

LESEPROBE

A Innerer Trost

Wir holen nun die ersten Tricks aus seiner Trostkiste heraus. Diese helfen Ihnen, Ihre Gedanken in andere Bahnen zu lenken. Das wird sich positiv auf Ihre Gefühle auswirken. Geben Sie sich einen Ruck!

Trost von innen

- A 1 Trauer zulassen
- A 2 Fröhlich sein wollen
- A 3 Weniger grübeln
- A 4 Dankbar sein
- A 5 Auch schlechte Stunden annehmen
- A 6 Die richtige Bedeutung beimessen
- A 7 Auf Leidensgenossen schauen
- A 8 Sich größeres Leid vor Augen führen
- A 9 Das Gute im Schlechten sehen
- A 10 Sich als Beobachter fühlen
- A 11 Andere annehmen
- A 12 Geduld haben

„Ein Herz voll Freude
sieht alles fröhlich an,
ein trauriges jedoch
alles traurig.“



Trost von innen

Luther wäre heute ein Vertreter der Verhaltenstherapie. Diese versucht, Gefühle mithilfe der Gedanken zu steuern.

Verantwortung für seine Gedanken und Gefühle übernehmen

Wir hören es vielleicht nicht gern, doch Luther macht uns verantwortlich für unsere Traurigkeit – oder sagen wir besser: für den Umgang mit unserer Traurigkeit. Woran sich das festmachen lässt? Nun, Luther spornete Traurige an, ihre Gedanken und damit ihre Gefühle in andere Bahnen zu lenken. Wenn seine Methode funktioniert, dann können wir uns nicht mehr damit herausreden, dass wir für unsere Traurigkeit nichts können.

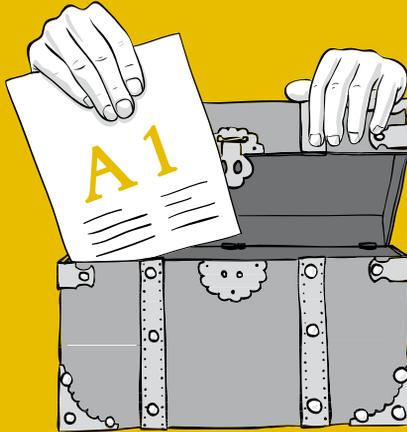
Das ist aus zwei Gründen unbequem: Erstens können wir uns nicht mehr hängenlassen, sondern müssen aktiv werden und gegen unsere Traurigkeit ankämpfen. So schrieb Luther dem zur Traurigkeit neigenden Philipp Melanchthon: „Ich bitte Dich, der Du in allen anderen Angelegenheiten ein streitbarer Mann bist, auch gegen Dich selbst zu kämpfen, Deinen schlimmsten Feind, der Du dem Teufel so viele Waffen reichst.“ Zweitens können wir uns nicht mehr mit dem Hinweis auf unsere Traurigkeit rechtfertigen für Fehlverhalten wie schlechte Leistung, miese Laune oder Wutanfälle.

Sich Traurigkeit erlauben, aber in Maßen

Heißt das, dass Luther kein Verständnis für Traurigkeit hatte? Dass er traurige Menschen verurteilte? Weit gefehlt! Im Gegenteil, Luther zeigte Mitgefühl mit den Traurigen und den Trauernden. Er wusste selbst, was es heißt, traurig zu sein. Und er duldete Traurigkeit nicht etwa nur als lästiges Übel, sondern hielt sie vielmehr für berechtigt (siehe Seite 113).

Doch bei allem Verständnis: Luther warnte davor, sich der Traurigkeit hinzugeben. Sein Rat: „Darum, so mache Deines Trauerns ein Maße!“ Einem trauernden Vater schrieb er: „Gott will, dass wir unsere Kinder lieb haben, und dass wir trauern, wenn sie von uns genommen werden hinweg, doch soll die Traurigkeit mäßig und nicht zu heftig sein, sondern der Glaube der ewigen Seligkeit soll Trost in uns wirken.“

Ob wir traurig oder fröhlich sind, ist demnach unsere Entscheidung. Wenn wir uns dafür entschieden haben, fröhlich zu sein, müssen wir diese Entscheidung nur noch umsetzen. Das fängt mit unseren Gedanken an. Der erste Schritt besteht darin, schlechte Gedanken zu verscheuchen: „Es muss aber (wie gesagt) gestritten sein, und immer von den Gedanken lassen. Fallen sie ein, so lasse sie wieder ausfallen, gleich wie einer flugs ausspeit, so ihm Kot ins Maul fiele.“ Schlechte Gedanken dürfe man gar nicht erst zulassen, empfahl Luther: „Oh, mein lieber Freund, hier ist es hoch Zeit, dass Ihr Euren Gedanken ja nicht trauet noch folget.“ Der zweite Schritt besteht darin, sich positive Gedanken zu machen. Dafür gibt es laut Luther Gründe genug. Welche, lesen Sie auf den folgenden Seiten.



„Und obwohl ich und meine Frau nur fröhlich Dank sagen sollten für ihren so glücklichen Heimgang und ihr so schönes Ende, [...] ist dennoch die Macht der Liebe so groß, dass wir es nicht ohne Schluchzen und Klagen des Herzens, ja nicht ohne tiefe Abtötung schaffen.“



Trauer zulassen

Was soll das denn? Dieses Buch soll Ihnen doch Tricks gegen Traurigkeit liefern. Und jetzt das: Die erste Empfehlung lautet zu trauern. Ja, denn nur wenn Sie Ihrer Traurigkeit Raum gegeben haben, können Sie sie loslassen. Wenn Sie gut darin sind, überspringen Sie diese Seite. Auf der nächsten Seite wartet ein Trick auf Sie, der Ihnen hilft, es nicht zu übertreiben.

Doch zurück zu diesem Trick: Warum geben wir unserer Traurigkeit keinen Raum oder zu wenig Raum? Die Antwort wird Ihnen vielleicht nicht gefallen. Sie besteht aus einem Wort: Stolz. Wir wollen anderen und uns selbst beweisen, dass wir über den Dingen stehen. Dass wir schon damit (was immer es ist) klarkommen. Wenn wir jedoch traurig sind, zeigen wir, dass wir bedürftig sind. Dass wir etwas haben möchten, es aber nicht bekommen. Dass wir ohnmächtig sind. Das zuzugeben fällt verständlicherweise schwer. Wer sagt „Ich bin traurig“, macht sich verletzlich. Daher verkleidet sich Traurigkeit oft als Wut. Doch Wut bringt niemanden weiter.

Seien Sie traurig! Lassen Sie Ihren Tränen freien Lauf! Weinen habe ich erst mit Ende vierzig gelernt. Es macht keinen Spaß, aber es tut gut. Es hat reinigende Wirkung, es spült die Traurigkeit weg. Und damit ist Trauer zu Recht der erste Trick gegen Traurigkeit.