

Losung für Montag, 16. März 2020:

Ich rufe zu Gott, dem Allerhöchsten,
zu Gott, der meine Sache zum guten Ende führt (Ps. 57,3).

Wir sind jetzt in einer Ausnahmesituation. Doch: was ist die Ausnahme? Wir sind daran gewöhnt, dass *normalerweise* alles schnell geht, alles immer vorhanden ist und wir permanent beschäftigt sind. Jetzt gehen wir in eine Pause — und da wird es etwas dauern, bis wir unsere Geschäftigkeit und unsere Betriebstemperatur runter gefahren haben (das kann ja auch einmal gut tun). In unserem Alltag mit seinen vielen Aufgaben merken wir *normalerweise* nicht, dass wir viele Fragen und Ängste haben. Sie sind aber immer da. Bewusst wird uns das dann, wenn ein Kind geboren wird, wenn wir krank werden, den Arbeitsplatz oder Wohnort wechseln müssen oder am Grab eines lieben Menschen stehen. Dann werden die Fragen laut und verschaffen sich Gehör. *Normalerweise* können wir dann zusammenrücken und die Freude und das Leid in der Gemeinschaft teilen. Es gehört zur Ausnahme, dass wir diesmal nicht zusammenrücken können. Das gebietet uns die Klugheit.

Wie gesagt: Es gehört nicht zur Ausnahme, dass wir verunsichert sind. Das ist so normal wie das Leben selbst. Zur Zeit merken wir es nur hier und da ein bisschen mehr. Je ruhiger und besonnener wir bleiben, desto höher sind die Chancen, dass es zum Schluss gut ausgeht.

Nun stehen wir in solchen Situationen nicht alleine da. Generationen vor uns sind durch schwere Zeiten hindurch gegangen. Generationen vor uns fanden im Glauben Halt und Hoffnung. Sie haben uns einen Schatz hinterlassen, aus dem wir reichlich nehmen können. Wir werden diesen Schatz der Liturgie, des Gebets, des Bibellesens und der gegenseitigen Seelsorge nicht wie üblich nutzen können. *Normalerweise* kommen wir im Gottesdienst und unter der Woche ja einfach zusammen, um diesen Schatz zu teilen. Diesmal werden wir etwas kreativer sein müssen, um miteinander die Freude an unserem Glaubensschatz zu teilen. Aber wir leben ja im 21. Jahrhundert. Das Telefon ist schon lange erfunden und das Internet hat nicht nur Schattenseiten.

Ich habe einige Erfahrung mit Tagen der Einkehr. Öfter bin ich in meinem Leben auf einen einsamen Berg gefahren, habe alles hinter mir gelassen und habe mich im äußerlichen und innerlichen Schweigen geübt. Das ist mit der momentanen Situation vergleichbar. Viele von uns sind jetzt zuhause, können nicht auf Arbeit und die gewohnte Tagesstruktur ist weg. Man ist plötzlich auf sich geworfen und weiß gar nicht, was man mit sich anfangen soll.

Ich möchte Ihnen erzählen, was da *normalerweise* passiert. Am Anfang ist das ganz nett, aber dann kommen die Schattenseiten: Es wird langweilig, man wird unruhig — will raus, reden und etwas erleben, darf aber nicht. Man kommt mit sich selbst nicht klar, kann seine Sorgen und Ängste nicht klar benennen und überträgt die ganze Unklarheit auf die Anderen, die auch nicht gerade als hilfreich erlebt werden.

Das hat zur Folge, dass der Streit etwas mehr wird. Weil man selbst so diffus unzufrieden ist, geht auch der familiäre Frieden dahin. Zum Schluss werden aus den Jugendlichen Computer-Zombies, aus den Vätern Dauerfernsehkonsumenten und aus den Müttern lamentierende Fürsprecher für den sozialen Familienfrieden, der durch gemeinsames Basteln hergestellt werden soll (eine freundlich-familiäre Apokalypse ;-)).

Und das liegt alles daran, dass wir im Grunde genommen nicht mit uns selbst klar kommen. Blaise Pascal hat das im 17. Jahrhundert einmal so ausgedrückt:

„Das ganze Unglück der Menschen kommt daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer bleiben können.“

Sie werden das Zitat sofort verstehen, wenn Sie sich überlegen, wie lange Sie ruhig in einem Zimmer sitzen können. Normalerweise überfällt einen dann irgendeine Unruhe und man muss etwas wirklich Wichtiges jetzt sofort tun ;-). In der nächsten Zeit werden wir jedoch eine innere Ruhe brauchen.

Glauben Sie mir. Jedes Mal, wenn Menschen längere Zeit zuhause sind, gehen die Scheidungszahlen nach oben — leider. Es gibt auch noch andere Statistiken, die Ähnliches besagen... Und darum bitte ich Sie eindringlich: Ringen Sie mit sich selber und suchen Sie den Weg zur inneren Ruhe.

Das hat nebenbei Vorteile:

A) Sorgen machen uns unruhig. Unruhe und Angst lassen uns schlechte Entscheidungen treffen. Die Lage sieht dann schlimmer aus, als sie ist. Ich sage nur Beispiel „Klopapier“. Kurz vor dem Wochenende gab es einen Klopapierengpass. Mittlerweile nicht mehr. Menschen haben Hamsterkäufe getätigt — also eine schlechte Entscheidung getroffen — und einige, die wirklich dringend Klopapier brauchten, gingen leer aus. Das muss nicht sein.

