

Kirche in WDR 2 | 21.01.2026 05:55 Uhr | Jönk Schnitzius

Gehört zum Leben-der Schmerz

Nicht alles ist Trauma, nur weil es schwer ist.

Trauer ist Trauer, macht traurig und wütend und wieder traurig und ist nicht zwangsläufig krankhaft.

Trennung ist Trennung, macht auch wütend, - klar je nach dem – und traurig und ist nicht zwangsläufig behandlungsbedürftig.

Was das soll? In einer Morgenandacht?

Es geht um eine merkwürdige Idee von Normalität. Und die Idee von einem Anspruch auf Unversehrtheit.

Gut. Gott sei Dank gibt es mittlerweile therapeutische Verfahren, mit denen echte Traumata, also: Flashbacks, Schlaflosigkeit oder der Zustand von innerer Leere und Gefühllosigkeit, behandelt werden.

Nur: Ich glaube: Gott hat uns Leben geschenkt. Aber nicht den Anspruch auf Unversehrtheit.

Also, ich jedenfalls werde sterben. Menschen sterben. Menschen, die ich liebe, sterben. Der Schmerz ist schier unerträglich.

Aber krankhaft? Eher nicht.

Manches muss ich schlicht aushalten.

Trauer, Trennung, Entscheidungen anderer, auf die ich keinen Einfluss habe.

Aushalten. Keiner sagt, dass das leicht ist.

In der Regel ist es richtig mies. Weil Schmerz Schmerz ist. Und Ohnmacht Ohnmacht.

Das heißt nicht: still sein und abwarten.

Das heißt: Sprechen, Leid und Ohnmacht und Schmerz teilen mit anderen. Und aushalten.

Licht für möglich halten, wenn das Leben nur noch eine Zumutung ist.

Der sterbende Christus am Kreuz wollte nicht langsam am Kreuz verrecken. Wenn es möglich ist, dann lass diesen Kelch an mir vorüber gehen. Aber nicht mein, sondern Dein Wille geschehe. (Mt.26,39) Sagt Jesus.

Ich bin nicht Jesus. Ich muss nicht einverstanden sein, wenn es ist, wie es ist.

Aber einen Weg finden, mit den Dingen zu leben, die ich nicht ändern kann.

Noch einmal: Für Mitmenschen, die unter sich wiederholenden sehr starken Ängsten oder innerer Taubheit leiden, gibt es gute therapeutische Hilfe, die unbedingt zu empfehlen ist.

Für alle anderen gilt: Auch dieser Schmerz ist ein Teil deines Lebens.

Auch wenn es sich anders anfühlt: ein Teil. Nicht dein ganzes Leben.

Das steht in Gottes Händen.

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius