung, nicht ganz bei Trost sein, Tröster, Trostpflaster, Trostwerte, Seelentröster, Trost spenden, Trost gewähren, Trost verleihen, getröstet werden, trostbringend, trostbedürftig, tröstlich, trostreich, Trostlosigkeit, Trostpreis, Tröstung

"Trost ist eine Handlung, Geste oder Gegebenheit, die zur Linderung von psychischen oder physischen Schmerzen beiträgt; mittelhochdeutsch *trōst*, althochdeutsch *trōst*, germanisch **trausta*- „Trost, Zuversicht“, belegt seit dem 8. Jahrhundert; Aufheiterung, Linderung, *metaphorisch*: Balsam"

aus: <https://de.wiktionary.org/wiki/Trost>

"Trost ist zwischenmenschliche Zuwendung an jemanden, der trauert oder anderen seelischen bzw. körperlichen Schmerz zu ertragen hat. Derjenige wird getröstet. Trost kann durch Worte, Gesten und Berührung gespendet werden. Der Schmerz und die Traurigkeit des Getrösteten sollen gelindert werden; er soll spüren, dass er nicht allein gelassen ist; seine seelische Verfassung soll gestärkt werden. Das Wort *Trost* hängt etymologisch mit dem indogermanischen Wortstamm *treu* zusammen und bedeutet *innere Festigkeit*. Das griechische Wort für 'Trost' bedeutet auch 'Ermutigung'."

aus: <https://de.wikipedia.org/wiki/Trost>

Hinweise und Fragen:

- Passiv - aktiv? Monologisch oder dialogisch?
Ist getröstet werden etwas Passives? Wer ist / wird dabei aktiv? Ist aktiv nur der, der Trost spendet? Ist aktiv auch der, der Trost annimmt? Wie kann Trost angenommen werden? Was ist nötig und möglich, um Trost anzunehmen?
- Leicht oder schwer? Intim oder offen?
Ist getröstet werden etwas Intimes? Erfordert es einen Schutzraum? Braucht es Vertrauen und Mut? Was benötigt jemand, der Trost spendet?
Bedarf es Mut, sich schutzlos und schwach zu zeigen? Ist jemand, der des Trostes bedarf schutzlos und schwach?
- Gottes Trost - getröstet von Gott
Wie tröstet Gott? Woran merkt man, dass Gott tröstet? Woran merkt man, dass Gott getröstet hat? Was erwarte ich von Gott? Welches Bild habe ich von Gott? Wie beeinflussen mich die mütterlichen oder väterlichen Gottesbilder? Was, wenn das Mutter- oder Vatermotiv nicht trägt?
- Was gehört zusammen?
Vergebung - Trost; Vergeltung - Trost; Rache - Trost; Trauer - Trost
- Und ich?
Was ist mir selbst ein Trost? Was tröstet mich?
Welche Orte geben Trost? Welche Gegenstände geben Trost? Welche Gesten geben Trost?

Materialien - Hinweise - Impulse zur Jahreslosung

Simone Merkel - s.merkel@akd-ekbo.de - Tel 030 / 3191 - 145

M 5 - Wortspiel

Spielidee - Schritt 1

Im Gespräch in der Gruppe werden Synonyme (bedeutungsgleiche oder -ähnliche Wörter oder Wortgruppen) für den Begriff "Trost" gesucht. Mit der Suche nach diesen Worten kann gemeinsam das Bedeutungs- und Sinnsfeld erschlossen werden. Was bedeutet "Trost" für mich? Was verstehst du unter "Trost"?

Die gefundenen Begriffe werden auf Karten notiert!

Spielidee - Schritt 2

In welcher Lebenssituation / in welchem emotionalen Zustand bedarf ein Mensch des Trostes? Wann braucht ein Mensch ... (an dieser Stelle können die Synonyme eingesetzt werden)?

Im gemeinsamen Gespräch werden "trostlose Emotionen" zusammengetragen. Die Begriffe, die für eine Emotion / eine Situation stehen, in der ein Mensch des Trostes bedarf, werden auf Karten notiert!

Spielidee - Schritt 3

Ein Kleingruppe stellt pantomimisch eine Situation dar. 1 - 2 Personen stellen eine "trostlose Situation" dar. Die dritte Person zeigt pantomimisch, was die beiden anderen trösten könnte bzw. wie sie getröstet werden könnten.

