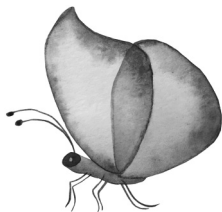


Anselm Grün  
Ansgar Stüfe

Die  
kleine  
Trostapotheke



**HERDER** 45

FREIBURG · BASEL · WIEN



Originalausgabe

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2020

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2023

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf

Umschlagmotiv und Vignetten im Innenteil:

© Katerina Arts / shutterstock,

© Shu\_art / shutterstock

Satz: ZeroSoft SRL

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03338-4

# Inhalt



Einleitung . . . . .	7
Wenn ich mich einsam fühle . . . . .	12
Wenn ich traurig bin . . . . .	23
Wenn ich Angst habe . . . . .	34
Wenn ich krank bin . . . . .	46
Wenn ich verletzt und gekränkt werde . . . . .	56
Wenn ich entwertet werde . . . . .	68
Wenn ich mir selbst leid tue . . . . .	79
Wenn alles schiefzulaufen scheint . . . . .	87
Wenn ich mich über mich selbst ärgere . . . . .	95

Wenn ich mir selbst nicht vergeben kann . . .	104
Wenn ich mich selbst verurteile. . . . .	115
Wenn ich vom Grübeln nicht loskomme . . .	123
Wenn ich der Vergangenheit nachtrauere . .	132
Wenn ich mich übersehen fühle . . . . .	141
Wenn ich empfindlich reagiere . . . . .	150
Wenn alles grau in grau ist . . . . .	158
Wenn schlechte Laune nicht vergeht . . . .	167
Wenn sich scheinbar jeder gegen mich verschworen hat. . . . .	177
Schluss . . . . .	185

# Einleitung



Es gibt Situationen, in denen wir uns nach Trost sehnen. Aber wir reagieren empfindlich, wenn uns dann jemand nur vertrösten möchte. Manche frommen Worte und manche guten Ratschläge klingen oft nach Vertröstung. Das deutsche Wort »Trost« kommt von »Treue« und meint: feststehen. Wir werden für einen anderen zum Trost, wenn wir den Mut haben, bei ihm stehen zu bleiben, seine Verzweiflung, seine Wut, seine Traurigkeit, seine Tränen auszuhalten. Wir decken seine Trostlosigkeit nicht mit frommen oder schlaun Worten zu. Wir halten ihn und seine Not aus. Indem wir bei ihm stehen bleiben, bekommt er langsam auch Stehvermögen. Er bekommt wieder Boden unter den Füßen und kann zu sich stehen.

Das lateinische Wort für Trost ist *consolatio*. Es meint, dass ich mit, *con*, dem Einsamen, *solus*, bin, dass ich in seine Einsamkeit eintrete und bei ihm bleibe. Ich habe den Mut, seine Einsamkeit und seine Not

zu teilen. Die geistliche Tradition nennt den Heiligen Geist den Tröster. In der Pfingstsequenz von Stephan Langton aus dem 12. Jahrhundert heißt es: »Höchster Tröster in der Zeit, Gast, der Herz und Sinn erfreut, köstlich Labsal in der Not.« Im Lateinischen steht da: »*dulcis hospes animae*«: Der Heilige Geist ist »süßer Gast in meiner Seele«, ein angenehmer Gast, den ich gerne in mein Herz einlasse. Der Heilige Geist als Tröster bietet mir »süße Erquickung« (*dulce refrigerium*). Er ist also etwas Erfrischendes, Fröhliches, Lebendigmachendes.

Der Jesuit Alfred Delp, der von der Gestapo ins Gefängnis geworfen und am 2. Februar 1945 hingerichtet wurde, hat diesen Vers im Gefängnis meditiert, um sich selbst Trost zu geben in einer aussichtslosen Situation. Er deutet *dulce refrigerium* so, »dass die geistige Stärkung, Erhebung und Beseligung, die mit dem *dulce* gemeint ist, sich wirklich wie Temperatur im Raum verbreitet und das Klima plötzlich voller Zuversicht und Menschenfreundlichkeit ist« (Alfred Delp, Gesammelte Schriften, Band 4, Frankfurt 1984, 271).

