

Anselm Grün

einfach leben

Was
tröstlich
ist



Ein Inspirationsbuch

HERDER

Anselm Grün
Was tröstlich ist

Ein einfach-leben-Buch



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2021
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlagmotiv: © doit/Getty Images
E-Book-Konvertierung: Newgen Publishing Europe

ISBN E-Book: 978-3-451-82564-4
ISBN Print: 978-3-451-00868-9

Anselm Grün

Was
tröstlich
ist

Ein Inspirationsbuch

Herausgegeben von Rudolf Walter

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

WAS LEIB UND SEELE GUT TUT

Vorwort

1. VOM FALSCHEN UND VOM BILLIGEN TROST

„Fertigwaren“ und „Leerformen“

Kein Vertrösten, keine Besserwisserei

Vergleichen ist der falsche Weg

Die Versprechen des Marktes

2. VOM TROST IN DER VERBUNDENHEIT

Der Beistand der Freunde

Selber anderen Trost werden

Eine Umarmung ohne Worte

Ein vertrautes Gespräch

Miteinander sprechen und sich verstehen

Zugehörig sein und gehört werden

Der Heimat verbunden – in der Seele berührt

Wohltuend lebendig, wohltuend milde: Kinder und Alte

3. VOM TROST, DER IN DER SCHÖNHEIT LIEGT

Bücher als Weggefährten

Lesen beflügelt Geist und Seele

Gedichte lesen – die Kraft der Poesie

Musik berührt die Seele

Gemeinsam singen – eine Quelle der Freude

Im Kraftfeld der Schönheit: Bilder

4. VOM TROST DER NATUR

Im Einklang mit „Mutter Natur“
Eine Bank am Waldrand
Zuflucht unter Bäumen
Neue Energie im Garten
Freudenspender, Augentrost: die Blumen
Ein Spaziergang im Freien
Die wunderbare Welt der Vögel
Ein Hund, der auf mich wartet
Eine Katze schnurrt die Sorgen weg
Pferde: Kraft und Anmut
Sitzen am Fluss, am strömenden Wasser

5. VOM TROST, DER LEIB UND SEELE STÄRKT

Alles, was Lust macht
Sich spüren: Sport und Bewegung
Leibspeisen – Seelennahrung
Lob des Mittagsschlafs
Wandern – ganz im Leib sein
Tief versunken im Spiel
Ein Bad, das reinigt und belebt
Wein schmecken und genießen
Zauberer und leiser Tröster: der Schlaf

6. VON DER KRAFT DER INNEREN QUELLE

In Berührung mit den inneren Quellen
Ich darf mich selbst umarmen
Weinen heilt: Überlass dich den Tränen
Die Erinnerung kann niemand rauben
Dinge, die zu Zeichen werden
Pilgern an Orte der Kraft
Das Leben mit Humor nehmen – trotz allem

7. VOM TROST DER KONTEMPLATION

Stille: Der Trost des reinen Seins
Trost der Philosophie
Wahrheit, die frei macht

Beten vereint unser Herz mit Gott
Der Gott allen Trostes
Rituale, die Halt geben
Der Tröstergeist

NEUE KRAFT UND HOFFNUNG
Nachwort

LITERATURHINWEISE
ZUM AUTOR





Was Leib und Seele gut tut

VORWORT

Der moderne Philosoph Hans Blumenberg stellt einmal die Frage: „Weshalb sind wir trostbedürftig?“ Und er gibt die Antwort: „Weil wir keinen Grund haben, dazusein“ (Blumenberg 635). Was sagt dieser Satz über uns heute aus, und was bedeutet er für das Verständnis unserer Situation als Menschen? Zum einen konstatiert er: Der Mensch hat keinen sicheren Grund, auf dem er stehen kann und der ihm selbstverständlich Festigkeit verleiht. Zum anderen hält er fest: Der moderne Mensch weiß letztlich nicht, warum er überhaupt da ist. Er findet keinen rationalen Grund für seine Existenz. Er zweifelt am Sinn seines Daseins. Er hängt gleichsam in der Luft. Wer aber keinen Grund hat, da zu sein, der bedarf des Trostes. Trost kommt von Treue und meint ursprünglich: innere Festigkeit. Weil wir keinen Boden unter den Füßen haben, brauchen wir Trost, der uns wieder Festigkeit verleiht. Nur wenn einem Menschen mitten in der Grundlosigkeit seiner Existenz neuer Grund gegeben wird, kann er Leben und Freude neu erfahren.