Variante: Die Situation wird als Standbild dargestellt.

Spielidee - Schritt 4

Tröstende Gesten oder Handlungen werden auf stilisiert auf Karten gezeichnet.

Spielidee - Schritt 5

Verse aus den Psalmen bzw. aus anderen biblischen Büchern, die als trostbringend empfunden werden, werden auf Karten geschrieben.

Hinweis:

Für die jeweilige Gruppe muss entschieden werden, welcher Schritt den Teilnehmenden entspricht. An jeden Schritt schließt sich ein Gruppengespräch an, in dem ausgetauscht werden kann, welche Ideen und Gedanken sich mit der jeweiligen Formulierung verbinden.

Spielidee

Mit den Karten, die die erarbeiteten Begriffe, Darstellungen und Bibeltexte enthalten, kann nun gespielt werden. Vor Beginn des Spiels wird entschieden, welche Sorten von Karten im Spiel verwendet werden. (z. B. Synonyme + trostlose Emotionen oder trostlose Emotionen + Bilder mit Gesten oder Synonyme + Bibelverse usw.) Gespielt wird nun nach dem Memory-Prinzip. Die Karten liegen verdeckt auf dem Tisch. Jeder Spieler deckt zwei Karten auf. Es gehören immer zwei Karten der unterschiedlichen Kategorie zusammen. (z. B. eine Karte mit Synonym + eine Karte mit Bibelvers) Nun ist es die Aufgabe des Spielers, der aufgedeckt hat, zu erklären, warum diese beiden Karten aus seiner Sicht zusammen gehören. Wenn die Erklärung für die anderen Mitspieler nachvollziehbar ist, darf er das Paar behalten. Dann ist die nächste Spielerin an der Reihe. Ziel des Spiels ist, das Gespräch in der Gruppe mit Hilfe des Spiels zu inszenieren. Die Methode ist hier gewissermaßen "Mittel zum Zweck".

Jahreslosung 2016

Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet. Jesaja 66, 13

Begriffsbeispiele

Synonyme für Trost	Trostlose Emotionen	Bibelworte
Linderung	Trauer	Psalm 23, 4
Aufheiterung	Verzweiflung	Sirach 6, 16
Innere Festigkeit	Sorge	Jeremia 15, 16
Standhaftigkeit	Angst	Psalm 109, 21
Würde	Trostlosigkeit	Hiob 4, 6
Zuversicht	Schmerz	Psalm 27, 1
Ermutigung	Hoffnungslosigkeit	Psalm 73, 23
Liebe	Schuld	Jesaja 43, 1
Zuwendung	Zorn	Sprichwörter 3, 5
Vergebung	Mutlosigkeit	Psalm 139, 5
Achtsamkeit	Sorglosigkeit	Matthäus 7, 12
Barmherzigkeit	Sprachlosigkeit	Markus 4, 40
Gnade	Wut	Markus 10, 52
Aufmerksamkeit	Einsamkeit	Genesis 1, 31
Treue	Not	Genesis 9, 13

Psalm 23, 4 – Dein Stecken und Stab trösten mich

Sirach 6, 16 - Ein treuer Freund ist ein Trost im Leben

Jeremia 15, 16 - Dein Wort ist meines Herzens Freude und Trost

Psalm 109, 21 - Deine Gnade ist mein Trost

Hiob 4, 6 - Ist nicht deine Gottesfurcht dein Trost

Psalm 27, 1 - Der Herr ist mein Licht und mein Heil, vor wem sollte ich mich fürchten?

Psalm 73, 23 – Dennoch bleibe ich stets an dir; denn du hältst mich bei meiner rechten Hand, du leitest mich nach deinem Rat und nimmst mich am Ende mit Ehren an.

Jesaja 43, 1 – Fürchte dich nicht, ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein.

Sprichwörter 3, 5 – Verlass dich auf den Herrn von ganzem Herzen, und verlass dich nicht auf deinen Verstand, sondern gedenke an ihn in allen deinen Wegen, so wird er dich recht führen.

Psalm 139, 5 – Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.

Matthäus 7, 12 – Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihnen auch!

Markus 4, 40 – Was seid ihr so furchtsam? Habt ihr noch keinen Glauben?

Markus 10, 52 – Geh hin, dein Glaube hat dir geholfen.

Genesis 1, 31 – Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut.

Genesis 9, 13 – Meinen Bogen habe ich in die Wolken gesetzt; der soll das Zeichen sein des Bundes zwischen mir und der Erde.

Wortkarten - Synonyme für Trost

Linderung	Treue	Aufmerksamkeit
Aufheiterung	Gnade	Barmherzigkeit
Innere Festigkeit	Achtsamkeit	Vergebung
Standhaftigkeit	Zuwendung	Liebe
Würde	Ermutigung	Zuversicht

Wortkarten - Trostlose Emotionen

Trauer	Not	Einsamkeit
Verzweiflung	Wut	Sprachlosigkeit
Sorge	Sorglosigkeit	Mutlosigkeit
Angst	Zorn	Schuld
Trostlosigkeit	Hoffnungslosigkeit	Schmerz

Karten - Bibeldverse

Psalm 23, 4	Psalm 27, 1	Psalm 73, 23
Sirach 6, 16	Jesaja 43, 1	Sprichwörter 3, 5
Jeremia 15, 16	Psalm 139, 5	Matthäus 7, 12
Psalm 109, 21	Markus 4, 40	Markus 10, 52
Hiob 4, 6	Genesis 1, 31	Genesis 9, 13

M 6 - Buchempfehlungen

1. Dagmar Geisler, Sind die Tage grau brauche ich Kakao, Gabriel Verlag Stuttgart, 2011
Ein kleines humorvolles Bilderbuch, das menschliche Emotionen mit Farben in Verbindung bringt. Jede Emotion wird mit der Idee bzw. dem Hinweis verbunden, was der Mensch in dieser Situation brauchen kann. Mit fröhlicher Leichtigkeit regt es zum Gespräch über Trostlosigkeiten und deren Lösung an.
2. Noelia Blanco, Valeria Docampo, Im Garten der Pustebblumen, mixtvision Verlag, München, 2013
Die perfekten Maschinen verändern das Leben der Menschen in ein trostloses und wunschloses Dasein. Erst als sich die kleine Schneiderin angeregt durch den Windvogel ihren Traum erfüllt, verwandelt sich das Leben. Ein Mut machendes und anregendes Bilderbuch zum Weiterdenken.
3. Aaron Becker, Die Reise, Gerstenberg Verlag Hildesheim, 2015
Ein Bilderbuch, das ganz ohne Text auskommt und dennoch fantasievoll eine Geschichte erzählt. Was tröstet, das kleine Mädchen für das niemand Zeit hat? Ein roter Stift und ganz viel Fantasie eröffnen neue Möglichkeiten. Tröstend auf ungewohnte Art und Weise.
4. Jens Thiele, Der Junge der die Zeit anhielt, Peter Hammer Verlag, 2006
Ein Junge, dessen Eltern sich getrennt haben, wünscht sich, dass die Zeit stehenbleibt. Sein Wunsch erfüllt sich. Doch wie kann es Trost geben, wenn keine Veränderung möglich ist? Rückblick oder Ausblick - was kann die Lösung sein?
5. Jens Thiele, Die Füße im Feuer, Verlagshaus Jacoby & Stuart Berlin, 2013
Jens Thiele hat die Ballade von Conrad Ferdinand Meyer aus dem Jahre 1882 in Bilder gesetzt. Das Buch ist wie ein lesbarer Film angelegt. Der Betrachter des Buches schaut dem Filmteam gewissermaßen über die Schulter. Die Ballade erzählt von Verstrickungen in Gewalt, Schuld und Vergebung. Kann Vergebung als besondere Art des Trostes verstanden werden?
6. Lotte Kinskofer, Verena Ballhaus, Gemeinsam bin ich stark, Bajazzo Verlag Zürich, 2008
Ein kleiner Junge ist verstört und irritiert, weil der Vater ihn einen Feigling nennt. Er inszeniert sein imaginäres Ich, das alle Kräfte und Möglichkeiten besitzt, die er sich selbst bis dahin nicht zutraut. Trost als innere Stärke oder innewohnende eigene Kraft?