

Das Geistliche Wort | 05.06.2022 08:40 Uhr | Joachim Römelt

Virenschutz für die Seele

Autor:

Samstagabend. Ich telefoniere mit einem alten Freund. Wir haben länger nicht miteinander gesprochen. Auf meine Frage, wie es ihm geht, antwortet er: "Ach weißt Du, vieles ist eigentlich ziemlich gut im Moment bei mir persönlich. Aber ich fühle mich trotzdem oft total bedrückt. Die Coronazeit hat mich schon so viel Kraft gekostet. Und jetzt dieser furchtbare Krieg in der Ukraine. Was die Menschen da durchmachen, das belastet mich. Ich kann die Bilder im Fernsehen kaum noch aushalten. Ich hab ständig das Gefühl, unter einer fetten, dunklen Wolke zu leben. Und das macht mich oft nur noch müde und erschöpft."

Ich kann meinen Freund gut verstehen. Mir selbst geht's oft ganz ähnlich – Ihnen vielleicht auch. Ich wäre ja gerne schwer begeistert an diesem Pfingsttag heute, voller Energie, voller Lebensfreude, voller Aufbruchsstimmung. Aber so fühlt es sich gerade nicht an. Seit zwei Jahren leben wir pausenlos in einer Art Krisenmodus. Ich sehe viele Menschen, die schon lange eine tiefe Unruhe spüren oder das Gefühl haben, dass ihre Nerven blank liegen. Ich höre viele Ältere, die angesichts der schlimmen Nachrichten aus der Ukraine sagen: "Da kommen so viele schwere Erinnerungen wieder hoch! So viele Ängste, die wir damals gespürt haben." Ich verstehe sie gut.

Und frage mich: Was kann in so einer Situation helfen? An den Ereignissen und Umständen selbst können wir ja nur wenig ändern. Wir können den Krieg nicht beenden. Oder Corona einfach verschwinden lassen. Aber wir können etwas für die Menschen tun, die zu uns geflüchtet sind – und für unsere eigene Seele. Und das kann dann wieder Auswirkungen auf unsere Umgebung haben. Wir haben in den letzten Jahren viele Maßnahmen gegen das Coronavirus ergriffen und mitgetragen. Ich habe den Eindruck: Wir brauchen auch so etwas Schutzmaßnahmen für unsere Seele.

Musik: Anytime Anywhere:

Komposition. Nils Landgren; Interpret: NILS LANDGREN FUNK UNIT; Album: Fonk Da World; Label: ACT; LC: 07644

Autor:

Schutzmaßnahmen für die Seele. Damit sie sich nicht zu sehr infiziert mit Mutlosigkeit, Ohnmachtsgefühlen und Erschöpfung. Was kann das konkret sein? Da gib't's wie immer

keine Rezepte. Aber vielleicht doch ein paar Dinge, die wir tun können. Zum Beispiel schauen, wieviel wir an unsere Seele heranlassen. In den letzten zwei Jahren sind uns überall Nachrichten und Diskussionen begegnet, erst über das Virus, dann über den Krieg. Wir konnten und können uns theoretisch den ganzen Tag damit beschäftigen. Aber genau das tut unserer Seele nicht gut. Wenn wir sie ständig mit Bildern der Angst füllen, dann macht sich diese Angst immer weiter in unserer Seele breit. Natürlich ist es wichtig, dass wir informiert sind. Dass wir wissen, was passiert und was gerade jetzt wichtig ist zu tun. Wo gespendet oder geholfen werden kann. Aber darüber hinaus tut uns ständiges Starren auf Nachrichten nicht gut. Jesus sagt in der Bergpredigt etwas ganz Wichtiges. Er sagt: "Wer kann sein Leben auch nur um ein paar Zentimeter verlängern, indem er sich ständig Sorgen darum macht?"

