

**Liebe Gemeindemitglieder in und um Kelheim und Saal, liebe Freunde!**

die Pandemie schlaucht uns immer noch. Vielleicht wird demnächst manches besser, weil die Zahlen fallen, aber wir sind noch mitten in einem anstrengenden Langstreckenlauf. Und jeden Moment kann es sein, dass uns die Puste ausgeht. „Ich kann bald nicht mehr!“ – Diesen Satz hat wahrscheinlich jeder und jede von uns wenigstens mal gedacht in den letzten Wochen. Die meisten sind angeervt; Eine gewisse Leere, Freudlosigkeit und Ziellosigkeit schwebt über dem Land, die NY Times benutzte genau dafür unlängst das englische Wort „languishing“, in meinem Wörterbuch übersetzt mit „erschlaft, erlahmt, ermattet, dahinwelkend, verschmachtet, darniederliegend“. Wenn zu so einer allgemeinen Grundstimmung dann noch ein persönliches großes Problem dazukommt wie eine schwere Krankheit, ein schlimmer Verlust, dann empfindet man das Leben grade als richtig „Sch...“. Und nicht wenigen geht es grade genau so.

Was wir dringend brauchen, sind Kraftquellen, Ressourcen, von denen wir zehren, Dinge, die uns aufbauen und wieder Leben einhauchen, die als solche funktionieren, selbst wenn sich die äußeren Verhältnisse **nicht** wesentlich verbessern sollten. **Positive Ziele** können das sein, Projekte, die man tagtäglich verfolgt. Da entdeckt jemand z. B. den eigenen Garten neu und schafft sich ein neues Zauber-Kleinod zum Wohlfühlen zuhause. Eine andere Kraftquelle ist es, **sich viel zu bewegen**, am besten draußen beim Joggen, auf dem Rad, längere Spaziergänge... Und als Drittes sei das erwähnt, worauf ich schon in den vorangegangenen Mails immer wieder hingewiesen habe: **sich aktiv um die eigene Seele zu kümmern**, die Entdeckungsreisen nach innen mit Meditation, Gebet, Bibelworten. Ich weiß, mancher winkt da schnell ab und sagt (sich): „Das ist nichts für mich. Ich bin da nicht „musikalisch“!“ Das ist aber leider eine wenig förderliche Haltung. Die Seele ist ebenso ein Teil von uns wie der Körper, der eine ausgewogene Ernährung benötigt. Bei der körperlichen Ernährung kann ich zwar sagen: „Ich mag keine Proteine! Ich esse nur Kohlehydrate!“ Ergebnis wäre aber eine Mangelernährung mit weitreichenden gesundheitlichen Folgen. Mit der Seele ist das ähnlich. Eine ausgewogene Ernährung der Seele heißt auch, dass man sich aktiv um sie kümmert.

In der Krise bedeutet es, dass ich die „Durststrecke“ wahrnehme und erst mal zulasse, mich nicht in die Scheinwelten flüchte, die unsere Gesellschaft z.B. in übermäßigen Medienkonsum (Internet, Fernsehen) massenhaft anbietet. Das schafft Ablenkung, ernährt die Seele aber nicht wirklich.

Jesus bietet uns eine wirkliche Sättigung an: „Wen da dürstet, der komme zu mir und trinke!“ (Joh.7,37) Und ich finde, wir sollten das zumindest mal ernsthaft ausprobieren, ob das nicht doch funktioniert. Ich möchte von mir behaupten, dass sich das als einzige wahre Lebensquelle erwiesen hat. Alles andere sind Scheinwelten, die mir nur kurzfristig „Lebenswasser für die Seele“ geben. Im Gebet, in der Freundschaftsbeziehung mit IHM bekomme ich dagegen wirklich innere Kraft, das „languishing“ dieser Pandemie auszuhalten, Mut, weiter nach vorne zu gehen, Zuversicht, Hoffnung; ich weiß mich absolut geliebt und angenommen und getragen, was immer auch passieren mag. Ich bin mit einer Energie verbunden, die nie versiegen wird.

Hier kriegt die Seele alles, was sie braucht. Sie findet Ruhe und kann dem Leben mit größerer Entspannung entgegensehen. Die Seele muss sich nicht mehr im Wettbewerb mit anderen als der bessere erweisen. Sie muss nicht mehr krampfhaft der Unsicherheit entkommen. Sie muss nicht mehr das Leben kontrollieren. Sie muss nicht einmal das

körperliche Überleben durchsetzen.

Ich darf sein, wie ich bin. Ich bin gewollt und geschaffen, besonders, einzigartig. Meine Seele wird von einer ewigen Quelle immerfort bewässert. Meine tiefsten Sehnsüchte werden genau da gestillt. Die Seele wird dann immer mehr das, wozu sie schon immer bestimmt war, zu einem wunderbaren, paradiesischen Garten, in dem Gott wohnt, der Herr des Lebens. Wahrer Friede! Wahre Freiheit! Wahre Freude! Wahre Sättigung unseres Lebensdurstes auch und grade in der Pandemie! Ach wie sehr wünsche ich mir, dass endlich jede und jeder das versteht und entdeckt!

Herzliche Grüße

*Armin Kübler*