15.11.2026 | 21:58 Uhr
Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von
Frank Küchler

Was tröstet, wenn wir traurig sind?

Heute war Volkstrauertag- ein Tag der Trauer. Ein Tag, der auch aus christlicher Sicht Anlass zur Besinnung gibt. Der Charakter dieses Tages hat sich in den vergangenen Jahren verändert. Erweitert. Heute denken wir an diesem Tag an die Opfer von Gewalt und Krieg auf der ganzen weiten Welt.
Da liegt die Frage nahe: Was tröstet?
Bei dem mittelalterlichen Kirchenvater Thomas von Aquin finden sich einige erstaunlich lebensnahe Gedanken dazu. Zunächst rät Thomas, Lust und Freude zu suchen. Also: Wa-rum nicht mal wieder Gäste einladen, einen Abend gemeinsam verbringen bei einem leckeren Essen?!
Weinen hilft, rät Thomas weiter. Weil es befreit. Es ist gut, wenn einer weinen kann. Weinen ist erlaubt für Männer und Frauen jeden Alters. Niemand muss seine Tränen oder sich dafür schämen.
Thomas meint auch, traurige Menschen sollten sich ausschlafen. Aber sich auch ausreichend Zeit nehmen für die Körperpflege. „Me-Time“ – wie es neuerdings heißt. Man fühlt sich danach vielleicht wieder ein wenig wohler in seiner Haut. Auch das kann helfen.
Und schließlich ist für trauernde Menschen auch die seelische Hygiene ein gutes Mittel, um die Traurigkeit zu bewältigen: Mitleid haben mit anderen, sich mit anderen treffen, die auch traurig sind – aus welchen Gründen auch immer.
Sagt nicht auch schon der Volksmund: Geteiltes Leid ist halbes Leid?!
Eine gute Nacht mit Gottes Segen!

© 2026 · Kirche im RBB