

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

hier nun meine zweiten Gedanken zur Krise.

Nach über einer Woche Ausgangsbeschränkung und „Shutdown“ merke ich wahrzunehmen, dass die Anspannung steigt. Ich merke das an mir selber, aber auch um mich herum. Die Zahlen werden höher, die Krankheit kommt „näher“, die Belastungen werden größer. Viele spüren den finanziellen Druck. Immer mehr sind vom Rückzug zu Hause genervt. Und das Virus verbreitet durch und durch Angst. Auch wer keiner Risikogruppe angehört, kann sich nicht sicher fühlen. Das wird nun auch immer deutlicher. Es kann jeden treffen. Völlig tiefenentspannt zu sein erscheint jetzt wie ein Gefühl aus einer längst vergangenen Zeit. Anspannung und die damit verbundenen Ängste nehmen zu.

Was kann da helfen? Ich möchte Ihnen und Euch etwas weitergeben, was ich selbst ausprobiert habe und mir half. Es ist eine spezielle Art der Stille, der Betrachtung und des Gebets. Dabei versuche ich zunächst, die diffusen Ängste klarer zu fassen, sie mir bewusst zu machen und sie zu benennen, z.B.: „Ich habe Angst, bald an dem Virus zu sterben!“, „Ich habe Angst, wochenlang an ein Beatmungsgerät angeschlossen zu sein!“, „Ich habe Angst vor irreparablen Folgeschäden!“, „Ich habe Angst, meinen Partner, mein Kind, meinen Vater / meine Mutter durch das Virus zu verlieren!“, „Ich habe Angst, meinen Job zu verlieren!“, „Ich habe Angst, dass die Firma die Krise nicht übersteht!“, „Ich habe Angst, dass die Welt aus den Fugen gerät, dass etwas Bestimmtes, das ich liebe, bald nicht mehr existiert oder nicht mehr möglich sein wird!“...

In einem weiteren Schritt konfrontiere ich die konkreten, bewusst gemachten Ängste dann mit einem biblischen Zentralbegriff, z. B. mit dem Namen Jesus, oder mit „Hilfe“, „Führung“, „Geduld“, „Hoffnung“, „Hirte“, „Heilung“, „Ruhe“, „Frieden“, „Freiheit“, „Mut“, „Widerstandskraft“, „Weisheit“, „Ewiges Leben“, „Liebe“... Es könnte natürlich auch gut eine Kombination davon sein. Ich bringe sie mit meiner konkreten Angst in Kontakt und denke darüber nach bzw. spüre mit dem Herzen in diese Verbindung hinein. Daraus erwächst ein Gebet. Vertraute und auch ganz frische, neue Gedanken kommen mir in den Sinn. Sie bauen mich auf. Es sind Botschaften Gottes an mein verzagtes Inneres. Die Angst ist freilich nicht für immer besiegt, aber doch ein Stück weit umfassen, gebannt, weil sie in einen größeren Rahmen gestellt ist. Eine tiefe Ent-Spannung kann sich einstellen.

Wie soll man diesen Vorgang vergleichen? Ich finde, es ist wie beim Kochen, z.B. von Reis. Der steht hier für die Angst. Ich gebe ganz bewusst diesen Reis in den Topf mit Wasser. Aber dann füge ich Gewürze hinzu (meditativ-kontemplativ die biblischen Begriffe) wie Salz, Schokolade, Kokos, Ingwer, Zucker usw. Dadurch verändert sich der Geschmack vom Reis. Er ist zwar immer noch da, aber mitunter verschwindet sein Geschmack sogar völlig hinter den anderen. So empfand ich jedenfalls diese Art zu beten.

Gestern las ich das Jesuswort aus Mk.13,31: „Himmel und Erde werden vergehen, aber meine Worte vergehen niemals.“ Die oben genannte Art zu beten erschien mir daraufhin wie eine passende Anwendung dieses Satzes auf unsere gegenwärtige Situation und Gemütslage. Die Welt und das Leben mögen ganz bedrohlich werden. Jesus hat uns das auch so angekündigt. Aber sein Wort ist der Anker. ER ist der Anker. Allerdings brauchen wir auch lebendige Erfahrungen dazu, dass es sich so verhält.

Vielleicht ist die beschriebene Art zu beten bzw. spirituelle Übung deswegen auch eine Anregung für Sie bzw. euch.

In jedem Fall wünsche ich Ihnen und euch, dass nicht die Anspannung und Angst und das Virus alles regieren, sondern Zuversicht aufsteigt mit Blick auf den Gott, der immer größer ist als alles, was uns bedroht.

Ich grüße Sie und euch herzlich

Armin Kübler