



Glaubenssachen

Sonntag, 26. November 2023, 08.40 Uhr

Trost des Denkens
Wie Philosophie, Religion und Alltagsweisheit uns Mut machen
Von Detlef Kühn

Redaktion: Florian Breitmeier
Norddeutscher Rundfunk
Religion und Gesellschaft
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22
30169 Hannover
Tel.: 0511/988-2395
www.ndr.de/ndrkultur

- Unkorrigiertes Manuskript -

Zur Verfügung gestellt vom NDR

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Der Mensch ist ein Wesen, das des Trostes bedarf. Natürlich nicht immer. Es gibt Phasen, da ist der Mensch glücklich. Oder aber so sehr beschäftigt, dass er gar keine Zeit hat unglücklich zu sein. Menschenkinder allerdings müssen häufig getröstet werden. Täglich mehrmals. Je jünger sie sind, desto häufiger. Aber oft genügt es schon, sie in den Arm zu nehmen.

Auch Erwachsene müssen Trost nicht unbedingt in Worten finden. Auch ihnen kann eine Umarmung helfen. Vielleicht ergänzt mit einem aufmunternden „Wird schon wieder!“. Viele, die Kummer haben, kommen auf andere Gedanken, wenn sie einen Spaziergang machen. Ihre Blumen auf dem Balkon betrachten, sich einen Tee kochen, eine Kerze anzünden. In einem alten Fotoalbum blättern.

Was bestimmt den Menschen mehr? Seine Gefühle? Seine Gedanken? In erster Linie wohl seine Gefühle. Was häufig zu unerfreulichen Konsequenzen führt. Im schlimmsten Fall zu Mord und Totschlag. Durch ungebremste Gefühle wird unser Zusammenleben häufig unerquicklich. Deshalb mühen sich die Philosophen seit Jahrtausenden, die Menschen zum Denken anzuhalten. Denn durch das Denken, so die optimistische Annahme, unterscheiden wir uns wesentlich vom Tier. Die Vernunft soll den Menschen helfen, ihre Gefühle in den Griff zu bekommen.

Das gilt auch für Kummer, für Trauer, für sorgenvolles Grübeln. Die Vernunft soll dem Trost-Bedürftigen sagen, dass alles nicht so schlimm ist. Und schon bald bessere Zeiten kommen.

Uns sind viele antike Texte überliefert, in denen Philosophen sich bemühen, den Menschen Kraft guter Argumente Mut zu machen. Das erschien vor allem angesichts des Todes wichtig. Epikur versicherte, dass man den Tod nicht fürchten müsse. Solange man lebe, sei er nicht da. Und sei man tot, würde man das Leben nicht mehr vermissen.

Angesichts der vielen unberechenbaren und oft verhängnisvollen Wechselfälle des Lebens wussten jene Philosophen verlässlichen Rat, die man als Stoiker bezeichnet, benannt nach der Stoa, einer Säulenhalle auf dem Athener Marktplatz, in der die Philosophen diskutierten oder nachsinnend auf und ab gingen. Die Stoiker waren überzeugt, dass der Mensch nur dann glücklich sein kann, wenn er das Unglück nicht in seine Seele hineinlässt. Die großen Ideale waren die Unempfindlichkeit der Seele gegenüber äußeren Einflüssen, die Apathie, und die Seelenruhe.

Ganz gleich, was an Furchtbarem passiere, sagten die Stoiker, es sei möglich, innerlich gleichmütig zu bleiben. Denn das, was einem zustoße, sei nur etwas Äußerliches. Und obendrein unabwendbar. Denn alles im Kosmos hänge miteinander zusammen und wirke auf einander ein. So dass letztlich alles vorherbestimmt sei. Daher sei es unvernünftig, über ein Unglück Trauer oder Zorn zu empfinden oder mit dem Schicksal zu hadern. Damit schade man nur sich selbst.

Römische Denker knüpften an die griechische Stoa an. Seneca vor allem und auch der römische Kaiser Marc Aurel. Manche Stoiker schienen die Forderung nach Gleichmut zu übertreiben. Darf man nicht mehr weinen, wenn die Kinder sterben oder die Ehefrau? Seneca fühlte sich bemüßigt, einiges klar zu stellen. Während seiner Verbannung nach Korsika schrieb er an Polybios, einen Ratgeber von Kaiser Caligula, einen Trostbrief.