Im Moment bedeutet das: Glaubst Du wirklich, es hilft weiter, wenn Du Dich ständig mit der Krise beschäftigst? Was hilft es Dir, wenn Du alles darüber weißt, wenn Du ständig auf dem neuesten Krisenstand bist – aber Deine Seele nimmt Schaden?" Manchmal brauchen wir eine Pause von den Nachrichten, quasi ein "News-Fasten". Und dann sollten wir unsere Seele gut "ernähren", ihr eine andere Nahrung geben: Mutmachgeschichten, Bücher, die von etwas ganz anderem erzählen, Musik, die gut tut und beruhigt. Ein gutes Wort, das uns ermutigt und stärkt. Schauen Sie mal für sich: Welche Nahrung braucht meine Seele gerade jetzt, um zur Ruhe zu kommen und Abwehrkräfte gegen Sorgen und Angst zu entwickeln?

Musik: Värmlandsvisan:

Komposition: Traditional; Interpreten: Nils Landgren & Jan Lundgren; Album: Kristallen;
Label: ACT; LC: 07644

Autor:

Ängste und Sorgen haben ja leider selber eine virus-ähnliche Tendenz: sie können in unserer Seele wachsen und wuchern. Bis wir kaum noch was anderes wahrnehmen und so richtig darum kreisen. Deshalb fordert der Prophet Jesaja zum Beispiel die Israeliten in schweren Zeiten auf:

"Hebt eure Augen auf und seht hin! Starrt nicht nur auf das, was Euch runterzieht, sondern hebt Euren Kopf und schaut mal in eine andere Richtung!"

Und Jesus sagt:

"Schaut Euch die Vögel unter dem Himmel an! Oder die Lilien auf dem Felde! Schaut Euch an, wie schön sie sind! Und wie sie wachsen und gedeihen – auch in dieser Zeit!" Es tut manchmal gut, den Blick von einem Problem loszureißen und in eine andere Richtung zu schauen. Und ich kenne kaum etwas, was da so heilsam ist wie der Blick in die Natur. Egal, ob man jetzt die Bäume betrachtet, die schon seit Wochen voll von sattem Grün sind. Oder ob man eine Weile einfach Vogelstimmen zuhört. Oder ob man sich an einen Bach setzt und dem fließenden Wasser zuschaut. Und gerade wenn wir mit Krankheit und Tod konfrontiert werden, ist es wichtig, immer wieder auch blühendes Leben anzuschauen. Und dabei zu spüren: die Natur macht unbeirrt weiter, jeder Krise zum Trotz! Die lässt sich nicht aufhalten. Der Frühling, das Blühen, das Leben geht zumindest da weiter seinen Weg. Es ist gut, mit allen Sinnen wahrzunehmen, dass es auch das gibt im Moment.

Aber "die Augen heben und genau hinschauen", das kann auch bei ganz kleinen alltäglichen Dingen gut sein. Gerade wenn man sich unruhig und flatterig und rastlos fühlt, kann es

guttun, ganz normale kleine Dinge sehr bewusst zu machen. Im Moment wird oft von "Achtsamkeit" geredet. Das klingt so ein bisschen nach einem modernen Psychotrend. Aber es meint eigentlich nichts anderes als eine uralte Erfahrung: wenn ich ganz bei dem bin, was ich gerade tue, dann kreise ich nicht mehr so sehr um meine schweren Gedanken und Gefühle. Ich versuche manchmal, jede Kleinigkeit ganz bewusst zu tun. Wenn ich mir einen Kaffee mache, schaue ich aufmerksam zu, wie er in die Tasse läuft. Und atme den Duft ein. Und sage mir: "Jetzt in diesem Moment ist nur der Kaffee dran! Nichts anderes ist wichtig!" Und das kann man bei allem tun: beim Wäscheaufhängen, beim Aufräumen, beim Einkaufen oder Vorlesen – sogar beim PC-Hochfahren: versuchen, ganz dabei zu sein und sich zu sagen: nichts anderes ist jetzt wichtig! Jesus sagt: "Sorgt nicht für den morgigen Tag, der ist morgen dran und der wird für sich selber sorgen. Ihr lebt jetzt in diesem Moment! Deshalb seid jetzt bei dem, was Ihr gerade tut!"

Musik: Some Other Time:

Komposition: Wolfgang Haffner; Interpret: Wolfgang Haffner; Album: Shapes; Label: ACT; LC: 07644

Autor:

Für die Seele sorgen: Manchmal kann es wichtig sein, genauer hinzuschauen, welche Gefühle und Gedanken im Moment gerade kommen. Die Angst, die ich jetzt empfinde: ist die direkt mit der Krise verbunden? Da gibt es ja echte Sorgen, bei denen wir oder andere wirklich Hilfe brauchen. Und Menschen, mit denen wir darüber reden können. Ich habe den Eindruck, dass viele gerade in Krisenzeiten zurückhaltend sind, sich da Hilfe für die Seele zu holen. Vielleicht weil sie Scheu haben, einfach mal anzurufen und zu reden. Weil sie niemandem zur Last fallen wollen. Da kann ich nur ermutigen: Keine falsche Zurückhaltung! Suchen Sie sich Menschen zum Reden! Und machen Sie sich keine Gedanken darüber, ob das für die anderen zu viel sein könnte – das sagen die Ihnen schon! Ich erlebe immer wieder, wie gut es tut, die Dinge auszusprechen und sich von der Seele zu reden. Mit anderen Menschen – und mit Gott. Natürlich lösen Gespräche die Krisen nicht einfach. Aber sie lösen manchmal den Krampf in unserer Seele. Und man kann dabei entdecken: manches Gefühl im Moment hat mit der Krise gar nicht direkt zu tun. Die öffnet auch vielen alten Empfindungen gerade ganz weit die Tür: die eine wird ganz unruhig und hat das Gefühl, jetzt ganz viel machen zu müssen, weil sie das von klein auf immer getan hat, wenn zuhause Krise war. Der andere sieht Bilder von leeren Supermarktregalen und spürt sofort die alte Angst, zu kurz zu kommen, nichts mehr abzukriegen, die er in jungen Jahren schon hatte. Jemand anders merkt, dass es ihm schwerfällt, die eigene Kraftlosigkeit auszuhalten, die gerade da ist. Weil er sich dann plötzlich faul oder unwichtig vorkommt. Krisen bringen so viel an die Oberfläche, was schon lange in uns schlummert. Und das merken wir oft nicht selbst. Das erkennen wir erst, wenn wir mit jemandem darüber reden. Vielleicht bietet diese verrückte Zeit auch die Möglichkeit, dass wir uns selbst da noch einmal näherkommen. Uns besser verstehen – und das eine oder andere in Zukunft ein bisschen anders machen. Und wenn wir da gerade sprachlos sind oder uns die Worte fehlen, dürfen wir uns auf das verlassen, was Paulus im Römerbrief verspricht: "Desgleichen hilft auch der Geist unserer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen ..., sondern der Geist selbst tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen."

Jesus hat sich regelmäßig gerade nach belastenden Tagen zurückgezogen mit Gott geredet. Ihm sein Herz ausgeschüttet. Und sich neu mit Kraft füllen lassen. Ohne das hätte er nie so großartige und vertrauensvolle Worte wie die der Bergpredigt sagen können. Und in diesen regelmäßigen Auszeiten mit Gott hat er die Erfahrung gemacht:

"Unser Vater im Himmel weiß, was wir brauchen – schon bevor wir ihn bitten!" Wir brauchen gar keine großen oder frommen Worte zu machen. Es reicht, wenn wir einfach vor ihm anwesend sind und mit ihm in Verbindung kommen. Und das geht immer und überall – egal wo wir gerade sind. Unser Gebet wird nicht einfach eine Krankheit verschwinden lassen oder einen Krieg beenden. Aber es kann uns verändern. Und uns Kraft geben, in dieser Krise weiterzugehen.

Musik: Some Other Time,

Komposition: Wolfgang Haffner; Interpret: Wolfgang Haffner; Album: Shapes; Label: ACT; LC: 07644

