

Kirche in 1Live | 06.07.2026 floatend Uhr | Eva Meisel

## Wie geht's?

Okay ... ich schreib ihm jetzt. Aber was eigentlich? Oder soll ich anrufen? Und dann: Was sag ich? Seit ich weiß, dass mein bester Freund Paul Depressionen hat, fühlt sich selbst eine einfache Nachricht sehr schwer an. Ich will für ihn da sein. Ihn unterstützen. Aber schon der Anfang – der kostet Überwindung. "Wie geht's dir?" passt irgendwie nicht mehr. Also probiere ich etwas anderes: "Hey Paul, ich geh nachher in den Park. Hast du Lust mitzukommen?" Manchmal kommt ein "Ja, gern". Manchmal nichts.

Und dann habe ich ihn irgendwann gefragt: "Ganz ehrlich, Paul, ich hab Angst, dir falsche Fragen zu stellen. Was hilft dir?" Und er hat gesagt: "Du kannst mir alles schreiben. Es kann nur sein, dass die Antwort länger dauert. Es kostet mich Kraft. Aber frag ruhig weiter. Dann weiß ich, dass du da bist."

Seitdem weiß ich: Es geht gar nicht um perfekte Worte. Es geht darum, dranzubleiben. Denn manchmal ist es genau das, was den Unterschied macht: Zu wissen, dass da jemand ist. Und, dass der bleibt.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel