

Das Geistliche Wort | 25.01.2026 08:40 Uhr | Titus Reinmuth

Erste Hilfe für die Seele

Aus rechtlichen Gründen enthält das Audio nicht die im Manuskript genannte Musik.

O-Ton 01: Für mich ist dieses wie kräftig Leute sind, also was Menschen aushalten, ist immer noch ein Wunder zu erleben. Also ich erlebe Leute, die durch Situationen durchkommen, mit Narben, mit Wunden, aber die kommen durch. Wo ich sagen würde, ich würde das nicht schaffen.

Autor: Sagt Albi Roebke. Er ist seit 25 Jahren Notfallseelsorger. Wenn etwa die Polizei eine Todesnachricht überbringt, ist er dabei. Er bleibt, hört zu, unterstützt Angehörige, deren Leben gerade völlig aus den Fugen gerät.

O-Ton 02: Und ganz für mich, das würd' ich den Leuten nie sagen, aber ganz für mich ist Notfallseelsorge einer der wenigen Orte, wo Gott uns erlaubt, bei seinen Wundern über die Schulter zu gucken.

Autor: Denn eigentlich ist das ja gar nicht auszuhalten. Wenn die eigene Frau nicht mehr nach Hause kommt wie immer. Wenn das eigene Kind plötzlich tot ist. Wenn der eigene Vater sich das Leben genommen hat. Ein Schock. Früher waren Angehörige dann allein. Denn irgendwann muss die Polizei wieder gehen. Heute gibt es die Notfallseelsorge. Erste Hilfe für die Seele. Ein Pfarrer, eine Pfarrerin, eine Ehrenamtliche, die besonders geschult ist. Und manchmal ist dieses Wunder zu beobachten. Dass Menschen Kraft finden in der Krise.

Musik 1: Tears In Heaven (instrumental)

Komponist: Eric Clapton; Interpret: David Schultz; Album: Piano Love Songs; Label: Piano Tribute Records; LC: unbekannt

Autor: Seit 25 Jahren arbeitet Albi Roebke als Notfallseelsorger. Anfangs ehrenamtlich neben seinem Job als Berufsschulpfarrer, heute hauptamtlich als Koordinator für Notfallseelsorge in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis. Nach einiger Zeit entdeckt er, dass es in

seinem eigenen Leben zwei starke Motive gibt für diese Arbeit. Seine Eltern waren kriegstraumatisiert.

O-Ton 03: Die haben als Kinder den zweiten Weltkrieg erlebt und auch außerhalb des Krieges viel Unschönes. Also, sie waren beide Waisenkinder, meine Mutter mit zwölf, mein Vater mit 15. Meine Eltern waren für den Rest ihres Lebens traumatisiert an bestimmten Ecken, waren aber trotzdem wundervolle Eltern und haben ein sehr sinnerfülltes Leben führen können. Und das war natürlich eine Botschaft, die ich im wahrsten Sinne des Wortes mit der Muttermilch aufgesogen hatte.

Autor: Die Botschaft: Ja, vielleicht bleiben Menschen traumatisiert, weil sie Schlimmes erlebt haben. Und dennoch kann ihr Leben sich entwickeln, es kann gut und sinnvoll weitergehen. Eine Erfahrung, die Albi Roebke schon immer in sich getragen hat. Etwas Zweites kommt hinzu. 1971 wird sein Bruder Uli mit dem Downsyndrom geboren.

O-Ton 04: Und von Uli hatte ich gelernt als geistig behindertem Bruder, der hat mich immer geliebt, ohne mich zu richten. Und ich wusste von meinem Bruder und der Liebe meines Bruders, wenn es mir dreckig ging, dass es gut tut, dass ein Mensch, der einen mag, einfach da ist, für den alles normal ist und der einen begleitet. Da habe ich Notfallseelsorge eigentlich von meinem Bruder Uli mit dem Downsyndrom gelernt.

Musik 2: Tears in heaven (instrumental)

Komponist: Eric Clapton, Interpretin: Kinga Glyk, CD: Dream, Label: Warner Music International (Warner), LC: 14666

Autor: Albi Roebke ist evangelischer Pfarrer. Er leitet und koordiniert heute die Notfallseelsorge in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis. Hier gibt es etwa 50 geschulte Haupt- und Ehrenamtliche, die Menschen in Krisen begleiten. Albi Roebke ist selbst regelmäßig im Einsatz. Ich frage mich: Wenn etwas wirklich Schlimmes passiert ist, wenn es im Grunde keinen Trost gibt. Was hilft dann eigentlich?

