

Mental Health

Anregungen aus dem Schatz der Tradition
Thomas von Aquin „Gegen die Traurigkeit“
Teresa von Avila „Habe Gott zum Freund“

„Jesus sagt einmal: Mit dem Wort Gottes und dem Wirken Gottes ist es, wie wenn jemand aus einem reichen Schatz Neues und Altes hervorholt.“
(Mt 13,52).

Hier aus dem Schatz der kirchlichen Tradition einige Anregungen von zwei großen Heiligen:
Einmal von Thomas von Aquin, der über die Traurigkeit nachgedacht und fünf Wege formuliert hat, die helfen, wenn du traurig bist. Und einmal von Theresa von Avila, die uns wertvolle Gedanken über die Freundschaft mit Jesus geschenkt hat.

Songempfehlungen zu Thomas



„Heal Me“ – Grace Carter
<https://open.spotify.com/intl-de/track/4LMRtbLnhHDyGCsgoz?vbil?si=23b5a4a217294610>



„Wie schön du bist“ – Sarah Connor
<https://open.spotify.com/intl-de/track/2xtnnO9bHKXEmsts03ldK?si=b6f2f4576e534a30>



„Beautiful Things“ – Benson Boone
<https://open.spotify.com/intl-de/track/6tNQ70jh4OwmPGpYy-6R2o9?si=bbaa36705f2d4acb>



„Ein Teil von mir“ – Cro
<https://open.spotify.com/intl-de/track/7A8hHtHU5SaQ5xay-SOTmr?si=dafee464c3ae41ba>

Song-Empfehlungen zu Teresa von Avila



„Talk to Jesus“ – Brandon Lake
<https://open.spotify.com/intl-de/track/1PtfluwYyN0GEmLVbLTSqg?si=4183483856834310>



„Liebesrausch – O'Bros
<https://open.spotify.com/intl-de/track/02LaActaoONjx7rNsLTatL?si=8516a215f2ce4595>



„Oceans (Where Feet May Fail)“ – Hillsong UNITED
<https://open.spotify.com/intl-de/track/0Bn1DSXfisvfKjGU-wI6rzW?si=523a93eff3294a9b>



„Da ist mehr“ – Koenige & Priester
<https://open.spotify.com/intl-de/track/1IUa6ktrX5AAj-4tk9UYR2P?si=96cd7e371ef542ce>

*„Freude ist das
Ausruhen der Seele
in Gott.“*

Thomas von Aquin



Thomas von Aquin über Traurigkeit – und was dagegen hilft

Thomas nennt fünf Wege, wie man mit Traurigkeit umgehen kann. Sie lassen sich super auf unsere Zeit übertragen:

1. Etwas Gutes tun oder erleben → Freude vertreibt Traurigkeit.

Impuls: Mach bewusst etwas, das dir guttut – ein Spaziergang in der Sonne, Musik, Sport, Tanzen, eine Tasse Kaffee mit einem Freund.

Kleine Freude, große Wirkung.

2. Weinen dürfen → Gefühle rauszulassen ist heilsam.

Impuls: Du musst nicht immer „funktionieren“. Wenn dir zum Weinen ist, dann weine. Es reinigt die Seele – Thomas nennt das eine „natürliche Linderung“.

3. Freundschaft und Gemeinschaft suchen → Geteilte Traurigkeit ist halbe Traurigkeit.

Impuls: Sprich mit jemandem, dem*der du vertraust – Freund*in, Seelsorger*in, Eltern, jemand aus deiner Jugendgruppe.

Du bist nicht allein, auch wenn es sich so anfühlt.

4. Etwas Schönes anschauen oder hören → Schönheit hebt den Geist.

Impuls: Hör Musik, geh in die Natur, zünde eine Kerze an, besuch eine Kirche – lass dich berühren.

Ästhetik als Therapie.

5. Schlaf und Erholung → Der Körper beeinflusst die Seele.

Impuls: Gönn dir Pausen. Manchmal ist das Beste, was du tun kannst, einfach auszuruhen.

„Selbstfürsorge ist kein Egoismus.“

Kurzer spiritueller Gedanke
Thomas wusste: Traurigkeit gehört zum Leben, aber sie muss nicht das letzte Wort haben. Gott möchte nicht, dass wir in der Dunkelheit stecken bleiben – sondern dass wir Licht finden.
>>>

>>>

Teresa von Ávila Über die Freundschaft mit Jesus

Teresa (1515–1582) war Mystikerin, Reformerin und eine Frau mit starkem Humor und großem Herzen. Für sie war Jesus nicht nur „Gott weit weg“, sondern ein echter Freund – treu, geduldig und immer da.

1. Jesus ist ein Freund, der bleibt
„Wer Gott hat, dem fehlt nichts. Gott allein genügt.“ – Teresa von Ávila

Impuls:
Freund*innen kommen und gehen, aber Jesus bleibt.
Wenn du mit ihm sprichst, rede so, wie du mit deinem besten Freund*deiner besten Freundin reden würdest – ehrlich, spontan, echt.
Sag, was dich freut, nervt, verletzt oder begeistert.

Alltagstipp:
Mach einen kurzen „Check-in mit Jesus“ – vielleicht auf dem Schulweg oder abends vorm Einschlafen. Ein einfaches: „Hey Jesus, danke für heute. Du weißt, was war.“ reicht völlig.

4. Freundschaft heißt: mit ihm unterwegs sein
Jesus ruft nicht perfekte Menschen, sondern echte. Teresa sagt: „Er geht mit uns Schritt für Schritt.“ Freundschaft mit ihm ist kein Sprint – sondern ein Weg.

Impuls:
Wenn du mal zweifelst oder müde bist: Geh trotzdem weiter. Er geht neben dir – auch dann, wenn du's kaum spürst.

2. Freundschaft wächst durch Zeit und Ehrlichkeit

Teresa sagt, dass echte Freundschaft – auch mit Jesus – Pflege braucht. Man kann ihn nicht lieben, wenn man ihn nicht kennt. Und man kann ihn nicht kennen, wenn man sich keine Zeit für ihn nimmt.

Impuls:
Such dir einen Moment Stille – Musik aus, Handy weg – und sag einfach: „Jesus, ich bin da.“
Freundschaft wächst in der Stille.

Alltagstipp:
Mach einmal pro Woche einen „Jesus-Walk“: Geh spazieren und sprich mit ihm über das, was dich beschäftigt.

Kurzer spiritueller Gedanke
Teresa hat erfahren: Freundschaft mit Jesus heilt – sie gibt Halt, Sinn und Ruhe. „Nichts soll dich ängstigen, nichts dich erschrecken. Wer Gott hat, dem fehlt nichts.“ Diese Freundschaft ist kein „Extra“ für besonders Fromme – sie ist ein Geschenk für jede und jeden.

3. Freundschaft mit Jesus verändert dich

Teresa schreibt, dass Jesus' Nähe dich mutiger, liebevoller und freier macht. Wenn du dich auf ihn einlässt, wirst du innerlich stärker – auch in Krisen.

Impuls:
Überleg: Wie würde Jesus dich gerade anschauen – mit Urteil oder mit Liebe? Er sieht dich nicht als Problem, sondern als Freund*in.

Alltagstipp:
Sag dir beim Blick in den Spiegel: „Ich bin von Gott geliebt.“ Das klingt vielleicht einfach – aber es verändert, wie du dich siehst.



<<<