Anselm Grün

Die sieben Tröstungen

Was Leib und Seele neue Kraft gibt

Herausgegeben von Rudolf Walter

HERDER

FREIBURG · BASEL · WIEN

Neuausgabe 2026

Titel der Originalausgabe: *Lob der sieben Tröstungen. Was Leib und Seele gut tut*
© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2012

Neubearbeitung
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2014

Verlag Herder GmbH
Hermann-Herder-Str. 4
79104 Freiburg im Breisgau
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an:
produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf
Umschlagmotiv: © febriyanta / GettyImages
Satz: Barbara Herrmann, Freiburg
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03464-0

Inhalt

Einleitung 7

1. *Das eigentliche Leiden des Menschen: Traurigkeit und Schmerz* 21

2. *Heilmittel gegen Traurigkeit und Zorn bei Evagrius* 31

3. *Das Lob der sieben Tröstungen bei Thomas von Aquin* 35
   - ~ Lust macht das Leben lebendig 36
   - ~ Tränen verwandeln die Trauer 45
   - ~ Das Mitleid der Freunde erleichtert unsere Last 58
   - ~ Die Schau der Wahrheit macht uns frei ... 65
   - ~ Schlafen erfrischt Körper und Geist 70
   - ~ Bäder reinigen und beleben 78
   - ~ Das Gebet vereint unsere Herzen mit Gott 85

4. *Meine zehn persönlichen Tröstungen* 93
~ Wandern – gleichmäßig gehen, ganz im Leib 94
~ In der Natur – im Einklang mit mir selber 100
~ Musik – ein Weg zum Grund unserer Seele 105
~ Spielen – Ausagieren einer tieferen Sehnsucht 114
~ Lesen – Eintauchen in andere Welten 119
~ Erinnerung – kostbarer Schatz unseres Herzens 126
~ Heimat – ein Trost, der die Seele berührt 131
~ Stille – im Raum des reinen Seins 137
~ Gespräch – Ich fühle mich verstanden und wir verstehen uns 143
~ Wein – mystische Freude an köstlicher Zeit 149

Schluss 155

Literatur 159

Einleitung

Was tut gut, wenn es mir einmal gerade nicht so gut geht? Was hilft, wenn ich mich ärgere, wenn negative Gefühle in mir aufsteigen? Wenn ich Enttäuschung erfahre oder gar Verletzung? Was ist dann für mich gut? Wo finde ich in solchen Situationen ein Heilmittel für meine manchmal verwirrte Seele? Wie können wir mit den Schmerzen unserer Seele und unseres Leibes leben? Aus welchen Quellen neue Kraft schöpfen?

Auf solche Fragen will dieses Buch konkrete Antworten geben.

Dabei geht es mir um mehr als um die banale Tatsache, dass uns allen zwischendurch einfach einmal „eine Laus über die Leber" läuft oder wir uns manchmal nicht so recht wohl fühlen in den Konflikten und Problemen des Alltags. Unsere Suche nach Trost, nach Tröstung geht tiefer. Es geht bei dieser Suche letztlich darum, wie unser Leben gelingt, auch wenn wir von negativen Emotionen bedrängt werden. Das eigentliche Leiden des Menschen drückt sich in Schmerz und Traurigkeit, in Zorn und Bitterkeit aus. Es sind Situationen, in denen der Boden unter uns schwankt und in denen unsere innere Festigkeit bedroht ist. Gerade

dann brauchen wir ein Fundament, auf dem wir stehen und Halt finden können, um unser Leben zu bewältigen. Dann suchen wir nach Möglichkeiten, die uns stärken und aufrichten. Echter Trost bietet Hilfe in dieser Dimension. Wir sind als Menschen grundsätzlich immer wieder auf solchen Trost angewiesen.

Auch heute, ja heute in ganz besonderer Weise.

In diesem Buch habe ich mich für meine Antwort auf die Frage, was uns auch heute wirklich tröstet und Halt gibt, auch von alten Texten inspirieren lassen. Da ist zunächst einmal ein kurzer Text, den der hl. Thomas von Aquin im 13. Jahrhundert geschrieben hat. In seiner „Summe der Theologie", dem Hauptwerk seines Denkens, beginnt er die 38. Quaestio mit folgender Frage: „Werden Schmerz und Trauer durch jede Lust gemildert? Werden sie durch Weinen gemildert? Oder durch das Mitleid der Freunde? Ob durch die Schau der Wahrheit? Ob durch Schlaf und Bäder?" An einer anderen Stelle spricht er vom Gebet, das Schmerz und Trauer heilt und mildert. Diese Vollzüge, so unterschiedlich sie sind, nennen wir „die sieben Tröstungen". Was ihnen gemeinsam ist: Sie führen mitten hinein in eine Antwort auf die zentrale Frage, wie unser Leben gelingen kann.