Wir haben das Buch gemeinsam geschrieben: Pater Anselm mit seinen Erfahrungen als Seelsorger und

Bruder Ansgar mit seinen Erfahrungen als Arzt, als Missionsprokurator und Verlagsleiter. Wir haben versucht, keine Vertröstungen zu geben. Vielmehr haben wir Erfahrungen beschrieben, die wir mit uns und mit anderen Menschen gemacht haben. Zudem haben wir uns gefragt, was uns selbst in trostbedürftigen Situationen hilft und was wir anderen Menschen sagen können. Dabei wollen wir keine Ratschläge geben. Ratschläge vermitteln immer das Gefühl: Da weiß es einer besser, der will mich belehren. Wir wollen mit unserem Buch niemanden belehren, sondern von unseren Erfahrungen erzählen. Wir berichten, was uns in solchen Situationen geholfen hat und hilft und wie wir auf Menschen reagieren, die uns von ihren Nöten erzählen. Eine Erzählung lässt den Leser immer frei. Sie drängt ihn nicht, etwas Bestimmtes einzusehen oder zu befolgen oder zu tun. Als Leser oder Leserin schaue ich einfach hin, was mir erzählt wird. Oft genug finde ich mich selbst darin wieder. Wenn etwas an mir vorbeigeht, dann ist es auch gut. Nicht alles muss mich berühren. Aber wenn ich mich immer wieder einmal berühren lasse von Worten oder von Geschichten, dann komme ich mit dem Potenzial meiner eigenen

Seele in Berührung. Jeder hat in sich das Potenzial, mit schwierigen Situationen umzugehen. Aber häufig vergessen wir unsere eigenen Möglichkeiten. Wir sind zu fixiert auf das, was uns bedrängt.

Manchmal helfen uns in bedrängenden Situationen nicht nur die Erfahrungen anderer Menschen, sondern auch die Worte der Bibel. Sie lösen nicht einfach unsere Probleme. Aber wenn wir sie in unsere innere oder äußere Not hineinsprechen, schauen wir gleichsam mit einer anderen Brille auf unsere Situation. Wir heben die Fixierung auf das auf, was uns niederdrückt, und heben unseren Blick, damit wir gleichsam von oben, von Gott her, auf unsere Situation schauen. Dann relativiert sich manche Not und wir kommen durch die Worte der Bibel in Berührung mit der Weisheit unserer eigenen Seele.

So wünschen wir der Leserin und dem Leser, dass unsere Erfahrungen und die Worte der Bibel, die uns oft geholfen haben, unser Leben in einem anderen Licht zu betrachten, auch ihnen zum Trost werden.

Der Buchtitel spricht von einer Trostapotheke. Das Wort »Apotheke« kommt aus dem Griechischen und bedeutet ursprünglich »Abstellraum« oder »Vor-



ratskammer«. In den Klöstern wurde dieser Begriff gerne für den Vorratsraum verwendet, in dem die Heilkräuter aufbewahrt wurden. Der Apotheker ist ursprünglich der Lagerverwalter, der sich auskennt in dieser Kammer, der die richtigen Kräuter findet, wenn ein Kranker ärztliche Hilfe braucht.

In diesem Buch werden keine Heilkräuter aufbewahrt, sondern Erfahrungen der beiden Autoren und der geistlichen Tradition. Und eine Abteilung der Trostbibliothek bietet uns biblische Worte an, auf die wir zurückgreifen können, je nachdem, in welcher Not wir uns gerade befinden. So wünschen wir den Leserinnen und Lesern, dass jeder das in der Trostapotheke findet, was ihn tröstet und aufrichtet und was ihm hilft, mit sich und seinem Leben im Alltag gut zurechtzukommen.

*P. Anselm Grün*  
*Br. Ansgar Stüfe*

# Wenn ich mich einsam fühle



ANSELM GRÜN

---

In Gesprächen höre ich immer wieder die Klage: »Ich fühle mich so allein, so einsam. Keiner hat Zeit für mich. Vor allem abends, wenn ich allein in meiner Wohnung bin, habe ich das Gefühl, dass mir die Decke auf den Kopf fällt. Ich fühle mich verlassen von allen Freunden. Keiner ruft mich an. Keiner denkt an mich. Ich frage mich dann oft, welchen Sinn mein Leben hat. Mich vermisst ja doch kein Mensch.«

Die Bibel kennt solche Situationen der Einsamkeit. Im Alten Testament in den Klageliedern bedauert der Autor zunächst das Schicksal des Volkes Israel nach der Zerstörung des Tempels in Jerusalem: »Weh, wie einsam sitzt da die einst so volkreiche Stadt. Einer Witwe wurde gleich die Große unter den Völkern. Die Fürstin über die Länder ist zur Fron erniedrigt. Sie weint und weint des Nachts, Tränen auf ihren Wan-

gen. Keinen hat sie als Tröster von all ihren Geliebten. Untreu sind all ihre Freunde, sie sind ihr zu Feinden geworden« (Klagelieder 1,1 f.).

Diese Worte kann ich auch auf mein persönliches Leiden an der Einsamkeit beziehen: »Früher stand ich einmal im Mittelpunkt vieler Menschen; in meinem Beruf war ich anerkannt. Jetzt sitze ich einsam da, und niemand denkt mehr an mich. Was ich geleistet habe, das ist für immer vergessen.«

Im dritten Kapitel der Klagelieder bedenkt ein einzelner Mensch seine Einsamkeit. Er nimmt sie an und spürt zugleich die Hoffnung, dass Gott sie wandelt: »Er sitze einsam und schweige, wenn der Herr es ihm aufliegt. Er beuge in den Staub seinen Mund, vielleicht ist noch Hoffnung. Er biete die Wange dem, der ihn schlägt, und lasse sich sättigen mit Schmach. Denn nicht für immer verwirft der Herr. Hat er betrübt, erbarmt er sich auch wieder nach seiner großen Huld. Denn nicht freudigen Herzens plagt und betrübt er die Menschen« (Klagelieder 3,28–33).

