



54320 Waldrach, 24.04.2020

Liebe Schwestern und Brüder!

In diesen Tagen erfahre ich aus vielen Mitteilungen und Gesprächen wie schwer die Zeit der Kontaktbeschränkung für etliche Menschen zu ertragen ist. Viele erleben Phasen der Traurigkeit oder der Depression. Es sind schwere Tage mit Traurigkeit oder einer Schwerfälligkeit, die den Gemütszustand belastet. Sowohl die Traurigkeit von innen als auch die Traurigkeit von außen sind belastend.

Eine Erfahrung, die Menschen aller Zeiten in unterschiedlichen Situationen gemacht haben.

Während meines Studiums hat unser Trierer Professor für Moraltheologie, Heribert Schützeichel, uns Studenten auf den heiligen Thomas von Aquin verwiesen, der in seinem bedeutenden Werk, der sog. Summa theologica, fünf Heilmittel gegen die Traurigkeit benennt, die helfen, die dem Christen eigene Freude zurück zu erlangen.

Das erste Mittel: Gönn dir etwas Gutes

Thomas schlägt als erstes Mittel vor, sich etwas zu gönnen; etwas zu tun, das man gerne mag. Ein Genuss, der den vielen Dingen gilt, die Gott zu unserer Lebensfreude geschaffen hat.

- ein Glas Wein trinken
- ein feines Essen
- Sport
- Lesen eines spannenden Buches
- ...
- und an Gott denken, der letztlich eine schöne Welt geschaffen hat.

Das zweite Mittel: Weinen

Tränen haben eine kathartische Wirkung; sie vermögen innere Spannungen und Verkrampfungen zu lösen. Das Weinen löst den Knoten des Schmerzes. Es gibt Wirklichkeiten des Lebens, die nur mit durch Tränen rein gewaschenen Augen wahrzunehmen sind. Auch Jesus hat geweint (vgl. Lk 19,41; Joh 11,35): Über die Stadt Jerusalem und über den Tod seines Freundes Lazarus.

Das dritte Mittel: Freundschaft

Wenn ein Mensch traurig ist, sieht er alles grau in grau. Dann ist es hilfreich sich einem Freund / einer Freundin anzuvertrauen und sein Herz ausschütten zu können. Auch unter den Bedingungen der Kontaktbeschränkung ist das möglich mit Hilfe des Telefons, einer E-Mail, WhatsApp...

Das vierte Mittel: Wahrheit

Es gibt einen Glanz der Wahrheit, der einen unverstellten Blick auf die Wirklichkeit des eigenen Lebens und der Welt ermöglicht.

Es ist der nüchterne, ehrliche Blick auf die Wirklichkeit, der nicht nur das Unkraut zu sehen vermag, sondern eben auch die Gänseblümchen am Wegrand.

Abstand gewinnen, Distanz zu sich selbst lässt die Wirklichkeit unverstellt in den Blick nehmen.

Das fünfte Mittel: Schlafen und ein Bad nehmen

Der Schlaf hilft beim Entspannen und ein heißes Bad vermag Stress und innere Verspannungen abzubauen.

Dieses fünfte Heilmittel macht zudem deutlich, dass Leib und Seele nicht in einem Gegensatz zueinanderstehen.

Die fünf Vorschläge des heiligen Thomas von Aquin wollen uns helfen den Kampf gegen die Traurigkeit zu gewinnen.

Jesus sagt: "Ihr werdet traurig sein, aber eure Trauer wird sich in Freude verwandeln." (Joh 16,20)

So wünsche und erbitte ich Ihnen eine von christlicher Freude erfüllte und gesegnete Zeit!

Ihr Ralf-M. Willmes, Pfarrer

Folgende Gebete (Lieder) des heiligen Thomas von Aquin finden sich im Gotteslob:
Nummern: 493, 494, 497, 803.