

28.01.2026 um 06:30 Uhr

**hr2 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Sabine Müller-Langsdorf,**

Evangelische Pfarrerin, Zentrum Oekumene, Frankfurt

## Was tun?

Es gibt diese Momente, da steht die Welt still. Die plötzliche Nachricht einer Freundin: „Meine Schwester hatte einen Schlaganfall.“ Oder der Anruf: „Ich habe eine schlimme Diagnose.“ Dann sitze ich ganz still da und bin erst mal fassungslos. Weiß nicht, was jetzt dran ist. Alle Pläne des Tages scheinen sinnlos angesichts der Wucht der schlimmen Nachricht.

### **Anteilnahme und Hilflosigkeit – Was kann ich jetzt tun?**

Klar könnte ich sagen: eigentlich betrifft es mich ja gar nicht. Es geht ja um eine andere Person. Aber ich mag den Menschen und deshalb Sorge ich mich. Und überlege: Was könnte ich tun - nach dieser Nachricht? Vielleicht auch: Was erwartet der Anrufer? Hilfe? Trost?

### **Umgang mit schlimmen Nachrichten – Was hilft wirklich?**

Es gibt viele gute Ratschläge, wie man mit schlimmen Nachrichten umgehen kann. Eine mögliche Antwort finde ich auch bei Jesus. Der ist ja ziemlich vielen Leuten begegnet. Viele haben seine Hilfe gesucht bei schweren Schicksalsschlägen.

### **Geschichten vom Leid und von Hoffnung in der Bibel**

Die Bibel erzählt dann oft Geschichten wie Jesus heilt und Wunder bewirkt. Aber davor steht etwas anderes. Nämlich die schlimme Nachricht selbst. Die Menschen rufen: „Jesus, seit Jahren bin ich gelähmt.“ Oder „Mich packen immer wieder große Anfälle.“ Oder: „Jesus, mein Sohn ist gestorben.“

## **Wie reagierte Jesus auf Leid und Schmerz?**

Wie reagierte Jesus darauf? In den Geschichten entdecke ich: erstaunlich einfach – und dabei ganz tief. Erstmal: Jesus läuft nicht weg vor der Nachricht. Manchmal kommt sie ungelegen, aber das ist wohl immer so. Er hört hin. Hält es aus. Vertröstet nicht.

Und dann sind es ganz kleine Dinge, die Jesus tut: er sucht den Blick des anderen. Persönliche Begegnung. So kann er sich selbst auch einen Eindruck machen. Das ersetzt Phantasien und löst eigene Ängste. Oder Jesus spricht ein paar Worte. Stellt eine kurze Frage: „Wie lange bist du schon krank? Was wünschst du dir jetzt?“ Oder Jesus berührt den Menschen mit der Hand.

## **Mitgefühl zeigen: Wie kann ich Menschen in Krisen beistehen?**

Mich regen diese Beobachtungen an in meiner Suche, wie ich mit schlimmen Nachrichten gut umgehen kann. Von Jesus lerne ich: Den Anderen in den Blick nehmen. Wahrnehmen: Was ist gerade dran - Nähe oder Distanz? Ein Wort, das weiterbringt. Ein „Ich denke an dich“ zeigt Anteilnahme und die ehrlich gemeinte Frage „Wie geht’s?“ lädt ein, scheinbar Unsagbares auszusprechen, rauszulassen...oder manchmal auch zusammen zu schweigen. Die Hand halten, eine Umarmung. Nah beieinander sitzen...Die Palette der Möglichkeiten ist groß. Und eine kleine Geste kann viel bewirken.