*Niemals werde ich von dir verlangen, überhaupt nicht zu trauern.
Ich weiß, es gibt manche, die behaupten,
der Weise werde keinen Schmerz empfinden.
Sie scheinen mir niemals in eine solche Lage geraten zu sein.
Sonst hätte ihnen das Schicksal ihre hochmütige Weisheit ausgetrieben.*

*Die Vernunft dürfte (schon) genug leisten, wenn sie das aus dem Schmerz
herausschneidet, was dort im Übermaß vorhanden ist.
Dass (die Vernunft) überhaupt keinen (Schmerz) übrig lassen sollte,
darf man weder hoffen noch verlangen.
Bewahre lieber das Maß, das Zeichen
einer liebevollen und bewegten Seele ist.
Die Tränen sollen fließen, aber eben auch aufhören.*

Trostbriefe und Trostschriften waren in der Antike eine eigene literarische Gattung und wurden in großer Zahl geschrieben. Trost schien bitter nötig zu sein. Insbesondere die Griechen empfanden das Leben als schwere Last. Allgemein schreibt man den Christen zu, das Leben als Jammertal zu empfinden. Denn sie hatten bis in die frühe Neuzeit hinein vor allem einen Wunsch: vom Elend des Lebens erlöst zu werden im jenseitigen Gottesreich.

Die Griechen hingegen wünschten sich, gar nicht erst geboren zu sein. Bei Aristoteles wie beim Tragödiendichter Sophokles heißt es, es sei das beste, nicht geboren zu sein, und das zweitbeste, die Erde schnell wieder zu verlassen. Wenn ein Kind zur Welt komme, meinte der Dichter Euripides, müsste man, statt sich zu freuen, eigentlich in Klagen ausbrechen über die vielen Leiden, die das Neugeborene erwarteten.

Auch die Römer blickten häufig resignierend auf ihr Leben. Der Wunsch, gar nicht erst geboren zu sein oder die Erde schnell wieder verlassen zu dürfen, findet sich auch bei Seneca. Und auch auf Grabinschriften wurde in römischer Zeit häufig Klage geführt: über die Mühsal des Lebens, die erst im Tod ein Ende habe, über die Nichtigkeit der menschlichen Existenz, über die Grausamkeit, dass in der Stunde der Geburt bereits der Tod beschlossen sei. Als tröstlich galt der Gedanke, dass der Mensch im Tod seinen Frieden finde.

Die Klage der Griechen und Römer scheint eine allgemein menschliche zu sein. Auch im Alten Testament wird sie vehement vorgetragen. Im 90. Psalm finden sich Zeilen, die für uns sprichwörtlich geworden sind:

*Unser Leben währt siebzig Jahre und wenn es hoch kommt, sind es achtzig.
Das Beste daran ist nur Mühsal und Beschwer,
rasch geht es vorbei, wir fliegen dahin.*

Der 90. Psalm, so heißt es zu seinem Beginn, sei ein Gebet Mose. Darin wird vor allem das Unglück des Lebens beklagt. Ein Unglück, für das es keine andere Erklärung gibt als den Zorn Gottes über den sündhaften Menschen. Aber der Psalm ist auch ein verzweifelter Ruf nach Hilfe und Trost:

*Wir vergehen durch deinen Zorn,
Werden vernichtet durch deinen Grimm.
Wir beenden unsere Jahre wie einen Seufzer.
Herr, wende dich uns doch endlich zu!
Habe Mitleid mit deinen Knechten!
Zeige deinen Knechten deine Taten.*

Es komme über uns die Güte des Herrn.

Moses und das Volk Israel hofften auf das Eingreifen Gottes und eine Veränderung der Verhältnisse. Die Menschen des alten Griechenlands und des römischen Reiches versuchten, sich abzufinden mit dem, was ist. Die Kraft der Gedanken sollte ihnen dabei helfen. Sie bemühten sich um ein Denken, das nicht nur den Stoikern eigen war, sondern mehr oder weniger von den meisten Philosophen geteilt wurde.

Die Argumente waren im Grunde einfach: Alle Menschen trifft das gleiche Schicksal. Jeder Mensch ist sterblich. Der Trost dieser Gedanken liegt darin, dass sich vernünftigerweise niemand über das Schicksal beschweren kann, da es unabänderlich ist und jeden gleichermaßen trifft.

Ein solcher philosophischer Trost auf der Ebene logischer Argumente, so könnte man sagen, ist letztlich ein schwacher. Denn das Schicksal macht durchaus Unterschiede. Bevorteilt den einen, benachteiligt den anderen. Und dass wir alle sterben müssen, macht den Tod nicht erfreulicher. Und so suchen viele Menschen einen stärkeren Trost – in der Religion. Das Christentum ist seinem Wesen nach die Verheißung umfassenden Trostes – vor allem mit seinem Versprechen eines künftigen Lebens bei Gott. Der Gedanke an das ewige Leben entschädigt für die Mühsal des irdischen Lebens und nimmt dem Tod seinen Schrecken.

Jesus versprach in der Bergpredigt:

„Selig sind, die da Leid tragen, denn sie sollen getröstet werden.“

Und Paulus belehrte die christliche Gemeinde in Rom:

*„Denn was geschrieben wurde, ist zu unserer Belehrung geschrieben,
damit wir durch die Geduld und den Trost der Schrift die Hoffnung bewahren.“*

Die Schriften des Neuen Testaments erneuern Trost-Versprechungen des Alten Testaments. Eine findet sich beim Propheten Jesaja. Bei ihm sagt Gott: „Wie eine Mutter ihren Sohn tröstet, so tröste ich euch.“ Allerdings ist Gott bei Jesaja auch ein strafender Gott - der am Ende aller Tage Gericht halten wird mit Feuer und Schwert. Nicht für alle eine tröstliche Nachricht, denn: „Viele sind es, die der Herr erschlägt“.

Tröstlichere Gedanken formulierte sehr viel später, im Jahre 524 nach Christus, der Römer Anicius Manlius Severinus Boethius – in seiner Abhandlung über den „Trost der Philosophie“, der wohl bekanntesten aller Trostschriften. Er verknüpfte philosophische Gedanken mit religiösen Trostgründen.

Boethius lebte, als das Römische Reich vom Goten-König Theoderich regiert wurde. Der ließ Boethius verhaften und wegen angeblicher Verschwörung zum Tode verurteilen. Es war, nach allem, was man weiß, ein Willkür-Urteil. Ungerecht und unerträglich. Doch der damals vermutlich 45 Jahre alte Boethius suchte in seiner Todeszelle nach einem Weg, sich mit seinem ungerechten Schicksal zu versöhnen. Im Geiste führte er einen Dialog mit einer klugen Frau – Philosophia. Von ihr ließ er sich überzeugen, dass alles, auch das, was ungerecht und willkürlich erscheint, im Ganzen der göttlichen Ordnung einen Sinn hat.

Es ist die Vorstellung des griechischen Philosophen Platon, bei der Boethius hier Zuflucht sucht: die Idee von der Harmonie des Weltganzen. Eine Idee, die auch das Christentum prägt: Was Gott tut, ist immer gut.

Tröstlich ist für Boethius auch ein anderer Gedanke der klassischen Philosophie: Dass der Lohn für ein gutes und tugendhaftes Leben nicht in der Anerkennung durch andere liegt, nicht in weltlichem Dank. Philosophia verheißt ihm einen anderen Lohn:

Den schönsten und größten (Lohn) von allen.

*Weil das Gute an sich die Glückseligkeit ist,
so ist es einleuchtend, dass alle Guten,
eben weil sie gut sind, glücklich werden.*

*Wir haben uns aber darauf geeinigt,
dass diejenigen, die glücklich sind, Gottheiten seien.*

Also ist der Lohn der Guten, dass sie göttlich werden.

Der Lohn der Tugend liegt in ihr selbst: im guten Gewissen, in dem tröstlichen Gedanken, richtig und gut gehandelt zu haben. In Übereinstimmung mit den göttlichen Gesetzen. Obwohl gar nicht sicher ist, dass Boethius Christ war, galt sein „Trost der Philosophie“ lange Zeit als bedeutendes Werk christlicher Frömmigkeit. Denn es war von starkem Gottvertrauen geprägt.