Wenn ich diese beiden Texte lese, erlaube ich mir, über meine Einsamkeit zu klagen und mich selbst zu bedauern, dass ich mich so allein fühle. Aber zugleich

spüre ich mitten in meiner Klage die Hoffnung, dass Gott meine Einsamkeit verwandelt. Wenn ich mich in meiner Einsamkeit an Gott wende, bin ich schon nicht mehr ganz allein. Ich kann mit Gott über mein Alleinsein sprechen.

Der Schweizer Psychoanalytiker Peter Schellenbaum meint, die Antwort auf den Schmerz über mein Alleinsein sei, mein Alleinsein in ein All-Eins-Sein zu verwandeln. Wenn ich mich in meinem Alleinsein eins fühle mit Gott und mit allen Menschen, dann fühle ich mich getragen. Ich fühle mich nicht mehr allein gelassen, vergessen, verachtet. Ich bin zugehörig zur großen Gemeinschaft der Menschen. Ich spüre im Einssein mit Gott und mit den Menschen zugleich ein Einssein mit mir selbst, ein Einverstandensein mit mir als dieser einmaligen Person, die sich jetzt allein fühlt, die aber in der Tiefe ihrer Seele eins ist mit allen Menschen auf der weiten Welt. Dann bin ich nicht mehr fixiert auf mich selbst, sondern spüre die Verbundenheit mit allen Menschen und mit der Schöpfung.

Ein Text, der uns in der Einsamkeit trösten kann, ist für mich Jesaja 54. Die ersten Sätze lauten: »Freu dich, du Unfruchtbare, die nie gebar, du, die nie in

Wehen lag, brich in Jubel aus und jauchze! Denn die Einsame hat jetzt viel mehr Söhne als die Vermählte, spricht der Herr. Mach den Raum deines Zeltens weit, spann deine Zelttücher aus, ohne zu sparen. Mach die Stricke lang und die Pflöcke fest!« (Jesaja 54,1 f.).

In diesem Text wird die Einsamkeit verbunden mit zwei anderen Nöten: der Erfahrung der Unfruchtbarkeit und des mangelnden Selbstvertrauens. Wer sich allein fühlt, hat den Eindruck, dass sein Leben keine Frucht bringt, dass niemand sich um ihn kümmert, dass man sein Leben lebt, ohne dass jemand anderer davon Kenntnis nimmt. Oft genug nagt das Gefühl des Alleinseins am Selbstvertrauen. Man macht sich Vorwürfe, warum man allein ist. Man ist offensichtlich nicht wichtig für die anderen. Man hat ja nichts anzubieten, fühlt sich langweilig. Im Gespräch kann man nichts zur Unterhaltung beitragen. So vergräbt man sich immer mehr in diese drei Gefühle: Ich bin einsam, ich bringe keine Frucht und ich habe kein Selbstvertrauen.

Wenn ich diesen Text in diese drei Haltungen hineinfallen lasse und für mich meditiere, dann kann er zum Trost werden, nicht zur Vertröstung. Ich kann er-

ahnen und vielleicht auch glauben: Ja, ich bin einsam. Aber es gibt doch auch Freunde. Ich fühle mich mit vielen Menschen verbunden. Ich werde auch wahrgenommen und gesehen. Es liegt an mir, ob ich mich für die Menschen öffne und mich mit ihnen verbunden fühle. Ich werde spüren: Ja, gegenüber anderen kann ich nicht viel vorweisen. Aber mein Leben hat doch schon Frucht gebracht. Ich durfte anderen helfen, sie stützen. Ich war für andere schon ein Segen.

Für die ersten beiden Haltungen – Alleinsein und Fruchtlosigkeit – gelten die Worte der Verheißung. Es geht darum, diesen zu trauen. Für die dritte Haltung – das Selbstvertrauen – fordert uns der Text auf, selbst etwas zu tun. Wir sollen den Raum unseres »Zeltes« weit machen und die »Zelttücher ausspannen«. Ich darf nicht darauf warten, bis Gott mir von sich aus mehr Selbstvertrauen schenkt. Ich soll vielmehr seiner Verheißung vertrauen und selbst aktiv werden. Ich soll mich innerlich weiten.

Der Prophet spricht in Bildern: Ich soll den Raum meines Zeltes weit machen, damit viele Menschen darin Platz finden, damit ein Miteinander entstehen kann. Doch wie kann ich diese Bilder konkret umsetzen?