Gerade die Nachrichten von einem so schrecklichen Krieg wie in der Ukraine machen hilflos und ohnmächtig. Was können wir schon machen, um Menschen wie Putin aufzuhalten oder diesen Wahnsinn zu beenden? Dieses Gefühl von Ohnmacht verstärkt sich noch, wenn ich damit allein auf meinem Sofa sitzenbleibe. Wenn ich dagegen irgendetwas Hilfreiches tue, kann es nachlassen. Wenn ich eine Spende für die Versorgung der Menschen in der Ukraine auf den Weg bringe. Wenn ich Begrüßungsrucksäcke für geflüchtete ukrainische Kinder packe. Wenn ich irgendwo mit anpacke, wo geflüchtete Menschen unterstützt werden. Am besten mit anderen zusammen, denen es so geht wie mir. Der amerikanische Friedensaktivist Daniel Berrigan hat vor vielen Jahren einmal gesagt: "Meine Hoffnung steckt in meinen Beinen und in meinem Hintern" – im Blick auf die Sitzblockaden, die er organisiert hat. Das ist sicher übertrieben, aber wahr daran ist: Wenn ich mit anderen zusammen etwas Sinnvolles tue, hilft das nicht nur anderen Menschen, sondern auch meiner eigenen Seele, weil wird das Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit kleiner wird. Pfingsten erzählt von der Kraft, die in der kleinen Jüngertruppe durch den Geist Gottes entsteht und wächst. Und das können wir heute auch erleben.

Jetzt könnte jemand sagen: "Das klingt ja alles schön und gut. Aber leider funktioniert das bei mir nicht. Ich hab's mit Achtsamkeit probiert, mit Gesprächen, mit Gebeten, auch mit Spenden – und die Unruhe ist trotzdem da." Wenn das so ist, kann ich nur sagen:

Willkommen im Club. Auch ich habe Momente, in denen ich merke: der Virenschutz funktioniert nicht. Es gibt keinen Schutz, der hundertprozentig und immer funktioniert. Es gibt Zeiten, in denen sind

wir einfach ängstlich oder unruhig oder deprimiert, ohne dass wir es ändern können. Wenn das so ist, dann hilft mir, mich nicht auch noch dafür zu bestrafen und zu sagen: "Du musst jetzt aber gefälligst ruhig und gelassen und geduldig und voller Gottvertrauen sein!" Nein! So sind wir nicht immer. Und es ist wichtig, das anzunehmen und auszuhalten. Ich glaube sowieso, dass diese Zeit uns dazu zwingt, das

Aushalten

neu zu lernen. Die Corona-Maßnahmen brauchten ihre Zeit, um zu wirken. Und zukünftige

Friedensverhandlungen können erst recht unglaublich lange dauern. Auch unsere Seele braucht manchmal eine Weile, bevor sie wieder gut draufkommt. Vielleicht ist das auch ein wenig heilsam in einer Zeit, in der es fast schon eine Verpflichtung ist, immer souverän und strahlend und topfit zu sein. Diese Krise lehrt uns noch mal neu, was der Prediger Salomo schon vor weit über 2.000 Jahren gesagt hat:

"Alles hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde, ... weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit, klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit."

Jetzt ist die Zeit, uns selber auszuhalten und barmherzig mit uns selber zu sein – und uns zu sagen: Ja, vielleicht bist Du im Moment nur halb gut in dem, was Du tust. Weil die Kraft zu mehr nicht reicht. So ist es eben jetzt. Halb gut ist im Moment richtig viel. Mehr muss nicht! Die Aktivistin Luisa Neubauer wurde vor kurzem von der Zeitschrift "Chrismon" gefragt, was ihr in der Krise hilft. Sie sagte: "Nachsicht mit sich selbst ... Wir müssen gerade die Allerliebvollsten mit uns selbst sein." Seien wir allerliebvollst mit uns selbst! Und verlassen wir uns darauf: Gott denkt gerade in dieser Zeit voller Liebe an uns. Auch wenn wir das gar nicht merken. Und sein Geist uns daran erinnern muss. Wie Paulus es an einer Stelle schreibt:

"Der Geist Gottes bezeugt unserem Geist, dass wir Gottes Kinder sind!"

Und "Gottes Kind sein", das bedeutet: geliebt sein. Mehr als wir denken. Begleitet, gehalten, getragen.

Diesen pfingstlichen Geist wünscht Ihnen heute Pfarrer Joachim Römelt von der Evangelischen Kirchengemeinde Solingen-Dorp.

Musik: Sad and Happy Blues:

Interpretin: Kinga G?yk; Album: Rejestracja; Label: GAD Records; LC: 62486

Redaktion: Landespfarrer Dr. Titus Reinmuth