Wer aber aus einer inneren Ruhe heraus handelt, kann maßvoll seine Vorräte aufstocken. Die Fragen: Was brauchen wir und was ist nötig, sehen mit Ruhe betrachtet anders aus. Angst ist wie eine Lupe — sie vergrößert ein Problem. Ruhe hilft Dinge *realistisch* betrachten.

B) Wer innerlich ruhig ist, sieht auch die positiven Seiten. Es wird Dinge geben, an denen man sich freuen kann. Wir haben Zeit füreinander, Zeit zum Reden, Zeit unsere Beziehungen zu pflegen — Telefone funktionieren ja prächtig!

C) Wer innerlich ruhig ist, ist anderen eine Hilfe. Wir haben am Tag nur eine bestimmte Zeit, in der wir aktiv sind — mehr geht nicht. Und wenn man diese Zeit in Ruhe nutzt, wird mehr, als wenn man hektisch arbeitet. Zugegeben: Das ist eine ordentliche Herausforderung.

Nun aber: Wie kommen wir zu dieser inneren Ruhe? Die Antwort lautet: durch Übung. Üben heißt, Dinge immer wieder anzufangen und auch nicht aufzugeben. Bei Dingen, die man üben muss, ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Grundlegend ist eine gute **Tagesstruktur**. Man kann nicht einen ganzen Tag üben, sondern nur einige Zeit. Ein Vorschlag aus unserer reichen Tradition: Teilen Sie den Tag in vier Teile:

Teil I: Der Morgen.

Beginnen Sie mit einem Morgengebet und Morgenlob (7 Uhr mit dem Glockengeläut). Am Vormittag ist man normalerweise frisch und geistig rege. Packen Sie alle Projekte in den Vormittag, bei denen Sie etwas Konzentration brauchen (Arbeitsaufgaben, Schulaufgaben, norwegisch lernen, Gitarre üben, Steuererklärung ;-)).

Teil II: Der Mittag.

Am Mittag wird innegehalten (12 Uhr mit dem Glockengeläut). Am Mittag wird vor- und zurückgeblickt. Das Mittagsgebet beinhaltet auch immer ein kleines Schuldbekenntnis und die Bitte, dass die Gnadensonne recht warm auf unser Gemüt scheinen soll. Dann gibt es Essen sowie eine Siesta — einfach mal Pause machen, evtl. eine halbe Stunde oder mehr schlafen. Anschließend ist Zeit für körperliche Aktivitäten. Räumen Sie was auf, bewegen Sie sich — je nach Alter und Vorliebe: Sport oder Gartenarbeit.

Teil III: Der Abend.

Wenn Sie sich am Nachmittag körperlich gut bewegt haben, setzt am späten Nachmittag eigentlich noch einmal eine Konzentrationsphase sein. Es lohnt sich, nach dem Abendgebet (17 Uhr mit dem Glockengeläut) für ein bis zwei Stunden noch etwas zu tun, was Konzentration braucht. Anschließend gibt es das Abendessen.

Nach dem Abendessen ist dann Zeit für alles, was schön ist. Füllen Sie Ihre Gedanken mit etwas Gutem. Je später der Abend, desto weniger sollten Sie sich „blauem Licht“ aussetzen — Fernsehen, Displays, Neonlicht vertreibt das Schlafhormon, auf dass sie sich nach einem schönen Tag freuen dürfen.

Teil IV: Die Nacht.

Die letzte Gebetszeit beschließt den Tag. Nach dem Nachtgebet wird nicht mehr gesprochen. Man hüllt sich in Schweigen, bis am neuen Morgen das Lob Gottes die Lippen wieder öffnet. Am Ende des Tages legt man Gott alles in die Hände — er wird uns durch die Nacht bringen, die Nacht, die für unsere Sorgen und Ängste steht, für die Zeit, in der wir uns oft allein und verlassen fühlen. So gewiss, wie das Licht des neuen Tages kommt, so gewiss eilt der Herr uns mit seiner Güte entgegen.

Neben der guten Tagesstruktur kommt es auf das Gebet an: Wer betet benennt die Dinge, die einen gerade bewegen. Dinge die ausgesprochen sind, können uns nicht diffus beunruhigen. Und wer betet, vertraut sich und andere der Fürsorge Gottes an. Das bringt oft Frieden (Vorschläge zur Gestaltung solcher Gebete folgen, die „Klassiker“ finden Sie im Gesangbuch ab Nr. 783).

Ja und zum Schluss: Wir rufen zu Gott, dem Allerhöchsten, zu Gott, der meine Sache zu einem gutem Ende führt!

Wir Menschen fangen Vieles an. Viele Dinge bleiben unerledigt und offen. Manche Dinge bleiben auch schmerzlich offen. Es ist gut, sich bewusst zu machen: Gott bringt Dinge zum Ende! Es ist eine Gnade, wenn wir Dinge abschließen können. Und wir beten gemeinsam und füreinander zu unserem Gott, dass er es mit uns gnädig macht — in dieser Zeit, in der ein Virus unser öffentliches Leben in Teilen lahm legt — und auch in der Zeit, wenn es für uns dran ist, ihm unser ganzes Leben zu übergeben. Er wird es dann zu einem guten Ende führen. Das hat er uns in Jesus Christus zugesagt.

Der Friede Gottes sei mit Euch.
Pfarrer Benjamin Stahl