O-Ton 05: Es gibt tatsächlich in der Psychologie ja sogar ein Fremdwort dafür. Das ist Eigenmächtigkeit. Weil diese plötzlich auftretende Katastrophe, das führt dazu, dass im ersten Moment eigentlich dieses Vertrauen in die Welt beschädigt wird. Dieses: Wenn ich mich nicht darauf verlassen kann, dass meine Frau lebend nach Hause kommt, worauf kann ich mich überhaupt noch verlassen? Und jetzt geht es wirklich an der Oberfläche also ganz einfach darum, dass die Leute wieder Entscheidungen treffen können, die auch eintreten. Das ist das ganz Wichtige. Aber das geht erst mal ganz banal los. Möchten Sie etwas trinken? Meine Intention ist nicht zu sagen: trink besser, ja, sondern du kannst nicht entscheiden, ob deine Frau lebend nach Hause kommt oder nicht. Ob du jetzt was trinken möchtest. Das ist deine Entscheidung. So banal das klingt. Das ist so, so der erste Schritt. Aha. Ich habe irgendein Mü in meinem Leben unter Kontrolle. Oder spazieren gehen. Du kannst aus der ganzen Situation nicht raus. Aber ob wir beide jetzt spazieren gehen oder

nicht, ist deine Entscheidung.

Autor: Selbst entscheiden, Kontrolle gewinnen. Ich lerne, das sind erste wichtige Schritte, die aus dem Schock herausführen. Albi Roebke erlebt oft, wie sich dann etwas verändert, schon in den Minuten danach.

O-Ton 06: Du merkst, dass die Leute anfangen, sozusagen fast wie ein bisschen wie die Fühler auszustrecken. Aber wo sind denn jetzt Kontrollmöglichkeiten für mich? Mir fällt gerade ein, ich könnte meinen Bruder anrufen. Also ganz oft kommt im Nachklapp dann, wo du merkst, die Leute kriegen wieder ein bisschen Boden unter den Füßen, indem sie Optionen anfangen durchzuspielen, wenn es gut läuft.

Autor: Erste Hilfe für die Seele. Manche fragen: Wieso braucht es dafür Profis, zumindest Menschen, die eigens geschult sind? Könnte das nicht auch der Freund leisten, die Nachbarin, der Bruder, der schnell vorbeikommt? Einfach mal da sein für den, der gerade etwas Schlimmes durchmacht. Von Albi Roebke lerne ich, es braucht beides. Als Notfallseelsorger kann er am Anfang etwas ganz Bestimmtes zur Verfügung stellen, weil er fremd ist. Zum Beispiel, wenn es sich um einen Suizid handelt. Ein Mann hat sich das Leben genommen und seine Frau sagt noch im Hausflur "hat er es endlich geschafft..."

O-Ton 07: Gerade bei Suizid gibt es dieses Gefühl der Erleichterung im Schmerz. Und da sagen viele Leute: Gut, dass Sie da waren, weil das hätte ich mich nicht getraut, das meinem Bruder, den Großeltern des Suizidenten ins Gesicht zu sagen, sie brauchen sozusagen diesen Testlauf bei jemandem, der zur Not in einer Stunde wieder weg ist. Also damit habe ich einen großen Vertrauensraum, Dinge einfach rauszuhauen, die ich jetzt bei Freunden und Familie vielleicht noch mal abwägen würde. Wie klingt das denn? Darf ich das denken?

Autor: Der Notfallseelsorger, die Seelsorgerin gehört zur Katastrophe so wie Polizei, Rettungskräfte, Bestatter. Er oder sie gehört nicht zum Alltag, nicht zur Familie, nicht zum Freundeskreis. Das ist gut so. Er oder sie ist da, hört zu, hilft bei ersten Schritten, ohne irgendetwas zu bewerten. Das kann so niemand sonst.

O-Ton 08: Je besser das Gespräch war, desto mehr gehöre ich zur Situation. Also je besser der Einsatz war, desto weniger wollen die Leute mich nachträglich noch mal sehen. Also im Durchschnitt. Weil nach drei Monaten traue ich mich zum Ersten Mal wieder in die Stadt und traue mich einkaufen. Und da gehört nicht der Notfallseelsorger auf einmal als Kunde hinter mir an die Kasse. Das das gehört nicht ins Bild. Und jeder, der sich hinter dem Regal versteckt, für den freue ich mich. Oder für sie freue ich mich, weil die gerade dabei ist, ihre Normalität zurückzuerobern. Und ich gehöre nicht zu deren Normalität. Hoffentlich nie wieder.

Musik 3: Golgota

Komponist: Bob Dylan, Interpretin: Kinga Glyk, CD: Rejestracja, Label: 580048 Records
DK, LC: unbekannt

Autor: Wenn ein Notfall eintritt, können auch Familie, Freunde, gute Nachbarn helfen. Manche haben dann Angst, etwas falsch zu machen. Albi Roebke rät dazu, auf Menschen zuzugehen, einen kurzen Kontakt zu suchen, am besten persönlich vor der Haustür. Nach seiner Erfahrung kommt es darauf an ..

O-Ton 08: ... echt zu bleiben, also nicht zu versuchen, irgendwas Tröstliches zu sagen. Es gibt keinen Trost, sondern zu sagen: Ich habe gehört, was passiert ist. Ganz schrecklich. Punkt. Nichts mehr weiter drauf. Und dann einen Vorschlag zu machen. Also ich hatte mir gedacht, ich koche jetzt jeden Tag um 12:00 was für euch die nächsten sieben Tage und stell das kommentarlos vor die Tür. Und wenn ihr Gesellschaft braucht, dann. Ich klopfe dann. Dann macht ihr auf und dann komme ich rein. Und wenn ihr nicht aufmacht, warte ich zehn Sekunden und lasse das Essen vor der Tür stehen und hole in zwei Stunden das dreckige Geschirr wieder ab.

Autor: Als Zweites kann helfen, so etwas wie Normalität anzubieten. Die Betroffenen haben viel Unnormales in ihrem Leben, jeden Tag. Eine Einladung zum Brunch am Sonntagmorgen. Mal wieder shoppen gehen in der Stadt. Ein Ticket fürs Theater. Warum nicht?

O-Ton 09: Und das können Freunde sehr gut. Zu sagen: ich weiß, wenn wir in eine Komödie gehen und du lachst, dann bist du trotzdem traurig. Und wenn du nach zehn Minuten die Komödie nicht mehr aushältst, dann stehen wir beide auf und gehen raus. Und ich werde dich auch überhaupt nicht fragen, sondern das ist halt normal. Aber ich biete Normalität an.

Autor: Also ja, Freunde sind wichtig. Auch die Kolleginnen auf der Arbeit, die Nachbarn auf der Straße, die Lehrer an der Schule werden anfangs nachfragen, Verständnis haben, Angebote machen. Zugleich weiß Albi Roebke:

O-Ton 10: Das wird ein Marathon und kein Sprint. Und ich sage den engeren Freunden: Spart euch die Kraft! Ja, weil in drei Monaten gehen die anderen weg und müssen das auch tun. Und dann haltet euch lieber am Anfang zurück und spart euch die Kraft für in drei Monaten.

Musik 4: Nightfall

Komposition/Interpret: Till Brönner & Dieter Ilg; Album: Nightfall; Label: Sony Classical (Sony Music); LC: 06868

Autor: Vor gut zehn Jahren, 2015, ist Albi Roebke, der erfahrene Notfallseelsorger, plötzlich selbst betroffen.

O-Ton 12: Da ... kriegte ich einen Anruf meiner Nachbarn aus Brühl, sie würden sich Sorgen machen, weil Rollos runter, Auto nicht da von meinen Eltern. Und dann bin ich sofort im Internet nach Googlesuche gegangen. Und es war Montagmorgen und festgestellt, dass es am Freitag einen schweren Verkehrsunfall gegeben hatte in der Eifel, wo ich wusste ja, das ist eine Strecke, die könnten die fahren. Und in dem Artikel habe ich dann schon gelesen von einem Toten. Dann habe ich das Handy angerufen meiner Mutter und nach dem dritten Mal klingeln ging auch jemand dran. Kurzer Moment der Erleichterung und dann war es aber das Verkehrskommissariat Euskirchen. Dann wusste ich, als Notfallseelsorger schwante mir schon, was kommt. Und da habe ich dann erfahren am Telefon, dass mein Vater gestorben ist. Im Artikel war von einem Toten die Rede. Meine Mutter, inzwischen am Samstag früh in der Uniklinik Aachen verstorben ist, und mein Bruder um sein Leben kämpft in Euskirchen. Das habe ich dann am Telefon erfahren. Ich habe sofort die Seiten gewechselt. Man kann sich nicht selbst benotfallseelsorgen, aber ich habe ein paar Reaktionen von mir sofort einordnen können.

Autor: Plötzlich auf der anderen Seite, plötzlich selbst betroffen. Albi Roebke erinnert sich, wie kurios er anfangs reagiert hat.

