

28.01.2021 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Beate Hirt,

Senderbeauftragte der katholischen Kirche beim hr, Frankfurt

Heilige Heilmittel gegen die Traurigkeit

Der dunkle Monat Januar – und dann auch noch Corona-Pandemie. Mich packen da immer wieder Traurigkeit und Müdigkeit. Ich sehne mich nach Licht und Normalität, und vielen anderen geht es ähnlich. Was kann ich tun gegen die Traurigkeit? Der Heilige, der heute im Kalender steht, hat da ein paar Vorschläge. Heute ist der Gedenktag des heiligen Thomas von Aquin. Eigentlich ist der vor allem bekannt als hochtheologischer Denker und Schriftsteller. Aber: Auch der heilige Thomas hatte womöglich schwierige Zeiten, damals im 13. Jahrhundert. Und so finden sich in seinem theologischen Hauptwerk auch Tipps gegen die Traurigkeit. Sie klingen mir erstaunlich aktuell und hilfreich.

Sich verwöhnen mit gutem Essen und Trinken

Er schlägt zum Beispiel vor: Gönn dir etwas Gutes! Etwas Gutes zu essen und zu trinken zum Beispiel. Bei mir kommen Essen und Trinken jetzt in Corona-Zeiten, ehrlich gesagt, oft zu kurz. Die Restaurants haben zu, ich kann keine Menschen zu mir einladen, und für mich allein etwas Größeres zu kochen, ist mir zu aufwändig. Aber natürlich: Ich könnte mir auch was Leckeres bestellen – beim Restaurant oder beim Weingut meines Vertrauens. Das hilft nebenbei auch noch der Gastronomie. Und das will ich jetzt noch öfter tun als bisher.

Die Sorgen mal rausweinen

Ein etwas ungewöhnlich klingendes weiteres Hilfsmittel des Thomas von Aquin gegen die Traurigkeit: weinen! Das hab ich tatsächlich in den letzten Monaten auch gemerkt: Wenn ich auf meinem Sofa saß und Sorge und Traurigkeit haben mich wieder gepackt – dann hat es manchmal

gut getan, einfach meinen Tränen ihren Lauf zu lassen. Thomas von Aquin schreibt: Wenn wir den Schmerz nach außen lassen, dann verteilt sich die innere Spannung und mildert den Schmerz.

Sich am Telefon dem Freund oder der Freundin anvertrauen

Ein drittes Hilfsmittel gegen die Traurigkeit vom heiligen Thomas: Vertrau dich einem Freund an oder einer Freundin! Natürlich macht es gerade viele Menschen auch traurig, dass wir unsere Freundinnen und Freunde nicht einfach so treffen können. Aber manches geht ja doch. Ich greif jetzt viel öfter zum Telefonhörer und rufe einfach mal jemanden an, den ich länger nicht gesprochen hab. Oder ich verabrede mich mit einer Freundin zum ausführlichen Telefonat. Auch so bekommen wir mit, wie es der anderen geht. Und wir können uns gegenseitig stärken und trösten.

Ausgiebiger Schlaf gibt Kraft für den Tag

Und ein vierter Tipp gegen die Traurigkeit schließlich, den der heilige Thomas gibt: ausgiebig schlafen! Ehrlich gesagt gefällt mir der besonders gut. Bei mir kommt zur Traurigkeit oft eine gehörige Portion Müdigkeit dazu. Also gehe ich abends früher ins Bett. Oder noch besser: Ich schlafe morgens aus. Bleibe auch noch ein paar Minuten wach unter der Bettdecke, bevor ich aufstehe. Das tut meinem Leib und meiner Seele einfach gut.

Also: Gerne empfehle ich die Hilfsmittel des heiligen Thomas von Aquin gegen die Traurigkeit weiter: Gönn dir etwas Gutes! Weine ab und zu! Vertrau dich einem Freund oder einer Freundin an! Und schlafe ausgiebig!