

10.10.2026 | 21:58 Uhr

Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von

Magdalena Kiess

Welttag der psychischen Gesundheit

Hi, wie geht's? Ein Gruß, der mehr und mehr zu einer Floskel geworden ist. Schnell ist man verleitet zu antworten „gut“, ohne wirklich drüber nachzudenken, wie es wirklich geht. Was ich hier in Berlin noch öfter höre ist: „muss ja“. Das klingt dann nicht mehr so prickelnd. Viele von uns tragen Belastungen mit sich herum, über die selten gesprochen wird. Aber bleibt im Alltag genug Zeit und Raum, um nachzufragen? Heute ist der Welttag der psychischen Gesundheit. Eine gute Gelegenheit, mal wirklich ehrlich zu fragen: Wie geht es mir eigentlich? Und abzuwarten, was hinter der eingeübten Standardantwort kommt.

Auch in der Bibel finden sich Menschen, die erschöpft, ängstlich oder verzweifelt waren. Elia, der sich unter einen Ginsterstrauch legte und sterben wollte. Gott ließ ihn in seiner Tragödie nicht allein. Zuerst schickte er ihm ausreichend Schlaf und etwas zu essen (1. Könige 19). Und dann ging es gestärkt doch weiter mit Elia.

Vieles ist aber nicht mit einer Mütze Schlaf und einem vollen Bauch erledigt. Für alles, was Sie belastet, wünsche ich Ihnen heute ein ehrlich offenes Ohr und dann eine ruhige Nacht.