

05.02.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Uwe Groß,

Katholischer Diakon, Pfarrei St. Peter und Paul, Wiesbaden

Kraftfinden durch Helfen

„Wenn ich mutlos bin, schicke du, Gott, mir jemanden, dem ich Mut machen kann, wenn ich nur an mich denke, lenke du Gott meine Aufmerksamkeit auf Menschen in Not.“ Dieses Gebet hat einmal Mutter Teresa aufgeschrieben und ich denke immer mal wieder daran, wenn es mir selber nicht gut geht. Manchmal habe ich natürlich auch Sorgen, die mich bedrücken: meine Gesundheit, meine Zukunft, ein bevorstehendes Gespräch, ein kranker Familienangehöriger. Und wenn ich dann mit wenig Energie zum Arbeiten gehe, ist es mir schon oft passiert: die Begegnung mit alten, kranken und trauernden Menschen, zu denen ich gehe, um ihnen beizustehen, genau diese Begegnungen geben mir selber Trost und Energie. Ich spüre dann: Ich werde gebraucht, es ist gut für den anderen, dass ich da bin und das hilft auch mir.

In mutlosen Zeiten hilft es mir, anderen zu helfen

Die Bitte von Mutter Teresa: „Wenn ich mutlos bin, schicke mir jemanden, dem ich Mut machen kann“, die geht für mich manchmal in Erfüllung. Ich kann das Gott sei Dank in meinem Beruf machen als Seelsorger - anderen Mut machen. Aber natürlich kann ich das auch privat.

Es erfüllte mich, gebraucht zu werden

Über viele Jahre haben meine Geschwister und ich unseren alten Vater zuhause betreut. Jede Woche bin ich einmal 100 km in den Westerwald gefahren und habe mit meinem Vater eingekauft, gespielt, kleine Ausflüge gemacht und Fernsehen geschaut – einfach Zeit verbracht. Und meine Schwester und mein Bruder haben es an anderen Tagen genauso gemacht. Als dann mein Vater plötzlich vor einem guten Jahr gestorben ist, war ich innerlich leer. Ich hatte auf einmal wieder

mehr Zeit, die Zeit, die ich mit ihm vorher verbracht hatte. Ja mir fehlte die gemeinsame Zeit mit meinem Vater, die mich erfüllt hatte, weil ich ihm helfen konnte.

Eigene Probleme relativieren sich dann

Ich habe dabei besonders gespürt: Wenn ich für einen anderen Menschen da bin, dann ist das nicht nur für denjenigen wichtig, für den ich da bin, sondern auch für mich selbst. Manches relativiert sich dann an eigenen Problemen, und die Freude die ich anderen schenke, kehrt zu mir zurück.

Wertschätzung und Liebe bringen mich wieder auf die Beine

„Wenn ich mutlos bin, schicke du Gott mir jemanden, dem ich Mut machen kann.“ Ich habe schon oft erfahren: Die beste Medizin für meine Seele gerade bei Sorgen ist mein Engagement für andere. Ich spüre dann Wertschätzung und Liebe: das bringt mich wieder auf die Beine.