



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in WDR 4 | 14.11.2020 08:55 Uhr | Martin Wißmann

## Wider den Novemberblues

So ein November ist schon eine besondere Herausforderung. Oft nass-kalt, trüb und neblig. Dann noch diese Gedenktage wie Allerseelen oder Totensonntag. Sie rufen mir den schmerzlichen Verlust lieber Menschen ins Gedächtnis. Und obendrauf in diesem Jahr Corona und die nötigen Einschränkungen, die mich innerlich austrocknen. Und ich bin nicht der Einzige, dem es gerade so geht. Maria Hölscheidt, katholische Pastoralreferentin in Datteln, arbeitet in einer Beratungsstelle und leistet auch Trauerbegleitung. Sie weiß aus vielen Gesprächen, die sie aktuell führt:

Wir haben es echt gerade alle schwer. Wir haben alle Stress. Ich kenne keinen, der nicht gerade irgendwie und wenn er noch so schön auf dem Sessel sitzt, aber alle haben irgendwie gerade eine Menge auszuhalten. Aber das geht nicht über ‚Hauptsache: Ich‘ oder ‚Es ist ja schon nicht so schlimm‘ oder ‚Es ist nur dramatisch‘, sondern zu sagen: ‚Wir müssen das irgendwie und ich finde auch, dann gemeinschaftlich und nicht jeder alleine, irgendwie hinkriegen.

Also: Ein-Igeln und Trübsal blasen helfen nicht. Ich muss meine Situation zuerst als belastend annehmen, erklärt mir die Seelsorgerin. Und andere müssen das auch.

Viele Leute sagen in der Beratung: ‚Ach, andere Leute haben bestimmt viel mehr Probleme als ich‘. Ich sag: ‚Aber Sie müssen Ihres tragen!‘ Und wenn wir das mal erst mal würdigen, dass Sie auch damit Schwierigkeiten haben, ist es ja oft schon der erste Weg, dass ich sagen kann: ‚Ach ja!‘ Selbst das Würdigen ist noch: ‚Ich tu noch etwas, ich lasse es nicht einfach nur laufen oder so.‘

Als Christ weiß ich: Ich kann Gott mein Leid klagen. Das haben andere auch schon getan. Ich erzähle ihm einfach, was mir passiert und wie es mir geht. Und ich glaube daran: Er hört mir zu, er interessiert sich dafür, was ich aushalten muss und was ich ertrage. Das lese ich auch in der Bibel. Sie erzählt viel über Menschen, die Gott ermutigt und bestärkt hat. Gott gibt Halt. Aber ich brauche auch menschliche Zuwendung. Trotz Corona. Und andere brauchen das ebenfalls. Das weiß auch Seelsorgerin Maria Hölscheidt:

Wir brauchen neben der Würdigung immer auch einen Halt, den wir uns füreinander geben. Mal kann ich das einen Tag mehr. Dann halte ich meinen Mann zuhause aus. Und manchmal hält der mich aus. Manchmal merke ich: Die Nachbarin braucht einen Kuchen. Und manchmal denke ich: Wieso bringt mir denn keiner was. Also wir brauchen auch gegenseitig Halt.

Gottvertrauen und Nächstenliebe sind gefragt. Aufeinander Achten und füreinander da sein. Dann kommen wir auch gut durch diesen November. Trotz Corona.

Diese Tugenden von Freundlichkeit und Rücksichtnahme, alles, was wir so im Nähkästchen sitzen haben, die zu benutzen und zu sagen: Es ist jetzt gerade schwer. Wir brauchen Rückendeckung. Wir brauchen Menschen, die uns auch begleiten oder aushalten. Und ich brauch das vielleicht auch, gerade jetzt.