

Auf dass „der Herr Zeiten des Aufatmens kommen lässt“ (Apg 3,20) ...

IMPULSE für unser Leben in der Corona-Ausnahmesituation

von Domdekan Dr. Christoph Maria Kohl

IMPULS 2

für die Woche vom Palmsonntag, 5. April 2020

1.

Was uns gerade in dieser Krisenzeit besonders gut tun könnte ist eine „**Kultur der Wertschätzung**“.

Durch die Kontaktbeschränkungen und Homeoffice sind die meisten länger und enger in der Wohnung beisammen als sonst. Wenn die Arbeit außer Haus, soziale Kontakte und sonstiger Ausgleich wegfallen, wenn alle mehr oder ganz zuhause sind, wenn einem dazu noch die Kinder den ganzen Tag auf die Pelle rücken, dann kann das anstrengend werden. Alle sind mehr als sonst aufeinander angewiesen – und können sich auch „auf den Wecker gehen“. Das kann zu Spannungen und Konflikten führen – was kein Wunder ist. Und offensichtlich kommt es vermehrt zu Auseinandersetzungen, von unbedachten Vorwürfen bis hin zu häuslicher Gewalt.

Gerade in einer solchen, wirklich herausfordernden Situation – aber auch sonst „im ganz normalen Leben“! – tut es deshalb gut, bewusst das wahrzunehmen,

- was mir an meinen Nächsten und den Mitmenschen, die ich treffe, gut tut,
- was sie positiv ausstrahlen,
- was ihre Stärke ist, ihre besonderen Fähigkeiten und Begabungen,
- was sie auszeichnet und einmalig macht,
- wo und wie sie sich für andere einsetzen,
- wo und wie sie ein kleines „Licht der Welt“ sind (Jesus in der Bergpredigt: „Ihr seid das Licht der Welt.“ – s. Mt 5,14) und das Leben für die anderen ein wenig hell machen.

Den Blick dafür zu schärfen, das besser zu sehen, das ist eine Wohltat für alle Beteiligten. Das, was einem am anderen stört, das, womit er oder sie einem irgendwie zusetzt, das spürt man oft unmittelbar und sehr deutlich. Das Umgekehrte, das Positive, das Wohltuende, das wird einem oft nicht so automatisch bewusst – zumal es ja als selbstverständlich erscheint. Deshalb ist es hilfreich, wenn man eine Zeitlang diese „Wahrnehmungs-Übung“ macht, nämlich ganz bewusst die o.g. Punkte beim anderen zu suchen und im Herzen zu sammeln.

Das kann dazu führen, dass ich Mitmenschen „mit anderen Augen sehe“, ja auch, dass ich ihn/sie neu schätzen lerne – weil ich das besser sehe, was ihn auszeichnet. (Übrigens sehe ich den anderen erst dann so, wie er wirklich ist, wenn ich ihn mit dem Blick des Wohlwollens und der Liebe betrachte.)

Und dann kann ich noch einen Schritt weitergehen: Ich kann dem anderen das sagen, was ich an ihm entdeckt habe, womit er mit gut tut, was er besonders gut kann, was ihn auszeichnet usw. Das muss nicht gleich ein großes Feedback werden. Schon ein ausdrücklicher Dank und ein Lob für etwas, was Sie jetzt gerade positiv erlebt haben, tut seine Wirkung. Wenn das zur Gewohnheit und dadurch auch zur inneren Haltung wird, dann vertieft das die Beziehung zu den Mitmenschen insgesamt. Menschen, die eine Kultur der Wertschätzung und des Dankens ausstrahlen, die sind ein Geschenk für die Mitmenschen – und werden dabei auch selbst beschenkt!

Paulus schreibt den Christen in Korinth in seinem ersten Brief (1 Kor 12,11), dass „der Heilige Geist JEDEM seine besondere Gabe zuteilt“. Das bedeutet: Als Gabe, als Geschenk Gottes hat JEDER Mensch mindestens eine besondere Gabe, Fähigkeit, Kompetenz, Stärke, ein Charisma! Wenn wir das entdecken und schätzen lernen, dann können wir den anderen auch immer besser so sehen, wie Gott ihn sieht – wir lernen dadurch, die Mitmenschen mit den Augen Gottes zu sehen!!!

Ich lade Sie ein: Gehen Sie mal auf Entdeckungsreise im Kreis Ihrer Lieben und Ihrer Mitmenschen. Machen Sie die beschriebene „Wahrnehmungsübung“ – und versuchen Sie mal, dem anderen auch das zu sagen, was Sie dann garantiert sehen und spüren werden! Das kann Ihnen und den Menschen, mit denen Sie zusammen sind, gerade jetzt gut tun. Und darüber hinaus vertiefen Sie dadurch bei sich automatisch eine Haltung und Verhaltensweisen, die das Leben insgesamt erfüllter und auch Sie selbst glücklicher machen.

2.

Wenn Sie in dieser Krisenzeit Gott Ihre Sorgen, (Für-)Bitten, Fragen, Zweifel usw. hinhalten oder entgegenschleudern wollen; wenn es dran sein sollte, ihn zu fragen, was das Ganze soll, wo seine Hilfe bleibt, mit ihm zu hadern – dann können **die Psalmen** dazu sehr gute Anregungen geben. Die Psalmen sind Gebete und Lieder, die aus allen denkbaren Lebenslagen heraus verfasst worden sind, die viele existentielle Erfahrungen und Fragen aufgreifen. Schauen Sie das Buch der 150 Psalmen einmal durch (z.B. Ps 16, 27, 34, 91, 139) – vielleicht finden Sie „Ihren“ Psalm, der Ihre derzeitige innere Verfassung widerspiegelt. Manchem hat es schon gut getan, dann „seinen eigenen Psalm“ zu schreiben, sein Gebet in der Art der Psalmen.

Auf jeden Fall können diese Lieder Israels und der Kirche Sie in Ihre eigene innere Tiefe führen – und Gott näherbringen.

(Empfehlenswert für die Lektüre der Psalmen, aber auch als Bibelübersetzung insgesamt, ist die neue „Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift 2016“, die auch in den Sonntagsgottesdiensten verwendet wird. Vom Verlag Katholisches Bibelwerk wird sie in verschiedenen Ausgaben vertrieben.)