Und neben den Hinweisen des Thomas sind Aussagen des Mönchspsychologen Evagrius aus dem 4. Jahrhundert. Die Sprache dieser spirituellen Altmeister mag uns heute zunächst etwas fremd sein.

Aber wenn ich mich auf sie einlasse, entdecke ich etwas, was uns oft fehlt: eine optimistische Spiritualität, ein positives Schöpfungsverständnis und vor allem ein positives Verständnis unseres Leibes. Ihre Überzeugung: Gott hat den Menschen gut gemacht. Und er hat ihm genügend gute Fähigkeiten geschenkt, damit er sein Leben meistert. Die Rede ist da nicht nur von spirituellen Fähigkeiten, sondern auch von psychologischen Kräften und rein weltlichen Möglichkeiten, die dem Menschen zur Verfügung stehen.

Traurigkeit ist für die Altmeister der Spiritualität die Unfähigkeit, im Augenblick zu leben, die Unfähigkeit, einfach, im Einklang mit sich zu leben. Das ist so weit von uns nicht weg, denn es ist ja auch ein Grundübel unserer Internetgesellschaft mit ihren virtuellen Möglichkeiten, dass das Leben als natürliches Leben im Einklang mit Leib und Seele immer schwerer wird. Höchst modern ist, dass sowohl Thomas wie Evagrius Tröstungen im Leib verorten. Was sie als heilkräftig beschreiben, geht vom Leib aus und berührt den Leib. Der Leib wirkt auf die Seele und die Seele auf den Leib. Indem wir beide Orte miteinander verbinden, entdecken wir Möglichkeiten, die Leib und Seele gut tun. Gerade in einer Zeit, in der die virtuelle Welt des Internet immer mehr unser Leben zu bestimmen droht, tut uns eine solche Verortung im Leib gut.

Auf die Frage, wie wir mit unseren traurigen Gefühlen umgehen, wie wir auf unsere Verletzungen reagieren und mit den Schmerzen unseres Leibes und unserer Seele leben können, antwortet heute die Psychologie. Thomas und Evagrius haben mit den Begriffen und Erfahrungen ihrer Zeit auf diese Fragen geantwortet. Aber wenn wir die Antworten des hl. Thomas und des Mönchsvaters Evagrius mit einer psychologischen Brille betrachten, entdecken wir zugleich viele Gemeinsamkeiten. Die Fragen sind geblieben, und die grundsätzliche Situation des Menschen ist nach wie vor gleich, auch wenn sich die Lebensumstände geändert haben.

„Trist" und „Trost" – die beiden Worte sind nur durch einen Buchstaben – und doch durch Welten getrennt. Trist kommt von „tristis = traurig". Die „Tristesse", die Traurigkeit, wird von vielen Dichtern als Grundzug des modernen Menschen geschildert. Die Romane Heinrich Bölls etwa schildern die Trostlosigkeit vieler Menschen in der Nachkriegsgesellschaft: Die Hoffnung auf neue Gerechtigkeit hat sich nicht erfüllt. Es geht alles so weiter wie bisher. Die bisher die Macht hatten, haben auch jetzt noch das Sagen. In Politik und Gesellschaft ist das so, aber auch die Welt der Arbeit ist von diesem hoffnungslos grauen Schleier der Monotonie sinnlosen Treibens bestimmt. Hermann Kasack, ein Zeitgenosse Bölls, hat, ebenfalls nach dem Krieg, in

seiner Erzählung „Die Stadt hinter dem Strom“ dieses Lebensgefühl eindrucksvoll zum Ausdruck gebracht. In der Stadt gibt es zwei Fabriken: die eine stellt Kunststeine her, damit sie wieder zermahlen werden. Und die andere fertigt aus diesem Staub wiederum Kunststeine. Es ist ein sinnloser Kreislauf. Das Tempo von Aufbau und Zerstörung wird immer mehr erhöht, so dass die Menschen nicht über die Sinnlosigkeit nachdenken sollen. Ein lebloses Mumiengesicht, der Präsident dieser Stadt, sagt dem Archivar Robert, der dieses sinnlose Tun anzweifelt: „In unserer Region, mein Herr, ist man über Romantik und Pathos hinaus.“ Ohne Emotion, ohne Leidenschaft gibt es nicht nur keinen Schmerz, sondern auch kein Glück. Nur trostlose Leere. Alle Ablenkungsmechanismen können nicht darüber hinwegtäuschen.

Hat sich seitdem an unserer Situation viel geändert? Man muss nur mit offenen Augen durch die Welt gehen, um zu sehen: Viele Menschen gehen in eine Arbeit, die sie entfremdet, die zwar ein ökonomisches System am Laufen hält, in der sie selbst aber für sich keinen Sinn mehr erfahren. In der Freizeit hetzt man von einem Event zum nächsten, stürzt sich von einer Party in die andere, sucht das immer neue Vergnügen, lässt sich von allen möglichen Medien zerstreuen, um sich die Zeit zu vertreiben, – und erfährt doch wieder nur Leere und Ödnis. Viele leben freudlos in den All-

tag hinein, weil sie keine Perspektive für sich und ihr Leben sehen. Sie trotten einfach so dahin. Viele leben zudem in einer tristen Umgebung, geprägt von monotoner Architektur, die die innere Leere ihrer Bewohner widerspiegelt oder sie verstärkt. In einer Umgebung, wo keine Freude, keine Fantasie ist, ist es auch schwer, einen tragenden Sinn im Leben zu sehen – und das ist keine Frage materieller Armut. Trostlosigkeit ist der richtige Begriff, um diese Situation zu charakterisieren. Beschrieben wird damit ein fundamentaler und grundsätzlicher Zustand der Leere. Da hat einer jeglichen Sinn verloren. Er ist ihm abgeschnitten worden. Er fühlt sich selbst abgeschnitten vom Leben. Einen solchen Zustand kann man auf die Dauer nicht aushalten.

Der moderne Philosoph Hans Blumenberg fragt: „Weshalb sind wir so trostbedürftig?“ Und gibt auch gleich die Antwort: „Weil wir keinen Grund haben, da zu sein.“ Wer keinen Grund hat, da zu sein, wer kein festes Fundament hat, auf dem er steht, der bedarf des Trostes. Das Wort „Trost“ kommt ja von Treue, von Festigkeit. Wenn einem Menschen mitten in der Grundlosigkeit seiner Existenz neuer Grund gegeben wird, kann er Leben und Freude neu erfahren.

Trostlos zu sein ist im Übrigen etwas anderes als ungetröstet zu sein. Der ungetröstete Mensch ist einer, der in Trauer gefallen ist und dem niemand beisteht. Er

sehnt sich nach einem Menschen, der es mit ihm aushält. Wer einen findet, der ohne viel Worte auch in der schwierigsten Situation bei ihm bleibt, der ist nicht mehr ganz ungetröstet.

Wer von Trost spricht, wird natürlich auch den Schmerz nicht leugnen, der zum menschlichen Leben dazugehört. Mancher Schmerz muss ausgehalten werden. Er darf auch nicht zu schnell getröstet werden. Rainer Maria Rilke protestiert in der 10. Duineser Elegie gegen den billigen „Trostmarkt". Ein Engel, so sagt er, würde spurlos diesen Trostmarkt zertreten. Denn die Schmerzen gehören zu uns. Sie sind „unser winterwähriges Laub, unser dunkeles Sinngrün, *eine* der Zeiten des heimlichen Jahres –, nicht nur Zeit –, sind Stelle, Siedelung, Lager, Boden, Wohnort."

Trost ist nicht leicht zu haben und darf nicht vorschnell gegeben werden. Für Rilke steht auch die Kirche unter dem Verdacht, billiger Trostmarkt zu sein. Sie macht selbst einen trostlosen Eindruck – „reinlich und zu und enttäuscht wie ein Postamt am Sonntag". Die Worte des Dichters erinnern uns an den immer wieder gehörten Vorwurf: Kirche würde den Menschen nicht helfen, ihre Situation nicht wirklich ändern, sondern nur auf ein gutes und schönes Jenseits vertrösten. Sie würde nur beschwichtigen. Mit Vertröstungen will sich aber niemand zufrieden geben. Sie geben keinen

Grund, auf dem man fest stehen kann. Mancher Vorwurf geht noch weiter, und der Trost selbst gerät unter Verdacht. Manche Psychologen im Gefolge von Sigmund Freud meinen, der Mensch müsse sein trostloses Leben aushalten. Aller Trost würde nur eine Scheinwirklichkeit erzeugen.

