

08.06.2021 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Michael Becker,

Evangelischer Pfarrer, Kassel

Verständnis ist heilsam

Endlich sagt es mal jemand. Nicht irgendeiner, sondern ein berühmter Hollywoodschauspieler, nämlich der Actionheld Ryan Reynolds, 44 Jahre alt (n-tv.de). Offen spricht er von seinen "Angstzuständen", die ihn manchmal befallen. Dann wolle er sich am liebsten in der Wohnung vergraben. Er wisse nicht genau, wo das bei ihm herkomme, sagt der Schauspieler. Er wisse aber, dass man darüber reden muss, öffentlich. Die Krankheit zu verstecken helfe niemandem.

Gut, dass er das sagt. Ängste und Depressionen sind keine schlechte Laune, keine Verstimmung. Es sind schwere Krankheiten. Es sind auch keine dunklen Wolken, die sich bald wieder verziehen, sondern meist schlimme Monate oder Jahre. Oft helfen da keine Tabletten.

Und erst recht kein "guter" Rat von denen, die diese Krankheit kaum kennen. Wir dürfen nicht hergehen und sagen: "Reiß Dich doch zusammen" - oder: "Schau mal, wie schön die Sonne scheint". Das hilft nicht. Es hilft aber, wenn wir die Krankheit und den kranken Menschen ganz ernst nehmen; mal nichts sagen und nur da sind. Zuhören und aushalten.

Manche meinen immer, etwas geben zu müssen. Das müssen sie nicht. Wenn sie nur da sind, sind sie schon Gabe genug. Manchmal können wir anderen die Lasten nicht abnehmen; beim besten Willen nicht. Dann hilft es, gut zuzuhören und - zu schweigen. Verständnis ist heilsam. Schweigen oft auch. Unaufgeregtes Schweigen. Kein Urteil abgeben. Die Hand halten statt reden. Die Nähe Gottes braucht oft keine Worte. Ein Mensch, der Verständnis hat, ist heilsam genug.