



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 6

für die Woche vom vierten Sonntag der Osterzeit, 3.-9. Mai 2020

1.

Wie mit Spannungen umgehen

Entspannung steht hoch im Kurs. Kein Wunder. Bei vielen wird das Leben immer stressiger. Die momentane Situation tut das ihre dazu. Da ist es gut, dass es ganz unterschiedliche Methoden zur Entspannung gibt.

Dabei helfen soll auch spezielle Musik zum Runterkommen. Die funktioniert bei mir aber nicht – ich komme dadurch nicht wirklich zur Ruhe. Das wundert mich nicht. Manche Entspannungs-Musik ist ganz getragen, sie plätschert ohne jegliche Dynamik vor sich hin. Sie vermeidet die Spannungsbögen, die sonst zur Musik gehören. Es gibt kein Auf und Ab von Bewegung und Lautstärke, das die Musik ausmacht. Genau dadurch aber verfehlen die Wohlfühl-CDs ihr Ziel. Wirksame Entspannung tut nicht so, als ob es keine Spannungen gäbe. Sie greift sie auf, sie führt durch die Spannungen hindurch, damit sich genau dadurch innerlich etwas lösen kann. Das scheint eine Gesetzmäßigkeit zu sein, auch über die Musik hinaus.

Zur Lebenskunst gehört offensichtlich, dass jemand gut mit Spannungen umgehen kann. Innere und äußere Spannungen gehören zum Leben dazu. Leben heißt doch, ausgespannt sein zwischen Himmel und Erde, zwischen mir und den anderen; ausgespannt sein zwischen Vergangenheit und Zukunft, zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Seitdem ich die Spannungen, die ich um mich erlebe und in mir spüre, bewusst annehme, seitdem ich zu ihnen „Ja“ sage, seitdem tue ich mir damit leichter. Und ich merke: Spannungen unter den Tisch kehren hilft nicht. Wenn ich mich ihnen stelle, dann kann ich mich in den Spannungsfeldern des Lebens gut bewegen und sie besser gestalten.



Dann kann ich auch ihre positive Seite sehen: Beim Strom fließt nichts ohne Spannung. Auch im Leben bewirkt die richtige Spannung Gutes: Sie hält einen Menschen aufrecht, sie bringt etwas in Bewegung, sie setzt Energie frei.

Es ist hilfreich, wenn ich die Spannungen in meinem Leben und in mir selbst auch positiv sehen kann. Dann kann ich besser mit ihnen umgehen – und dann kann ich mich auch wirksamer entspannen. Und so bin ich wieder bereit für das spannungsvoll Neue, das auf mich zukommt.

2.

In meiner Gebetsecke in meiner Wohnung liegt u.a. ein Gebet, das ich besonders dann bete, wenn die eine oder andere Spannung mich doch zu sehr bedrängt:

Gott zwischen uns

Es sei die Kraft Gottes
zwischen uns und aller Schwäche,

das Licht Gottes
zwischen uns und aller Finsternis,

das Leben Gottes
zwischen uns und allem Tod,

die Liebe Gottes
zwischen uns und allem Seufzen,

die Ruhe Gottes
zwischen uns und allem Wahnsinn.

Gottes Gegenwart ist bei uns
heute und immer.

(Gebet der Ökumenischen Gemeinschaft der Iona Community; in: Das Göttliche. Frauen suchen und finden. Gedanken und Kunst von Frauen aller Welt; hg. von Missio Aachen, www.missio-shop.de; abgedruckt in missio-Magazin 4/2019, S. 27)

Dass Sie gerade in der momentan herausfordernden Zeit die Gegenwart Gottes spüren, das wünsche ich Ihnen von Herzen!

Ihr
Christoph Maria Kohl