Unsere Trostbedürftigkeit kann also sehr grundsätzlich verstanden werden, als existentielle Grunderfahrung. Das kann sich auch in der Empfindung von Traurigkeit, im seelischen Schmerz der Bitterkeit oder in einer negativen Emotion wie Zorn oder Wut ausdrücken. Diese Trostbedürftigkeit kann uns aber auch konkret in einer ganz bestimmten Situation treffen: Ob ein kleines Kind, das sich am Knie verletzt, blutet und Schmerzen hat, unglücklich weinend in die Arme seiner Mutter flieht; oder ob ein alter Mensch in seiner Isolation verstummt, weil ihm niemand beisteht; ob jemand einen geliebten Menschen durch den Tod verloren hat und ganz in seiner Trauer versinkt oder ein anderer, mit einer schweren Krankheit konfrontiert, aus dem Gleichgewicht gerät und nicht mehr weiterweiß; ob ein Mensch in einer Beziehung scheitert oder jemand

anderer in einer Depression versinkt und aus seinem schwarzen Loch nicht mehr herausfindet oder ob wir uns einfach nur schwach und hilflos fühlen: wir alle können, oft ganz unvermittelt, in die Situation kommen, dass wir trostbedürftig werden. Jeden kann es treffen. Aber wir alle sind auch fähig, Trost zu geben.

Wir sprechen von ungetrösteten und von untröstlichen Menschen. Der ungetröstete Mensch ist in Trauer gefallen. Aber keiner ist da, der ihm beisteht. Er findet sich im Dunkel und kann kein Licht erkennen. Er wartet auf Trost, aber er findet keinen. Kein Mensch wagt sich in seine Trauer hinein. Das lateinische Wort für Trost aber ist „consolatio“. Das meint, dass einer bei mir und mit mir ist, dass einer bereit ist, in meine Einsamkeit hineinzugehen und auch bei mir zu bleiben. Viele halten dieses Ungetröstetsein nicht aus. Sie stürzen sich in die Arbeit oder in die Sucht. Oder sie verdrängen das Gefühl einfach, weil es zu schmerzlich ist. Oder aber sie suchen ständig nach Menschen, die sie unterstützen könnten. In ihrer Unersättlichkeit übersehen sie die vielen hilfreichen Möglichkeiten, die für sie da sind. Es gibt ja nicht nur andere Menschen, die uns trösten. Es gibt viele Dinge in unserem Leben, die uns in einer solchen Situation wohltun können: Ein schönes Bild kann uns ansprechen, aber auch ein harmonischer Ort in der Natur, zu dem es uns hinzieht. Es kann auch ein Tier sein oder die Freude, im Chor zu singen, und nicht zuletzt auch die körperliche Anstrengung, sich etwa bei der Arbeit im Garten oder beim Sport zu verausgaben. Und letztlich ist Gott immer da, „der Gott allen Trostes“, wie ihn Paulus nennt.

Untröstlich sind Menschen, die sich nicht trösten lassen. Beim Propheten Jeremia heißt es: „Rahel weint um ihre Kinder und will sich nicht trösten lassen“ (Jer 31,15). Solche Menschen sind verzweifelt und ohne Hoffnung, unfähig auch, tröstliche Worte an sich heran- oder in sich hineinzulassen. Sie können keinen Frieden mit ihrer Situation machen. Zu groß ist der Schmerz. Wir sollen diesen Schmerz ernst nehmen und auch diese Trostlosigkeit aushalten. Bei einem trostlosen Menschen stehen zu bleiben, ihm im Wortsinn „beizustehen“, an ihm und seiner konkreten Situation eingehendes, waches und genaues Interesse zu haben und ihn nicht mit frommen Worten zu vertrösten, das kann allmählich doch zum Trost werden. Aber der Schmerz muss ausgehalten werden. Wir können ihn nicht überspringen. Doch wenn jemand bereit ist, trotz der Schmerzen und in aller Trostlosigkeit bei ihm zu bleiben, und auch seine Klage über den

Schmerz aushält, dann kann auch im trostlosen Menschen die Hoffnung wieder wachsen. Und dann kann er auf einmal leichter offen werden für die Dinge und Orte und auch für die Menschen, die für ihn zum Trost werden können, und es kann auch das grundlegende Vertrauen wachsen auf Gott und darauf, dass er aus dessen bergenden Händen niemals fallen kann.

Bei Beerdigungen wünschen sich die Hinterbliebenen oft das Lied von Dietrich Bonhoeffer: „Von guten Mächten treu und still umgeben, behütet und getröstet wunderbar.“ Bonhoeffer hat sich dem Unrecht des Dritten Reiches entgegengestellt und den Tod dafür in Kauf genommen. Gerade in der schwierigsten Situation seines Lebens, gefangen im Keller des Gestapogefängnisses, ohne Sprecherlaubnis und ohne Besuchsmöglichkeiten, als er darüber nachdenkt, was die christliche Botschaft in dieser unchristlichen Welt bedeutet, erfährt er sich getröstet: „von guten Mächten“. Das ist kein naiver Optimismus. „Noch drückt uns böser Tage schwere Last“, heißt es in der zweiten Strophe dieses Liedes, das er in einem Brief aus der Haft schmuggelt. Und auch mit der Möglichkeit des Todes, „dem Kelch, dem bitteren“, rechnet er. Aber stärker ist für ihn, auch unter diesen Umständen der Ohnmacht, der Glaube an die Macht Gottes, die sich in dieser Welt gezeigt hat. Trost spendet für Bonhoeffer also: sich mitten in der schmerzlichen Wirklichkeit dieser Welt, die man mit offenen Augen und ohne etwas zu beschwichtigen anschaut, getragen zu fühlen. Bonhoeffer spricht von Gott in einer weltlichen Sprache. Aber die Bilder, die er in seinem Lied entwirft, erreichen jeden Menschen. Manche Theologen meinen, die „guten Mächte“, seien ein Bild für die Engel Gottes, die uns überall begleiten und trösten. Andere glauben, dass er an die starken positiven Einflüsse gedacht hat, die er in seiner Familie erlebt hat: sich gehalten fühlen von seinen Eltern und Geschwistern, aber eben auch sich getragen fühlen von dem Glauben, den die Familie gelebt hat. Wie auch immer man das deuten mag – auf jeden Fall sind die guten Mächte ein berührendes Bild für den Trost, den das Vertrauen auf Gott uns schenkt.

Ein schönes Bild des Trostes hat Dostojewskij gezeichnet. In den „Brüdern Karamasow“ schildert er ein Gespräch zwischen einer Frau, die ihr Kind verloren hat, und dem Starez, zu dem sie in ihrer Verzweiflung geht. Der Starez tröstet sie nicht mit frommen Worten und auch nicht mit dem Verweis auf das Jenseits, in dem das Kind jetzt glücklich in Gott ruht und wo sie sich einst wiedersehen werden. Das könnte durchaus ein Trost

sein. Der Starez tröstet die Mutter vielmehr, indem er sie dem Leiden der Liebe überlässt. Er ermutigt sie, gerade wegen des Todes ihres Kindes weiter zu lieben. Und dann zeigt er die wahre Trostlosigkeit auf, die uns bedroht. Er nennt sie „die Hölle“. Damit meint er nicht einen jenseitigen Zustand des Schreckens, sondern die Hölle, die wir uns hier auf Erden selber schaffen: „Die Hölle ist der Schmerz darüber, dass man nicht mehr lieben kann.“ Hier auf Erden vermag die Liebe die Trostlosigkeit zu verwandeln. Was uns tröstet, ist eine Liebe, die schon hier und jetzt Hoffnung vermittelt. Von dieser Liebe geht die Hoffnung aus, dass mein Dunkel jetzt aufgehellte wird, trotz allem; dass ich mitten in der Sinnlosigkeit Sinn erfahre, mitten in der Trauer, die mir den Boden unter den Füßen wegzieht, wieder festen Grund spüre. Rettenden Halt spendet eine Liebe, die den Mut hat, in die Dunkelheit, in den Schmerz, in die Trauer hineinzugehen und sie von innen heraus zu verwandeln. Das ist auch die Kernaussage des christlichen Glaubens: Jesus selbst ist mit seiner Liebe in die Dunkelheit und Trostlosigkeit dieser Welt hineingegangen und hat sie überwunden.

Der große Theologe des Mittelalters Thomas von Aquin (1225–1274) hat in seinem zentralen Werk, der „Summe der Theologie“, in einer eigenen Abhandlung, der „quaestio 38“, sieben Tröstungen beschrieben. Dabei verzichtet er zum großen Teil auf theologische Argumente. Er sieht im rein Menschlichen Hilfe für Menschen, die traurig sind und unter Schmerzen der Seele, den „passiones animae“, leiden. Er spricht vom Trost der Lust, der befreienden Kraft der Tränen, vom Mitleid der Freunde, der Schau der Wahrheit, vom Trost des Schlafes und des Bades. Dann erst spricht er vom Trost des Gebetes. Es sind bei Thomas vor allem philosophische Gedanken. Sein Dialog mit der Philosophie ist aber zugleich ein Dialog mit der Psychologie. Denn die damalige Philosophie war gleichsam eine Vorläuferin der Psychologie. Es sind ganz menschliche und durchaus weltliche Dinge, die uns trösten. Thomas nimmt den Leib ernst. Trost ist für ihn nicht nur eine seelische Wirklichkeit, er muss auch im Leib erfahrbar sein. Und es sind elementar leibliche Phänomene wie das Schlafen oder die Möglichkeit, ein Bad zu nehmen, die auch unserer Seele Trost schenken. Für Thomas sind all diese Dinge freilich zugleich Geschenke Gottes an uns.

In diesem Buch greife ich solche Einsichten des hl. Thomas von Aquin, aber auch Überlegungen aus der Tradition der frühen Mönche auf, die ich in dem inzwischen vergriffenen Buch über „Die sieben Tröstungen“