Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 25.04.2014 07:50 Uhr | Ingelore Engbrocks

Immer neu - Leben

Guten Morgen, liebe Hörerinnen und Hörer!

Eigentlich bin ich nicht so sehr der Typ für Spaziergänge – schon als Kind fand ich das Spazierengehen immer ziemlich langweilig. Und richtig langsam gehen kann ich auch irgendwie nicht; für mein zügiges Gehtempo muss ich mich sogar hin und wieder dem Spott aussetzen. Aber jetzt, im Frühling, meiner ausgesprochenen Lieblingsjahreszeit, gehe ich ab und zu gerne spazieren und erwische mich sogar manchmal dabei, ganz langsam zu gehen. Dann entdecke ich die Natur und genieße das. Faszinierend, wie da aus einem abgebrochenen Baumstamm ein neuer Trieb wächst. Und wieder zurück zu Hause entdecke ich dann, dass die Terrassenpflanzen, die letztes Jahr schon ziemlich kümmerlich waren und die ich eigentlich gar nicht mehr überwintern wollte, doch wieder voller Kraft und Wachstum sind. Das ist schon jedes Jahr aufs Neue wie ein Wunder, mit welcher Kraft das Leben sich im Frühling ausbreitet. Richtig ansteckend scheint das zu sein. Sobald im Frühling die Sonne scheint, zeigt ja nicht nur die Natur ihr strahlendes Gesicht. Auch die Menschen laufen irgendwie fröhlicher durch die Welt. Der erste Besuch im Gartencafé oder im Biergarten ist gut für den Stressabbau und deshalb innerhalb einer Arbeitswoche für mich zwischendurch eine ideale Kraftquelle. Vor einiger Zeit wurde das Wort "Salutogenese“ zum neuen Modewort. "Salutogenese“ steht für Erkenntnisprozesse, die deutlich machen, wie Menschen gesund werden und auch bleiben – was ihnen Energie und Lebenskraft schenkt. Nachdem lange Zeit vorrangig im Blickpunkt der Forschung war, was Menschen krank macht, ist jetzt auch mal der gegenteilige Blickwinkel dran. Wichtige Elemente bei dem, was Menschen gesund erhält oder gesund werden lässt, sind zum einen der Blick auf die verschiedenen Kraftquellen des Alltags und zum anderen die Ressourcen, die man zur Verfügung hat. Denn daran entscheidet sich: Was geht, aber was geht auch nicht.

In der Bibelstelle vom Tage wird erzählt, wie der auferstandene Jesus erfolglose Fischer am Ufer eines Sees erwartet. Habt ihr nichts zu essen, habt ihr keinen Erfolg gehabt - fragt er sie. Beim Scheitern ihres Tagesplans, der ja eigentlich einen guten Fang als Ziel hatte, begegnen die Jünger Christus. So führt an dem Tag ihre Erfolglosigkeit zur Christusbegegnung, wird also für sie zum Sakrament. Immerhin – alle Jünger im Boot erkennen Jesus und lassen sich von ihm noch mal zu einem zweiten Fischzug motivieren – und dieses Mal kommen sie mit vollen Netzen zurück. So wird aus dem Sakrament des Scheiterns ein Neustart.

Salutogenese, das ist für mich ein anderes Wort für: Sich immer neu aufmachen können, sich einmal über den Erfolg freuen und ein andermal mit Misserfolg umgehen können. Es heißt für mich auch, die eigenen Ressourcen gut hüten, damit sie auch dunkle Tage oder schwierige Situationen überstehen. Um dann, nach einem Scheitern und in der Begleitung des Auferstandenen, einen neuen Versuch zu starten. Vielleicht ist das ja das Geheimnis gelingenden Lebens. Anders formuliert stand es auf einer Postkarte, die mir kürzlich in die Hände fiel. Da hieß es: Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, und dann weitergehen.

Welche dieser Etappen auch immer für Sie heute dran ist, ausreichend Ressourcen dafür wünscht Ihnen Ingelore Engbrocks aus Oberhausen.

copyright vorschaubild: mydaydream public domain Pixabay