Gedanken sind dann besonders wirksam und tröstlich, wenn sie mit einem stärkenden Glauben verbunden sind. Mit dem Glauben an die Kraft des Guten, an die Ordnung des Kosmos an einen helfenden Gott, dem wir uns anvertrauen dürfen.

Aber ob wir den nötigen Trost finden, hängt nicht nur von der Kraft unserer Gedanken ab. Sondern auch von unseren Genen. Wenn die nicht für ausreichend Glückshormone sorgen, bleiben wir untröstlich.

Doch so lange wir nicht Opfer von Depressionen werden, scheint uns Trost und Hilfe durch unsere Gedanken möglich. Amerikanische Wissenschaftler sagen, dass nur 25 Prozent unseres Optimismus-Potentials genetisch bestimmt seien. Es bleiben immerhin 75 Prozent Zuversicht, für die wir selbst sorgen müssen.

Vielleicht hilft uns dabei das, was der reformierte New Yorker Pfarrer Norman Vincent Peale 1952 erstmals propagierte - in seinem Buch „Die Kraft des positiven Denkens“. Peale begründete mit dem Positiven Denken einen neuen Zweig der Psychologie und schrieb eine ganze Reihe von Ratgebern, angefüllt mit positiven Gedanken. Die entnahm er häufig der Bibel, zitierte aber auch Konfuzius und Seneca, Nachbarn, Freunde und - die eigene Mutter. Seinen Lesern schärfte er ein:

*Seien Sie sich bewusst, dass es keine hoffnungslosen Situationen gibt.
Es gibt nur Menschen, die hoffnungslose Haltungen einnehmen.*

Die Kraft positiver Gedanken hatte Peale an sich selbst erprobt. Und war von ihrer Wirkung fest überzeugt:

*Seit vielen Jahren habe ich mir angewöhnt, meinem Geiste jeden Tag irgendeinen anregenden Gedanken einzugeben.
Dabei habe ich bei mir selbst die Erfahrung gemacht,
dass sich solche Gedanken nach und nach in der Einstellung niederschlagen.
Ich habe sie zuweilen Stimmungsheber genannt, denn genau das sind sie:
Ein Gedanke vermag in entscheidendem Maße zu bestimmen,
wie man sich geistig, seelisch und körperlich fühlt.*

Die Hirnforschung hat Peales Vermutung bestätigt. Positive Gedanken, die wir durch die Nervenleitungen unseres Gehirns auf die Reise schicken, schaffen zwischen den Gehirnzellen neue Verknüpfungen. Möglich werden dadurch neue optimistische, tröstliche Denkmuster.

Trost brauchen wir immer dann, wenn unsere Erwartungen und Wünsche in der Wirklichkeit nicht erfüllt werden. Je größer die Differenz, desto größer der Kummer. Da liegt ein einfacher Gedanke nahe: Wenn wir weniger erwarten, werden wir auch weniger enttäuscht. Brauchen nicht so viel Trost.

Der Philosophieprofessor Franz Josef Wetz nennt diese Haltung „Die Kunst der Resignation“. Wobei die Kunst eben gerade daran liegt, die im allgemeinen negativ verstandene Resignation ins Positive zu wenden: im Sinne eines klugen Verzichts,

einer umsichtigen Bescheidenheit. Der Philosoph Odo Marquard empfiehlt ähnliches: eine Sinn-Diät. Heute, so ärgert er sich, fragen viel zu viele Menschen immer wieder nach dem Sinn: ihres Lebens, ihrer Arbeit, ihrer Partnerschaft. Sein Rat lautet: Weniger nach dem Sinn fragen. Statt dessen mehr tun. Einfach drauflos leben, arbeiten, lieben.

Ganz neu sind diese Gedanken nicht. Auch die Philosophen der Antike empfahlen, dem Schicksal nicht nur mit Seelenruhe und tröstlichen Gedanken zu begegnen, sondern auch mit tapferer, unverdrossener Tätigkeit. Auch Goethe, ein Meister abwägender, trostreicher Gedanken, riet dazu, den Problemen des Lebens mit nimmermüder Tätigkeit zu begegnen. Den Ameisen gleich.

Das Gute ist, dass man guten Rat nicht nur bei großen Denkern findet, sondern eigentlich überall – bei Freunden, Kollegen, Nachbarn. Jeder kennt ein paar nützliche Alltagsweisheiten. Die können trösten – auch und gerade, wenn sie ganz schlicht sind: „Lass den Kopf nicht hängen, morgen sieht die Welt schon wieder ganz anders aus.“ Jeder weiß: „Die Zeit heilt Wunden“, „Kommt Zeit, kommt Rat“. Und viele, die Kummer haben, so sagt man, stürzen sich in ihre Arbeit.

Lebenserfahrung führt zur praktischen Alltagsweisheit. Und weil diese Weisheiten ewig gleiche Grunderfahrungen des Lebens ausdrücken, finden sich viele unserer lebensklugen Gedanken auch schon in den Schriften der Antike.

Die wohltuende Wirkung des Denkens liegt aber nicht nur in den richtigen Gedanken, sondern auch im Denken an sich. Die Aktivität des Gehirns tut uns gut – es sei denn, unsere Gedanken drehen sich im Kreis. Was bei trüber Stimmung schon fast die Regel ist. Mal auf andere Gedanken kommen – das ist ein kluger, alltagserprobter Ratschlag.

Viele Psychologen empfehlen, das eigene Leben dadurch zu verarbeiten, dass man es zu Papier bringt. Tagebuch-Schreiben, vielleicht sogar das eigene Leben aufzuschreiben, ist eine Form des Nach-Denkens. Und kann, wenn man es richtig macht, in das Erleben der Welt eine tröstliche Gedanken-Ordnung bringen. Kann das Widersprüchliche, Zufällige und oft Schicksalsschwere unseres Lebens zusammenfügen zu einem für uns letztlich dann doch harmonischen und sinnvollen Ganzen.

Im Fernen Osten, im Hinduismus, Buddhismus und Taoismus, hat man irgendwann begonnen, den menschlichen Gedanken nicht mehr zu trauen. Frei von Leid kann der Mensch nur sein, sagen die fernöstlichen Weisen, wenn der Mensch sein Denken überwindet und durch das Nicht-Denken in die stille Unendlichkeit des kosmischen Ganzen findet. Wie bei dem Wunsch der antiken Klassiker nach dem Nichtgeboren-Sein und wie bei der christlichen Sehnsucht nach Erlösung in einer jenseitigen Welt, drückt sich im fernöstlichen Nicht-Denken eine existenzielle Unzufriedenheit aus: Die Welt ist nicht so, wie wir sie uns wünschen. Wir verlangen nach einer anderen.

Auch wenn sich unsere Gedanken hier im Abendland bisweilen im Kreise drehen: Wir setzen weiter auf das Denken, suchen in ihm Hilfe und Zuspruch.

Häufig auch durch eine noch nicht erwähnte, spezielle Art des Denkens – die uns bei fast allen Problemen des Lebens Trost schenken kann: Es ist das unorthodoxe, sinnverdrehende Denken des Witzes. Die Absurditäten der Welt, die Tragik des Lebens ins Komische wenden, das kann uns innerlich frei machen. Sogar angesichts des Todes.

Die befreiende Wirkung des Humors wurde schon von Sigmund Freud gewürdigt. Und Theologen haben im Humor sogar eine religiöse Dimension entdeckt – etwas, das diese Welt überwindet und auf eine bessere verweist. Sprichwörtlich ist der jüdische Humor, eine traurig-absurde Selbstironie, in der ein ganzes Volk seit Jahrhunderten Zuflucht sucht.

Wer in ernsten Situationen scherzt, der setzt einer tristen Wirklichkeit eine andere Welt entgegen. Es ist eine Welt, in der Freiheit herrscht - hervorgerufen durch die Leichtigkeit und Freiheit des Witzes. Er kann Hoffnung schenken und Trost. Denn alles ist möglich - im Gedankenspiel.

* * *

Zum Autor:

Detlef Kühn, Autor und Publizist