



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 7

für die Woche vom fünften Sonntag der Osterzeit, 10.-16. Mai 2020

1.

Zurück zur früheren „Normalität“ – oder Chance für ein bewussteres Leben?

Am Freitag, 8.5.2020, steht auf der Wirtschaftsseite der „Rheinpfalz“: „Viele Verbraucher wollen ihr Verhalten aufgrund der Corona-Krise ändern. Sie wollen auch nach Abflauen der Pandemie weniger reisen, seltener ins Kino oder in Konzerte gehen und sie wollen einen Bogen um öffentliche Verkehrsmittel machen. Das geht aus einer am Donnerstag veröffentlichten repräsentativen Umfrage des Marktforschungsunternehmens McKinsey hervor. ... Rund 30 Prozent kündigten an, künftig weniger Geld für Luxusprodukte oder überflüssige Einkäufe ausgeben zu wollen. ...“

Das bedeutet offensichtlich, dass manche Gewohnheiten von vor der Corona-Krisenzeit jetzt überdacht und neu bewertet werden – mit konkreten Folgen für das Alltagsverhalten. Ist das nicht eine Chance dieser unseligen Pandemie? Die Chance, einmal innezuhalten, manches zu überdenken, bewusster zu leben, ja noch mehr MEIN Leben zu führen statt mit dem mitzuschwimmen, wie „man“ in unserer Gesellschaft so lebt?

Vieles an Lebensgewohnheiten, die so selbstverständlich zum Leben dazugehört haben, dass einem das gar nicht mehr bewusst war, sind in den letzten Wochen weggebrochen, unmöglich geworden. Dadurch ist ein äußerer und innerer Leerraum entstanden – der aber auch ein Freiraum ist. Einerseits vermissen wir vieles schmerzlich. Andererseits entsteht auch eine hilfreiche Distanz zu manchem, die es erlaubt, es mal in den Blick zu nehmen und neu Stellung dazu zu nehmen.



Interessant bei der zitierten Umfrage ist ja z.B., dass viele jetzt erkennen, dass Sie in der Vergangenheit bei „überflüssigen Einkäufen ... Luxusprodukte“ erworben haben – und in Zukunft darauf verzichten wollen (und können!).

So gesehen liegen in der Corona-Ausnahmesituation Fragen in der Luft, die sich sonst vielleicht nicht so deutlich oder bedrängend stellen. Und es kann nur gut sein, sich diesen Fragen zu stellen und sich persönlich (oder als Familie) damit auseinanderzusetzen:

- Was hat mir in den vergangenen Wochen gefehlt? Was habe ich (in den verschiedenen Dimensionen des Lebens) schmerzlich vermisst?
- Was ist mir für mein Leben unverzichtbar wichtig?
- Was brauche ich, damit es mir gut geht?
- Wovon erhoffe ich mir konkret, dass es mich glücklich macht?
- Woran hängt mein Herz?
- Worauf kann ich ohne Verlust für mein Lebensglück verzichten?
- Gibt es Überflüssiges, „Luxus“, ja Ballast (an Materiellem und Lebensgewohnheiten), das ich vermeintlich brauche, damit es mir gut geht?
- Was ist das Wesentliche in meinen Leben und für mein Leben?
- Worauf möchte ich verzichten, was möchte ich anders machen, damit mein Leben bewusster, intensiver, sinnvoller, erfüllender wird?
- Gönnen ich mir „meinen Lebensstil“? Was zeichnet ihn – und von daher mich! – aus?
- Worauf soll es mir / uns in meinen Leben wirklich ankommen? Von welchen Zielen und Werten soll mein Leben faktisch geprägt sein?
- Was möchte ich konkret ändern?

Wer sich diese Fragen stellt – und wer sich diesen Fragen stellt (denn sie können „ans Eingemachte gehen“) –, der kann für sein Leben und für seine Persönlichkeit nur gewinnen.



Zumal er dann einer Gefahr entgeht, die ganz generell, unabhängig von der Corona-Ausnahmesituation, lauert: Viele Menschen merken nicht, dass sie selbst ihr Lebensglück an diverse Bedingungen knüpfen; dass sie ihr Wohlergehen von allem Möglichen abhängig machen. Unbewusst funktioniert das dann nach dem Schema: „Genauso muss es in meinem Leben sein, damit ich glücklich sein kann.“ „Wenn ich nicht dies oder jenes bin oder hinbekomme, dann kann ich mit mir nicht zufrieden sein.“ „Wenn ich das eine oder andere nicht habe, kann es mir nicht gut gehen.“ Wieso eigentlich nicht? Weil ich das so festgelegt habe! Weil ich selbst mein Lebensglück davon abhängig gemacht habe!

Es gibt aber keine objektive Gesetzmäßigkeit oder Vorgabe, was nötig ist, damit ich richtig glücklich und zufrieden sein kann. Eine blinde Frau in meinem Freundeskreis hat mir gesagt, dass sie rundherum glücklich ist – und das kann ich ihr auch abnehmen. 100% lebensfroh, obwohl jemand stark gehandicapt ist – das geht also. Schade, wenn jemand sein Lebensglück unnötigerweise von allem Möglichen abhängig macht – und es damit vermindert oder verpasst. „Die Freude steckt nicht in den Dingen, sondern im Innersten unserer Seele“ sagt Therese von Lisieux, einer meiner Lieblingsheiligen.

Deshalb ist es gut, wenn ich dahinterkomme, welche heimlichen Bedingungen für mein Wohlergehen sich bei mir eingeschlichen haben. Und es ist förderlich für mein Lebensglück, wenn ich bewusst entscheide, was mir für mein Leben wichtig ist.

2.

Das „Seelennebelgebet“

Wenn die frisch gepflügten Felder im Frühjahr oder Herbst im Licht der Morgensonne daliegen, dann sieht man gelegentlich aus diesen Feldern Nebelschwaden aufsteigen, die von Sonnenstrahlen durchflutet sind. Danach hat P. Willi Lambert SJ, Lehrmeister der ignatianischen Spiritualität, eine Gebetsform benannt: Das „Seelennebelgebet“ (in: Willi Lambert, Gebet der liebenden Aufmerksamkeit, Paulinus-Verlag Trier, 2010 u.ö., S. 44-45).

Am besten legt man sich dazu ausgestreckt auf den Boden, auf eine Liege oder auf das Bett – ausgestreckt wie ein kleines Stück Land. Und dann pflügt man mit einer Frage oder einem Wunsch sein Inneres auf und lässt die Nebel, Gefühlsnebel und Wunschnebel und Gedankennebel, die da kommen, einfach emporsteigen. Sie können dann ähnlich wie die Nebel über den Feldern „nach oben wegdampfen“.



Man kann sich so auch den o.g. Fragen öffnen und dazu das kommen lassen, was kommt.
Alles aufsteigen und zur Ruhe kommen lassen in Gott, von dem der Beter des Psalms 139
singt und schreibt:

„Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich.
Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir.
Von fern erkennst du meine Gedanken.
Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt.
Du bist vertraut mit all meinen Wegen.“ (Ps 139, 1-3)

Dass Sie so sich selbst und Gott näher kommen,
das wünsche ich Ihnen von Herzen!

Ihr
Christoph Maria Kohl