

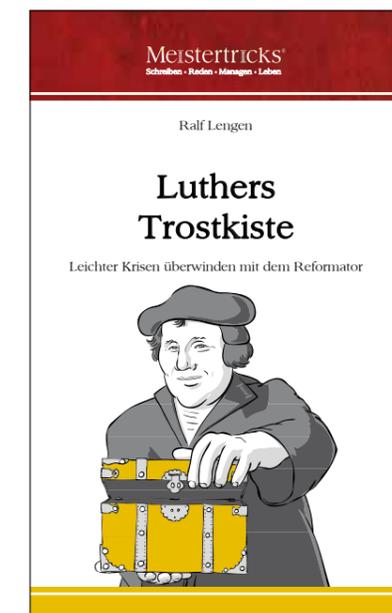
Lassen Sie sich trösten von Martin Luther

Kurz-Info zum Buch „Luthers Trostkiste“

- Tipps und Tricks aus Briefen und Abhandlungen Luthers
- Ausschließlich Originalzitate mit exakten Quellenangaben
- Erläuterungen mit Beispielen und Hilfen für die Praxis

Warum ist das Thema „Trost“ interessant für jeden von uns? Weil wir alle es nicht leicht haben! Wir sind nicht die Einzigen, die unter etwas zu leiden haben – womit wir schon bei einem der Trostricks Luthers wären: „Sie soll nicht denken, dass sie allein es sei, die eine solche Anfechtung der Seligkeit hat, sondern vielmehr wie St. Petrus schreibt: Viele hin und her in der Welt ähnliches leiden.“

Warum Trost von Luther? Luther wusste, wovon er redete: Er hatte viele Feinde, war oft krank, musste zwei seiner Kinder zu Grabe tragen und neigte überhaupt zum Grübeln und zur Schwermut. Zum Glück hatte er eine Trickkiste, nein: Trostkiste für schwere Zeiten. In seinen Predigten, Büchern und Tischgesprächen gibt er zahlreiche Ratschläge, die auch heute noch Trost bieten.



Innerer, äußerer und göttlicher Trost

Luther tröstete auf dreierlei Weise, erstens mit innerem Trost, der auf die Gedankenwelt des Trostsuchenden zielt. Luther empfahl zum Beispiel, fröhlich zu sein, dankbar zu sein und schlechte Tage zu schätzen. Er tröstete zweitens mit äußerem Trost: Dazu gehören

solche Empfehlungen wie zu essen und zu trinken, das Tageslicht zu suchen und unter Menschen zu gehen. Und drittens bot er göttlichen Trost an: Luther empfahl unter anderem, Trost in der Bibel und in Christus zu suchen und Loblieder zu singen.

Das Buch „Luthers Trostkiste“ (ISBN 978-3-945788-07-3, 19,95 Euro) ist ab April 2017 im Buchhandel erhältlich.

Gerne steht Ihnen der Autor für Fragen oder Interviews zur Verfügung.

Edition Meistertricks

Salomo, Maria Stuart, Robert Bosch: Seit Tausenden von Jahren lehren die Meister das richtige Schreiben, Reden und Managen. Ein Wissensschatz, der in Bibliotheken verstaubt. Die wichtigsten Tipps und Tricks hat die Edition Meistertricks für Sie recherchiert, systematisiert und auf die heutige Zeit übertragen.

Ob Führungskraft oder Sekretärin, Student oder Bücherwurm: Profitieren Sie von den einfachen und schnell anwendbaren Tricks!

Der Autor

Dr. Ralf Lengen ist langjähriger Unternehmer und Agenturinhaber sowie Doktor der Philosophie. Schon seit Schulzeiten studiert er die Meister der Geistesgeschichte. Seine Dissertation hat er über Aristoteles geschrieben. Lieblingsmeister des Autors ist aber Salomo, der für weises und zugleich ethisches Handeln steht.

Die Tricks der Meister präsentiert Dr. Lengen nicht nur in Publikationen, sondern auch in Seminaren.

Die Meister im Netz

Auf www.meistertricks.de finden Sie weitere Tricks dieser und vieler anderer Meister sowie Informationen zu Publikationen und Seminaren.

Sie möchten Neuigkeiten als Erster erfahren? Dann abonnieren Sie unseren **Newsletter** oder folgen Sie unseren Social-Media-Kanälen: **Facebook** und **Twitter**.

Seinem Lieblingsmeister Salomo widmet der Autor ein eigenes Portal: www.salomo.de.

Ein Auszug: Doppelseiten aus dem Kapitel A „Innere Tricks“

Kapitel-
angabe

Erst-Info
zum
Kapitel

A Innerer Trost

Zuerst holt Luther aus seiner Trickkiste Tricks hervor, mit denen Sie Ihre Gedanken in andere Bahnen lenken können. Das wird sich positiv auf Ihre Gefühle auswirken. Geben Sie sich einen Ruck!

- A1 Trauer zulassen
- A2 Fröhlich sein wollen
- A3 Weniger grübeln
- A4 Dankbar sein
- A5 Auch schlechte Stunden annehmen
- A6 Die richtige Bedeutung beimessen
- A7 Auf Leidensgenossen schauen
- A8 Sich größeres Leid vor Augen führen
- A9 Das Gute im Schlechten sehen
- A10 Sich als Beobachter fühlen
- A11 Andere annehmen
- A12 Geduld haben

Übersicht
der einzelnen
Tricks im
Kapitel

Original-Zitat

A Innerer Trick

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



Porträt nach
historischer
Vorlage

Kapitel-
angabe

Erst-Info
in einem
kurzen Satz

A Innerer Trick

Trost von innen

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

Voraussetzung für seine Gedanken- und Gefühlsüberwinden:

Wir hören es vielleicht nicht gern, doch Luther macht uns verantwortlich für unsere Traurigkeit – oder sagen wir besser für den Umgang mit unserer Traurigkeit. Wozu sich das festmachen lässt? Nun, Luther spornet uns an, unsere Gedanken und damit unsere Gefühle in andere Bahnen zu lenken, wenn wir traurig sind. Wenn sein Ansatz stimmt, dann können wir uns nicht mehr damit herandrücken, dass wir für unsere Traurigkeit nichts können. Das ist aus zwei Gründen ungesund: Zum einen können wir uns nicht mehr hingeklassen, 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 sträflicher Mann bist, auch gegen Dich selbst zu kämpfen. Deinen schlimmsten Feind, der Du dem Teufel so viele Waffen reichst.“ Zum zweiten können wir uns nicht mehr mit dem Hinweis auf unsere Traurigkeit rechtfertigen für Fehlverhalten wie schlechte Laune, schlechte Leistungen oder Wutausfälle oder dafür, dass wir in der Opferrolle verharren.

38

Einführung

Nummer des
Meistertricks

Original-Zitat

A Innerer Trick



„Daher so oft Dir diese
Anfechtung zuteil wird,
hüte Dich, mit dem Teufel eine
Diskussion anzufangen oder
diesen tödlichen Gedanken
nachzuhängen.“

44

Weniger grübeln

Sie haben sich dafür entschieden, fröhlicher zu sein (Trick A2)? Schön! Dann fangen Sie gleich an damit! Und zwar, indem Sie sich weniger mit dem befassen, was Sie traurig macht. Natürlich erst, wenn Sie Ihren Kummer weggeweint haben (Trick A1).

„Sie haben schön reden,“ sagen Sie jetzt vielleicht. „Aber ich kann mich nicht dazu zwingen, wenn die traurigen Gedanken in mir anwesend sind? Dafür kann ich doch nichts!“ – Hm, zum Teil, würde Luther sagen. Es ist normal, dass sich traurige Gedanken bei Ihnen einschleichen. Das werden Sie nicht unterbinden können. Doch was Sie in der Hand haben: Ob Sie diesen Gedanken Raum geben. Ob und wie lange Sie sich mit ihnen befassen.

Was haben Sie davon, wenn Sie die Zeit begrenzen, die Sie in der Woche traurig sind? Oder noch konkreter: Wie wäre es, wenn Sie dafür einen oder zwei Termine pro Woche festlegen? Sie nehmen damit Ihre Traurigkeit ernst und weisen sie zugleich in die Schranken. Das ist Ihnen zu technisch? Hier ein anderer Vorschlag: Sobald die traurigen Gedanken in Ihnen aufsteigen, sagen Sie ihnen „Ich habe jetzt keine Zeit für Euch!“ oder „Du mir leid, bin gerade mit anderen Gedanken verknüpft.“ Denn wenn Sie an etwas Schönes denken, ist kein Platz für traurige Gedanken.

45

Um-
schreibung
des Tricks

Erläuterung mit
Geschichten und
Beispielen
von heute
sowie Tipps für
die Umsetzung