O-Ton 13: Also mein erster Gedanke, als ich das gehört habe, war: Du hast denen letzte Woche Mangos vorbeigebracht, die werden jetzt schlecht. Und wäre ich kein Notfallseelsorger gewesen, dann hätte ich mir wahrscheinlich gedacht: Jetzt wirst du bekloppt. Du hörst, dass deine Eltern tot sind, und denkst an Mangos. Das kann ja nicht sein. Als Notfallseelsorger konnte ich mein eigenes Verhalten nicht ändern, aber einordnen. Zu sagen, deine Seele sucht irgendetwas, was sie kontrollieren kann. Das Leben deiner Eltern kannst du nicht kontrollieren. Das ist vorbei. Dein Bruder kämpft um sein Leben. Das müssen er und die Ärzte ausmachen. Was kann ich denn noch kontrollieren? Die Mangos kann ich holen.

Autor: Bei anderen hat er so etwas oft beobachtet, jetzt erlebt er es selbst. Verändert sich etwas, wenn man selbst betroffen ist, eine persönliche Katastrophe durchlebt hat – und dann eines Tages nach und nach wieder bei anderen im Einsatz ist?

O-Ton 14: Also das mit der Verdrängung zum Beispiel habe ich mitbekommen, wie ich funktioniert habe, wie ich das auch emotional verdrängen musste, was da passiert ist, um zu funktionieren. Ich habe gemerkt, wie wichtig Begleitung von Menschen ist, die mich meine Entscheidungen treffen lassen, die mir nicht gut und richtig erzählen wollen, sondern mich unterstützen. Indem sie mich zum Beispiel meine Freundin Nina nach Brühl fährt oder mich begleitet, während ich die Mangos abhole. Dass da jemand nicht wertet, sondern einfach da ist, deswegen hat mich das eigentlich gestärkt für meine Arbeit bis heute, dass ich sage, das, was wir den Leuten anbieten, das war genau das, was ich brauchte in der Situation. Und das hat mich ziemlich sicher werden lassen. Eigentlich noch sicherer in meiner Arbeit

zu sagen, ich kenne das auch von der anderen Seite, mir hat es geholfen.

Musik 5 = Musik 4: Nightfall

Autor: Zusammen mit Lisa Harmann hat Albi Roebke ein Buch geschrieben über seine Erfahrungen. Titel: Und plötzlich ist nichts mehr, wie es war. Er berichtet im Kölner Treff davon, der WDR-Talkshow, die ZEIT führt ein großes Interview mit ihm, das Buch wird ein Spiegel-Bestseller. Mich interessiert: Kommt Gott eigentlich vor in seinen Einsätzen? Oder denkt er selbst manchmal darüber nach, wo ist Gott, wenn solches Leid geschieht?

O-Ton 15: Ich kann das, ich sag mal als Aufschrei ich habe das einmal bei der Schwester eines ermordeten Mädchens. "Du bist Pfarrer. Wo ist denn jetzt dein scheiß Gott?" Also zu der Frau habe ich bis heute Kontakt. Das ist jetzt eine erwachsene Frau und deswegen konnte ich das nachher mit ihr reflektieren, weil meine Antwort damals war, eben tatsächlich zu sagen, das wüsste ich jetzt auch gerne. Sie hat mir noch mal bestätigt, das auch ausdrücken zu dürfen, war das Wichtige. Die wollte eben keine theologische Diskussion darüber haben, wo Gott jetzt ist, sondern sie wollte ihre Wut rausschreien. Und das habe ich mit ausgehalten.

Autor: Dieses "mit aushalten" ist für Albi Roebke sehr wichtig. Dafür gibt es sogar ein starkes biblisches Vorbild.

O-Ton 16: Die letzten Worte Jesu am Kreuz sind ja "mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?" Also es war für mich, ohne dass ich das gesagt habe, war direkt klar: Zweifel an Gott gehört in so einer Situation genauso dazu, wie Mangos holen. Also es gibt Reaktionen, die sind einfach normal. Und dass ich an Gott zweifle, wenn ich gläubig bin, ist schlicht normal. Das darf da sein.

Autor: Der Notfallseelsorger spinnt den Gedanken noch weiter. Es gibt etwas in dieser Szene an Karfreitag unterm Kreuz, dass ihn persönlich stärkt. Genau als dieser Satz fällt: Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?

O-Ton 17: Meine inneren Notfallseelsorger sind die drei Menschen unterm Kreuz, die beiden Marias und der Johannes, die den Satz ja auch mit ausgehalten haben. Die standen ja einfach bei Jesus dabei. Die konnten den weder vom Kreuz abnehmen, noch konnten sie Schmerzen körperlich hindern, noch konnten sie psychologisch mit ihm irgendwas aufarbeiten. Aber die waren dabei und haben den Satz mit ausgehalten. Und das ist so mein inneres Bild.

