

Unaufhörliches Gebet trug sie durch Depression

29. August 2025



Patricia Heaton

Quelle: Facebook / @Patricia Heaton

Patricia Heaton fand im Glauben und im Humor Halt; dies selbst nach dem frühen Tod ihrer Mutter. Heute sieht sie die unsichere Unterhaltungsbranche als Spiegel für das Leben im Vertrauen auf Gott.

«Meine Mutter ging täglich zur Messe», erinnert sich die Schauspielerin [Patricia Heaton](#) («Alle lieben Raymond»), die in einer sehr katholischen Familie aufgewachsen ist. «Meine Kindheit war glücklich: Viele Kinder spielten draussen und es war immer Betrieb in der Nachbarschaft. Wir wuchsen in einer sehr kreativen Gruppe von Mädchen auf, die ständig Theaterstücke und kleine Shows aufführten. Und wir hatten schon früh einen Unternehmergeist, wir nähten Puppenkleider, verkauften sie und ähnliches.»

In ihrer Familie hatten alle einen ausgeprägten Sinn für Humor. «Ich glaube, Humor ist etwas, das man im Blut hat; eine Art Instinkt.»

Ein tragischer Verlust - und der Halt im Glauben

«Mit zwölf Jahren erlebte ich eine tiefe Erschütterung», blickt [Patricia Heaton](#) zurück: «Meine Mutter starb plötzlich an einem Aneurysma. Viele Jahre lang herrschte danach Chaos in unserer Familie. Es waren die siebziger Jahre – Trauerbegleitung gab es praktisch nicht. Also mussten wir einfach weitermachen.» Die fünf Kinder gingen durch eine schwierige Zeit.

«Im Rückblick war es entscheidend, dass wir unseren katholischen Glauben hatten. Er gab uns ein Fundament, auf dem wir in dieser Krise stehen konnten. Schmerz und Trauer blieben, doch es gab Fragen, die uns nicht quälten: 'Wo ist meine Mutter? Werde ich sie je wiedersehen?' Wir wussten: Sie ist bei Jesus, und wir werden uns wiedersehen. Das war ein grosser Trost – auch wenn wir gleichzeitig mit dem Schock und dem Verlust fertigwerden mussten.»

Schützendes Bewusstsein in Depressionen

Später, in ihren Zwanzigern, geriet sie mehrfach in Depressionen, «zeitweise mit flüchtigen suizidalen Gedanken. Aber mein Glaube zog für mich eine klare Grenze: Das eigene Leben nimmt man sich nicht, es gehört Gott. Dieses Bewusstsein hat mich immer geschützt.»

Weiter erklärt [Patricia Heaton](#): «Wenn ich spürte, wie sich die Depression über mich legte – als würde jemand einen Vorhang herunterziehen –, fing ich an, unaufhörlich zu beten. Der Glaube war und ist mein fester Anker inmitten des Leidens.»

Unterhaltungsbranche als Glaubensmetapher

Die Unterhaltungsbranche ist knallhart: Es gibt keine Garantien und null Sicherheit, weiss Patricia Heaton. «Und doch ist sie ein gutes Abbild des Lebens – denn letztlich gibt es auch im Leben nur eine Sicherheit: Unsere Beziehung zu Jesus. Alles andere müssen wir locker halten, ohne uns daran festzuklammern.»

Jeder Tag in diesem Geschäft erinnere sie daran: «Selbst wenn man in einer erfolgreichen Serie spielt: Sie wird irgendwann enden, nach zwei, fünf oder neun Jahren. Meistens landet man ohnehin von einem Job beim nächsten. Deshalb

muss man stets bereit sein, loszulassen.»

Die Kunst besteht darin, trotzdem Freude im Hier und Jetzt zu finden.

«Gegenwärtig sein für die Menschen um dich herum, aufmerksam für das, was Gott dir in diesem Moment aufträgt. Dann gibt es keine wirklichen 'Misserfolge'. Ja, Enttäuschungen schon, denn man investiert Herzblut, arbeitet hart und hofft auf ein Ergebnis. Aber das Ergebnis liegt nicht in unserer Hand. Unsere Aufgabe ist, uns einzubringen – das Resultat bleibt Gottes Sache. Türen öffnen oder schliessen sich: Er weiss, was für uns gut ist.»

Humor als Brücke

Für sie sei Humor eine wunderbare Möglichkeit, Menschen zu erreichen. «Lachen wirkt körperlich: Es entspannt, verbindet und öffnet uns für Botschaften.»

Darum habe sie in ihrem aktuellen Film «Unexpected» auf «Amazon Prime» schwierige Themen – Unfruchtbarkeit, Adoption und die Belastungen für eine Ehe – mit komödiantischen Elementen erzählt.

«Das nimmt der Schwere etwas von ihrem Gewicht. Menschen erkennen sich in der Geschichte wieder und können sogar inmitten des Schmerzes lachen. Genau das macht Comedy: In Serien wie 'Alle lieben Raymond' geht es um Familienprobleme. Doch durch das Lachen begreift man, dass Beziehungen und Familie das Wichtigste sind. Und dass Gott uns in allem trägt.»

Lebenslanges Gespräch mit Gott

Weiter betont Patricia Heaton: «Mein ganzes Leben ist ein Gespräch mit Gott. In jedem Moment frage ich mich: Was will Gott, dass ich jetzt tue? Wie kann ich präsent, liebevoll, offen sein ... in meiner Arbeit und meinen Begegnungen?»

Patricia Heaton ermutigt: «Denn Gott ist grösser als unsere Probleme, grösser als unsere Sünden, grösser als unsere Schwächen. Wir müssen lernen, in ihm zur Ruhe zu kommen, ihm zu vertrauen und uns immer wieder an seine Liebe zu erinnern.»

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[#notjustsad: Depression hat viele Gesichter](#)

[Talk mit Regula Sulser: Schluss mit Angst, Depression und Opfermentalität](#)

Autor: Jesus Calling/Daniel Gerber

Quelle: Jesus Calling/gekürzte Übersetzung: Jesus.ch

Tags