

GÜTERSLOHER  
VERLAGSHAUS





Entdecken Sie mehr  
auf [www.gtvh.de](http://www.gtvh.de)

Hans-Martin Lübking

*Was  
uns trösten  
kann*

*Texte und Erfahrungen*

*Gütersloher Verlagshaus*



*Meinen Eltern*



# Inhalt

Vorwort	9
1. Erfahrungen mit dem Thema Trost	11
2. Was ist Trost?	14
3. Jeder braucht Trost	28
4. Trostmarkt	51
5. Der Trost der Freunde	59
6. Aufgefangen werden	65
7. Der Alltag	69
8. Der Schlaf	72
9. Die Natur	75
10. Können Bücher trösten?	94
11. Lerne leiden, ohne zu klagen – der Trost der Philosophie	98
12. »Lasst euch nicht vertrösten« – Trost und Religionskritik	108
13. Sich nicht trösten lassen	119
14. Der Trost des Glaubens	124
15. Trost und Musik	170
16. Trost und Humor	179
Anmerkungen	184
Register	190
Quellennachweis	191







## Vorwort

Trost brauchen wir alle, denn das Leben ist voller kleiner und großer Katastrophen. Der Tod eines geliebten Menschen, das Ende einer Beziehung, der Abschied von einem lange gehegten Wunsch – ohne Trost können wir nicht leben.

Doch was kann trösten? Den einen tröstet die Musik, andere brauchen ihren Hund. Was die einen vielleicht trösten mag, kann andere entsetzlich nerven. Patentrezepte gibt es nicht und Trost-Ratgeber helfen nicht wirklich. Denn Trost ist mehr als schöne Sprüche.

Trost spendet das, was wirklich verlässlich ist. Auf was oder wen aber kann ich mich wirklich verlassen? Das kann die gute Freundin sein, die immer da ist, wenn ich Hilfe brauche. Oder der Bruder, mit dem ich alles besprechen kann. Trost geschieht in einer persönlichen Beziehung, in der ich das Gefühl habe, verstanden zu werden, nicht allein auf der Welt zu sein und einen anderen Menschen zu haben, der zu mir hält. Oder Gott, der auch dann noch da ist, wenn sonst niemand mehr da ist.

Das Thema hat mich persönlich und beruflich über lange Zeit begleitet. In dieses Buch sind auch viele Erfahrungen aus meiner Arbeit als Pfarrer eingeflossen. Es ist kein wissenschaftliches Werk, auch wenn neuere Forschungsergebnisse etwa zur Trauer, zur Wirkung von Musik oder zum Erleben von Natur berücksichtigt sind. Das Buch wendet sich an Menschen, die nach Trost suchen oder mehr über Trost wissen wollen – etwa über den Trost des Gartens, den Trost der Philosophie, den Trost des Alltags oder den Trost des Glaubens.

Ich hoffe, dass Sie viel »Tröstliches« in dem Buch entdecken, und wünsche Ihnen, dass Sie beim Lesen den Trost finden, den Sie brauchen.

*Hans-Martin Lübking*





Ein kleiner Junge ist beim Spielen hingefallen und hat sich die Knie aufgeschlagen. Nur eine Schürfwunde, aber es blutet. Der Junge weint herzergreifend, man kann es nicht mitansehen. Doch dann ist die Mutter da. Sie hat das Schreien ihres Kindes gehört. Sie nimmt den Jungen in den Arm, pustet auf die Wunde und beruhigt: »Es ist halb so schlimm. Alles wird wieder gut.« Der Junge schluchzt noch ein paar Mal. Ein Pflaster kommt auf die kleine Wunde. Alles ist wieder gut.

Was Trost ist, kennen wir alle aus der Kindheit. Die Mutter oder der Vater haben uns getröstet, wenn wir gestürzt waren, unseren Teddy verloren hatten oder in der Nacht Angst bekamen. »Was Trost heißt, haben wir erfahren, bevor wir das Wort kannten.« (Franz-Xaver Kaufmann)

Trost brauchen wir alle: Die ältere Frau, die nach ihrem Mann nun auch ihre beste Freundin verloren hat, Begleiterin und Gesprächspartnerin in so vielen Jahren. Jeden Tag haben sie sich gegenseitig angerufen, jedes Jahr sind sie zusammen in den Urlaub gefahren.

Der junge Mann, dessen Freundin nach so vielen Jahren mit ihm Schluss gemacht hat. Richtig verstehen kann er es immer noch nicht. Er versucht, sich nichts anmerken zu lassen, doch innerlich hat es ihn aus der Bahn geworfen.

Die Flüchtlinge, die aus ihrer Heimat vertrieben wurden, alles zurücklassen mussten und sich nun in der Fremde zurechtfinden müssen. Wo sie die Sprache nicht verstehen, keinen Menschen kennen und alles fremd ist: das Klima, der Verkehr, die Behörden.

Trost brauchen wir alle, denn das Leben ist voller kleiner und großer Katastrophen.

Wir kennen die Bilder aus dem Fernsehen: Ein Flugzeug ist abgestürzt. Am Flughafen spielen sich erschütternde Szenen ab. Fassungslose Angehörige schlagen die Hände vors Gesicht und brechen in Tränen aus. Psychologen und Notfallseelsorger sind vor Ort und versuchen, zu stützen und aufzufangen.



## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Hans-Martin Lübking

### **Was uns trösten kann**

Texte und Erfahrungen

Gebundenes Buch, Pappband, 192 Seiten, 12,5 x 20,0 cm

ISBN: 978-3-579-07439-9

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: August 2016

### Das Trost-Lesebuch

Getröstet zu werden ist wohl die erste Erfahrung, die Menschen in ihrem Leben machen: Es ist die Zuwendung der Eltern, die einem Kind Vertrauen in das Leben vermittelt. Für das eigene Leben bleibt es existentiell wichtig, in Angst und Trauer getröstet zu werden. Ohne Trost kann man nicht gut leben.

Ein Buch zur persönlichen Orientierung über das, was im Leben trösten kann: gute Freunde, die Musik, der Schlaf, die Natur, der Humor, der Glaube. Es berichtet von Trosterfahrungen und zeigt Wege, wie Menschen in schwierigen Lebenszeiten Trost finden und neuen Lebensmut gewinnen können. Ein Lese- und Erfahrungsbuch zum Thema Trost, liebevoll und geschenkfähig gestaltet.



[Der Titel im Katalog](#)