Autor: Und selbst? Fragt der erfahrene Notfallseelsorger selbst manchmal: Wo bist Du, Gott, wenn so ein Leid geschieht?

O-Ton 18: Ja, also ich habe da auch ein inneres Bild. Das kommt tatsächlich aus einem Hollywoodfilm, nämlich aus dem Rainman. Da geht es um einen autistischen Mann, Dustin Hoffman spielt den, und der hat ein rotes Buch der Verletzungen, da trägt er immer ein mit Datum und Uhrzeit, wenn er sich verletzt gefühlt hat. Und dieses rote Buch habe ich innerlich mit Gott, wo ich sage, so, bei ein paar Sachen bleibe ich sauer auf dich und die werde ich in dieser Welt nicht gelöst kriegen und die stell ich dir irgendwann persönlich und wie der Raymond, da ist der wirklich ein Vorbild, trage ich alle meine Zweifel, meine Verletzungen, mein Nichtverstehen, meine Wut auf Gott in dieses rote Buch ein. Und es wird vom Bodenpersonal und dieser Welt bitte tunlichst mir keiner eine Antwort geben. Das ist Chefsache.

Autor: Ein rotes Buch für die Zweifel und die Wut. Keine schlechte Methode, finde ich. Das alles gehört zum Werkzeugkasten der Notfallseelsorge. Erste Hilfe für die Seele. Anderen helfen, irgendwie durchzukommen, wieder Tritt zu fassen. Zuhören, aushalten, da sein, ein Stück mitgehen. Was für eine wertvolle Aufgabe. Bei allem, was in der Notfallversorgung schon richtig gut ist, es gibt einen Bereich, da wünscht sich Albi Roebke mehr.

O-Ton 19: Wir haben Notfallseelsorge als Akutversorgung. Die gilt die ersten 48 Stunden. So, und was ich finde, was strukturiert fehlt, ist, was machen die Leute eigentlich nach vier Wochen? Ich habe meine Frau vor vier Wochen an einem tödlichen Verkehrsunfall verloren. Ich habe zwei kleine Kinder. Wo gehe ich nach vier Wochen eigentlich hin? Da ist Notfallseelsorge schon drei Wochen weg und ich warte immer noch zwei Monate auf meinen Therapeuten. Und es gibt kein standardisiertes Programm, wo ich mich dann hinwenden könnte. Das wäre mein Traum. Um mal Martin Luther King zu bemühen, dass wir da was ausbilden. Wie immer das aussehen kann. Aufsuchend oder ein Angebot. Aber wo in der Bundesrepublik standardmäßig die Leute wissen, nach vier Wochen finde ich da ein offenes Ohr, jemanden, der mich unterstützt.

Autor: Ist jemand wie Albi Roebke wohl immer noch nervös unmittelbar vor einem Einsatz? Oder wächst da so etwas wie Routine?

O-Ton 20: Ich bin immer noch furchtbar nervös. Das Stressigste an dem Job finde ich eigentlich, dass man ja nur eine Adresse hat und grob was passiert ist. Das heißt man ja noch überhaupt keine Vorstellung, wo man hinkommt. Das heißt, diese Aufregung wird nie verschwinden, weil wir werden nie einen Einsatz haben, wo ich das alles weiß. Und das führt für mich immer schon zu einer ganz großen Konzentration, sozusagen in den ersten Sekunden viel wahrzunehmen, um zu checken, wo bin ich, in welchem Umfeld. Ich habe aber für mich auch den Anspruch, dass ich immer nervös bleibe, weil ich immer einem sehr verwundeten Menschen gegenübertrete. Und ich glaube, ich würde sofort aufhören, wenn ich merke, ich mache das hier routiniert.

Musik 6: Back Into My Heart

Komposition/Interpret: Chris Botti; Album: A Thousand Kisses Deep; Label: Sony Music Entertainment; LC: 02604

Autor (overvoice): Ich bin Titus Reinmuth, Rundfunkpfarrer aus Wassenberg. Heute wünsche ich Ihnen ein ganz normales Leben. Alltag. Dass das Auto anspringt, die Nachbarin grüßt, und einfach alles ungefähr so ist wie immer. Und wenn nicht, wenn plötzlich nichts mehr ist wie gerade noch, dann wünsche ich Ihnen, dass jemand an Ihrer Seite ist. In diesem Sinne: Bleiben Sie behütet!

Musik: Back Into My Heart