EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in WDR 2 | 11.05.2026 05:55 Uhr | Julia-Rebecca Riedel

Wenn die Seele schlapp macht

Mein Freund hat gerade einen Klinikaufenthalt hinter sich. Wir schreiben uns, manchmal telefonieren wir. Er erzählt: Die Bewegung hat mir gutgetan, die Spaziergänge und die Gymnastik, aber auch die Kreativtherapie. Ich wusste gar nicht, dass mir Malen mit Acrylfarbe Spaß macht, sagt er. Aber jetzt? Wie zurück in den Alltag finden? Ohne feste Tagesstruktur – ohne Wochenplan? Und natürlich sind sie noch da: die dunklen Gedanken.

Ich höre zu. Und gleichzeitig läuft in mir ein zweites Gespräch – eines, das ich nicht laut sage. Es klingt ungefähr so: "Jetzt reiß dich doch mal zusammen. Beweg dich, geh raus, ruf jemanden an.“ Ich schäme mich ein bisschen für diese Gedanken. Aber was soll ich machen? Sie sind einfach da.

Ich muss echt noch viel darüber lernen, was Depression wirklich bedeutet. Das ist keine Traurigkeit, wo ein Spaziergang in der Sonne oder ein heißer Tee vieles gut machen können. Mein Freund sagt. Depression, das ist Klima, das verändert sich so schnell nicht. Traurigkeit, das ist Wetter, das kann schnell umschlagen. Eine Depression, sagt er, ist keine schlechte Phase, die ich mit Willenskraft überbrücken kann.

Ich merke: Der Impuls bei mir, meinem Freund helfen zu wollen, ist groß, aber ich merke auch, dass ich eigentlich nichts tun kann. Das tut weh. Und dann denke ich: Er hat sich selbst geholfen. Hat den Schritt gewagt, den viele nicht wagen – in die Therapie, in die Klinik. Das ist keine Schwäche. Das ist mutig. Und es ist genau die Hilfe, die ich ihm nicht geben kann und auch nicht geben muss.

Was ich kann, ist wenig. Und gleichzeitig vielleicht alles: Dasein. Zuhören. Aushalten, ohne zu lösen. Schweigen, ohne dass es sich falsch anfühlt. In meinem Glauben gibt es einen, der das kann. Der aushält, ohne zu drängen. Der zuhört, ohne sofort Ratschläge zu geben oder eigene Erfahrungen dazwischenzuschieben. Der einfach da ist – mittendrin in den Diagnosen, den dunklen Gedanken, und allem, was sich kaum in Worte fassen lässt. Gott ist einfach da – er bewertet nicht. Und er löst das Problem nicht per Knopfdruck. Er ist da und lässt im Dunkeln niemanden allein. Vielleicht ist das das Einzige, was ich meinem Freund wirklich weitergeben kann. Nicht die Lösung. Nicht den rettenden Satz. Sondern einfach: Ich bin da. Ich nehme dich ernst.

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius