

RATSCHLÄGE GEGEN DIE ANFECHTUNG AUS DEN TROSTBRIEFEN MARTIN LUTHERS

VON HOLGER ESCHMANN

Martin Luther lebte in einer Zeitenwende. Das Mittelalter ging seinem Ende zu, Reformation und Neuzeit brachen sich Bahn. Dadurch war Luthers Zeit – ähnlich der unsrigen – von Unbeständigkeit und Angst bestimmt. Es war zwar weniger unsere neuzeitliche Angst vor Weltvernichtung und Sinnlosigkeit der Existenz, als vielmehr die Angst vor Schuld, Hölle, Teufel und Tod. Aber schon Luther sieht die Hölle nicht mehr nur als einen metaphysischen Ort an, in den die Sünder nach ihrem Tod gelangen, sondern ganz neuzeitlich schon im Leben anbrechen, wenn er sagt: «*Die Hölle ist die Verzweiflung*» (These 16 der 95 Thesen).

Für uns heute etwas befremdlich, sieht Luther die Anfechtungen, die sich in Angst, Aggressionen und Depressionen auswirken können, als von außen bewirkt an. Sie haben ein Gesicht. Es ist entweder

Gott, der sich dem Menschen entzieht und ihn auf die Probe stellt, oder der Teufel, der in Verzweiflung stürzen will. Durch diese Personalisierung kann Luther besser mit der Anfechtung umgehen; er kann sie anreden. Luthers Ratschläge zeugen von Lebens- und Glaubenserfahrung, von Hoffnung und humorvoller Selbstdistanz. Sie richten sich an Glaubende und gehen durch ihre theologische Fundierung über psychotherapeutische Weisungen hinaus, müssen aber andererseits auch von den Erkenntnissen der Psychologie ergänzt werden.

(1.) Der erste Rat ist Ablenkung. Schließe dich nicht mit deiner Schwermut ein, sondern suche Gemeinschaft. In einem Brief an den verängstigten Hieronymus Weller schreibt Luther: «*Sucht euch jemanden, mit dem ihr plaudern könnt. Die Einsamkeit flieht auf jede Weise. Treibt Scherz und Spiel mit*

meinem Weibe und andern: dadurch vertreibt ihr die Gedanken und bekommt einen guten Mut.» Bei solchen Gelegenheiten riet Luther auch, dass man gut essen und trinken solle. Das sei ein doppeltes Fasten: « Man muss bisweilen mehr trinken, spielen, Kurzweil treiben, und hierbei sogar irgend eine Sünde riskieren, und dem Teufel Abscheu und Verachtung zeigen, damit wir ihm ja keine Gelegenheit geben, uns aus Kleinigkeiten eine Gewissenssache zu machen. Andernfalls werden wir überwunden, wenn wir uns ängstlich darum sorgen, dass wir ja nicht sündigen. Deswegen, wenn der Teufel einmal sagt: ‚Trinke nicht!‘, so sollt ihr ihm zur Antwort geben: ‚Gerade darum will ich kräftig trinken, weil du es verwehrst, und zwar trinke ich umso mehr.‘ So muss man immer das Gegenteil von dem tun, was der Satan verbietet. Aus was für einem anderen Grund glaubt ihr, dass ich – so wie ich's tue – kräftiger trinke, zwangloser plaudere, öfter esse, als um den Teufel zu verspotten und zu plagen, der mich plagen und verspotten wollte?»

(2.) Der zweite Ratschlag ist die Musik. Die Musik ist – laut Luther – nach der Theologie die größte Gottesgabe. An den ebenfalls von Schwermut geplagten Bruder von Hieronymus Weller schreibt Luther im Oktober 1534: « Darum, wenn ihr traurig seid, und es will überhand nehmen, so sprecht: ‚Auf, ich muss unserm Herrn Christo ein Lied schlagen auf dem Regal (einer kleinen Orgel). Denn die Schrift lehret mich, er höre gern fröhlichen Ge-

sang und Saitenspiel.‘ Und greift frisch in die Tasten und singet drein, bis die Gedanken vergehen, wie David und Elisäus taten. Und wie jener Ehemann tat. wenn seine Frau anfang zu nörgeln und zu schimpfen, griff er zur Flöte und pffiff getrost. Da ward sie zuletzt so müde, bis sie ihn zufrieden ließ.»

(3.) Lass kein Selbstmitleid aufkommen. Wer die trüben Gedanken in sich wirken lässt und sich nicht sperrt oder wehrt, der hat bald verloren. An Jonas von Stockhausen, der von Selbstmordgedanken geplagt wurde, schreibt Luther: «Darum müsset ihr ein Herz und Trotz fassen gegen euch selbst und sprechen: ‚Nein, Gesell, wenn du noch so ungern lebstest, so sollst du leben und musst mir leben, denn so will's mein Gott, so will ich's haben!‘»

(4.) Wenn die Anfechtung anklopft, einfach nicht zuhause sein. Wir können nicht verhindern, dass die Vögel – gemeint sind die trüben Gedanken – über unserem Kopf fliegen, aber wir können verhindern, dass sie sich bei uns einnisten. So schreibt er weiter: «Der beste Rat ist, dass ihr mit den trüben Gedanken nicht überall kämpft, sondern könntet sie verachten und tun, als fühlte ihr sie nicht und gedächte immer etwas anderes und sprecht also zu ihnen: ‚Ich muss jetzt reiten, fahren, essen, trinken, das oder das tun; kurz: ich muss jetzt fröhlich sein. Kommt morgen wieder!«

(5.) Lass Gott für dich sorgen. Lass also die Anfechtung über dei-

nen Kopf hinweg gehen. Du greifst zu hoch, wenn du dein letztes Geschick selbst in die Hand nehmen willst. Schau nicht auf dich, sondern auf Christus. So schreibt Luther an Barbara Lißkirchen, die an der Frage irre zu werden drohte, ob sie zu den von Gott erwählten Menschen gehört: „Da nun wohl die Gedanken so bald nicht ablassen, so müsst ihr darum auch nicht ablassen und sagen: «Hörst du nicht, Teufel, dass ich solche Gedanken nicht haben will? Und Gott hat sie verboten. Heb dich fort! Ich muss jetzt an Gottes Gebot denken und las ihn dieweil für mich sorgen. Bist du ja so klug in solchen Sachen, so fahre hin gen Himmel und disputiere mit Gott selbst, der kann dir genug antworten!»

Und in einem anderen Brief schreibt Luther: «Wenn uns nun der Teufel einmal unsere Sünden vorhält und uns des Todes und der Hölle schuldig spricht, dann müssen wir so sagen: ‚Ich bekenne mich zwar des Todes und der Hölle schuldig, aber was dann weiter? Wirst du mich deshalb in Ewigkeit verdammen? Ganz und gar nicht! Denn ich weiß einen, der für mich gelitten und Genußtuung erworben hat. Er heißt Jesus Christus, Gottes Sohn. Wo er

bleibt, werde auch ich bleiben!»

(6.) Wenn die Angst dich zu überwältigen droht, meditiere Christus, sein Sterben und Auferstehen für uns. In dem erwähnten Brief an Barbara Lißkirchen schreibt Luther weiter: «*Unter allen Geboten Gottes ist das höchste, dass wir seinen lieben Sohn, unsern Herrn Jesum Christum, sollen uns Vorbilden, der soll unsers Herzens täglicher und vornehmster Spiegel sein, darin wir sehen, wie lieb uns Gott hat, und wie er so hoch, als ein frommer Gott, für uns hat gesorget, dass er auch seinen lieben Sohn für uns gegeben hat ... Unser lieber Herr Jesus Christus zeige euch die Nägelmale an seinen Füßen und Händen, und grüße euch freundlich im Herzen, auf dass ihr ihn allein ansehst und höret, bis ihr fröhlich in ihm werdet.»*

(7.) Gott tritt uns leibhaftig im Bruder und in der Schwester entgegen. Klammere dich an ihr Wort. In dem schon zitierten Brief an Jonas von Stockhausen schreibt Luther: «*O mein lieber Freund! Es ist an der Zeit, dass ihr euren Gedanken ja nicht trauet noch folget, sondern höret andere Leute, die solcher Anfechtung frei sind: ja bindet eure Ohren feste an unsern Mund und lasst unser Wort in euer Herz gehen, so wird Gott durch unser Wort euch trösten und stärken.»*