

Weg-Wort vom 12. Januar 2026

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger und Seelsorgerinnen der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

Meistens sterben wir nicht

Das Gefühl der Einsamkeit begleitet ihn seit Monaten. Er verbringt seine Abende mit dem Natel. Er kann sich kaum noch zum nötigsten aufrufen: aufstehen, duschen, einkaufen... Ununterbrochen macht er sich Gedanken und setzt keinen davon um. Alles ist trist.

So kann sich eine depressive Krise anfühlen. Oft wird sie durch einen Verlust - z.B. einen Todesfall - ausgelöst. Oder auch durch anhaltende Überforderung, etwa im Beruf. Und wer unter einer chronischen depressiven Erkrankung leidet, kann sich ohne Medikamente und intensive Therapie kaum aus solchen Zuständen befreien. Das Verrückte daran: Die Wahrnehmung der betroffenen Menschen stimmt; und sie stimmt gleichzeitig auch nicht.

Man ist tatsächlich einsam. Und der Verlust des geliebten Menschen ist wirklich. Das ist wahr. Aber es ist nicht die einzige Wahrheit.

Das Leben ist mehr. Es gibt die Möglichkeit zu neuen Kontakten, es gibt sinnvolle und erfüllende Tätigkeiten. Es gibt Menschen, die einen gernhaben. Aber das Sichtfeld der Betroffenen ist eingeschränkt. Man kreist fast nur noch um sich selbst.

In Seelsorge und Therapie hat sich eine Haltung etabliert, die das Erleben der Leidenden ernst nimmt. Ihre Wirklichkeit ist so. Gleichzeitig geht es darum, die Wahrnehmung behutsam mit anderem zu bereichern. Ja, es wirkt alles sinnlos. Ja, du hast keine Energie. Aber war es nicht auch schon anders? Und kann es sein, dass sich die Situation wieder ändern wird? Ein Satz wie „Nicht wahr, du kannst dir gar nicht mehr vorstellen, dass du dich wieder in jemanden verliebst?“ nimmt die momentane Situation ernst, führt aber gleichzeitig eine Alternative dazu ein. Ganz wunderbar hat Charles M. Schulz in einem seiner Peanuts – Comicstrips einen solchen Antagonismus auf den Punkt gebracht. Da sagt Charlie Brown zu seinem Hund: „Eines Tages müssen wir alle sterben, Snoopy.“ Snoopy antwortet: „Stimmt, aber an allen anderen Tagen sterben wir nicht.“



Abb: The Snoopy & Woodstock Cookie Bench. Charles M. Schulz Museum, Santa Rosa, USA. Foto: Rojer, 2008. Quelle: flickr