Für mich ist das ein pessimistisches Menschenbild und Weltbild. Es klingt nach Resignation. Ich persönlich traue dem Trost. Ich traue dem Grund des Glaubens, auf dem ich stehe. Ich traue der Weisheit der Seele, die sich nach Trost sehnt. Aber die Frage bleibt: Was tröstet uns – wenn die Sehnsucht nach Trost eine Wahrheit über den Menschen aussagt? Dietrich Bonhoeffer, dem man nicht vorwerfen kann, dass er vertröstet, hat im Gefängnis am letzten Silvestertag seines Lebens die wunderbaren Worte gedichtet: „Von guten Mächten treu und still umgeben, behütet und getröstet wunderbar." Bonhoeffer hat sich dem Unrecht des Dritten Reiches gestellt und den Tod dafür in Kauf genommen. Als er im Gefängnis darüber nachdenkt, was christliche Botschaft in dieser unchristlichen Welt bedeutet, erfährt er sich getröstet: von guten Mächten. Es ist für ihn die Macht Gottes, die in Jesus Christus sich in ihrer Ohnmacht in dieser Welt gezeigt hat. Trost spendet für Bonhoeffer also: sich mitten in der Realität dieser Welt, die man mit offenen Augen und ohne sie zu beschwichtigen, anschaut, von Gott getra-

gen fühlen. Bonhoeffer spricht von Gott in einer weltlichen Sprache. „Von guten Mächten treu und still umgeben", das ist ein Bild für Gottes Geist, der wie eine gute Macht erfahrbar wird mitten in einer Zeit, die von bösen Mächten bestimmt wird. Man könnte an die Engel Gottes denken, von denen die Theologie sagt, dass sie von Gott geschaffene geistige Mächte und Kräfte sind. Oder es ist einfach die Spur Gottes mitten in unserer Welt, mitten in unserem Leben.

Viele Menschen vor ihm haben das erfahren und beschrieben. In seinem Roman „Die Brüder Karamasow" beschreibt Dostojewski, wie eine Frau, die um ihr totes Kind trauert, zum Starez geht – um getröstet zu werden. Der tut das freilich nicht mit frommen Worten. Er verweist sie nicht auf das Leben nach dem Tod, auf die Auferstehung, die uns erwartet. Er tröstet diese Mutter, 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: „Die Hölle ist der Schmerz darüber, dass man nicht mehr lieben kann." Der Starez verweist nicht auf das Jenseits, sondern auf die Liebe, die hier auf Erden die Trostlosigkeit in Trost zu verwandeln vermag. Was uns tröstet, ist eine Liebe, die schon hier und jetzt Hoffnung vermittelt. Von ihr geht die Hoffnung aus, dass mein trostloses Dunkel jetzt aufgehellt wird, dass

ich mitten in der Sinnlosigkeit Sinn erfahre, mitten in der Trostlosigkeit getröstet werde, dass ich mitten in der Trauer, die mir den Boden unter den Füßen wegzieht, wieder festen Grund spüre. Trost ist für Dostojewski mehr, als salbungsvolle Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Es ist die Liebe, die den Mut hat, in die Dunkelheit, in den Schmerz, in die Trauer hinein zu gehen und sie von innen heraus zu verwandeln. Der Starez geht selbst mit seiner Liebe in den Schmerz der Mutter hinein. Er wagt es, sie herauszufordern, ihr einen Weg zuzumuten, den sie selbst gehen muss: den Weg der Liebe, der durch den Schmerz hindurchgeht.

Das ist keine Vertröstung. Und auch Thomas von Aquin zeigt Jahrhunderte vor Dostojewski einen solchen Weg der Tröstung in Trauer und Schmerz, der ebenfalls mitten durch das Leben hindurch geht. Die sieben Tröstungen zeigen die Menschlichkeit seines Denkens. Thomas von Aquin kennt die Psychologie und zeigt dem Menschen Heilmittel für seine Traurigkeit, seine Depression und seine Schmerzen und Verletzungen auf. Er glaubt, dass Gott selbst uns diese Tröstungen schenkt. So ist Gott zu loben für all die Wohltaten, die er uns schenkt, damit unser Leben gelingt. Entscheidend ist: Die Tröstungen beziehen den Leib mit ein in das gelingende Leben. Gerade in einer immer virtueller werdenden Welt, in der Beziehungen virtuell gelebt und Einsichten aus dem Internet bezo-

gen werden, tut uns die Verortung im Leib gut. Mitten im konkreten Leben zeigt uns Gott, wie das Leben gelingt.

Thomas verbindet seine Theologie mit den Einsichten der Philosophie. Die Philosophie des Aristoteles, auf den er sich bezieht, wollte den Menschen so beschreiben, wie ihn der objektive Blick eines psychologischen Beobachters sieht. Die Theologie braucht eine menschliche Grundlage. Thomas wird nicht müde wird zu behaupten: Die Gnade setzt die Natur voraus. Als ich Theologie studiert habe, habe ich die Werke des Thomas links liegen gelassen. Bis 1960 galt Thomas als der maßgebliche Theologe der katholischen Kirche. Doch in der Neuscholastik wurde seine Lehre zu einem sterilen System verfestigt. Heute lese ich Thomas mit neuen Augen. Und da entdecke ich viel Menschlichkeit. Thomas beobachtet den Menschen genau. Und er beschreibt die menschlichen Leidenschaften und die Heilmittel, die Gott dem Menschen mit auf den Weg gegeben hat, damit sein Leben gelingt. Dabei benutzt er die Methode der Scholastik: für alle Einsichten auch intellektuelle Begründungen zu geben. Thomas wollte das Geheimnis des Menschen verstehen – in einer „Erkenntnis aus Gründen". Das heißt: Ich verstehe den Menschen und sein Verhalten, seine Leidenschaften und die Heilmittel dagegen erst, wenn ich alles, was ich sehe, auch begründen kann. Auch wenn uns diese

Methode manchmal zu schematisch scheint – sie zwingt uns, nachzudenken, wie menschliches Leben gelingt.

Manches, was Thomas beschreibt, werde ich im Folgenden auch vergleichen mit dem, was ein anderer gebildeter Mönch 850 Jahre vor Thomas geschrieben hat: Evagrius Ponticus, der sich weniger auf Aristoteles, als auf den anderen großen griechischen Philosophen, auf Platon beruft. Evagrius, Vermittler monastischer Spiritualität im Orient und Okzident, der als Mönch in der ägyptischen Wüste lebte, gilt als der Psychologe unter den Mönchen. Auch er beobachtet genau die Regungen des Leibes und der Seele und beschreibt Wege der Heilung, für Leib und Seele gleichermaßen. Auch für ihn sind Traurigkeit, Unzufriedenheit und das Leiden des Menschen an sich selbst der Ausgangspunkt, an dem er ansetzt, um – von der Bibel und der geistlichen Tradition her – Wege der Heilung aufzuzeigen.

Immer wieder ist über die sieben Tröstungen nachgedacht worden. Vor über 30 Jahren hat etwa Rudolf Walter unter dem gleichen Titel eine Sendereihe beim Sender Freies Berlin gemacht. Damals haben bekannte Autoren wie Dorothee Sölle, Walter Dirks, Elie Wiesel oder Bernhard Welte aus ihrer jeweiligen Perspektive über die sieben Tröstungen nachgedacht und sie den Menschen nahe gebracht. Ich möchte in diesem Buch

zuerst die Gedanken der Tradition – Thomas von Aquin und Evagrius – bedenken und sie dann in die eigene Erfahrung und in die Welt der Menschen von heute hinein übersetzen. Und ich möchte im Anschluss an Thomas dann noch eigene Erfahrungen hinzufügen: Tröstungen, die mir in meinem eigenen Leben und in der geistlichen Begleitung wichtig geworden sind. Ich wünsche den Lesern und Leserinnen, dass sie sich sowohl in den alten Texten als auch in meinen persönlichen Beschreibungen wieder finden, dass sie lernen, aus dem Reichtum der Tradition zu schöpfen und zugleich einen Weg für ihren eigenen Umgang mit traurigen, bitteren und schmerzlichen Gefühlen finden.