

Coronazeit als persönliche Lernzeit

Gerade während der letzten Monate haben viele Menschen Kontakt zu Gefühlen bekommen, die sie lange verdrängt oder hinter angelernten Glaubenssätzen versteckt haben. Das sind neben einer diffusen Lebensangst vor allem Wut und eine sich dahinter verbergende Ohnmacht. Viele sagen, sie seien wütend, weil sie wegen der Corona-Einschränkungen nicht mehr selbstbestimmt leben können. Das aber ist nur die halbe Wahrheit. Denn, wenn wir ehrlich sind, war das auch vor Corona nicht anders. Da sind wir manch anderem hinterhergerannt, was Prestige und Erfolg, Macht und Geld versprach und haben auch nicht das getan, was uns gutgetan hätte. Jetzt aber scheint mir die Zeit gekommen, zu begreifen, was diese innerliche Ohnmacht wirklich ausmacht. Jetzt ist die Zeit, sich auf das zu besinnen, was wirklich zählt im Leben - nämlich Liebe und Achtung, Respekt und Solidarität. Denn nur wenn man sich dessen bewusst wird, verschwinden die Wut und die Angst. In unserer christlichen Tradition gab es Menschen, die im vierten Jahrhundert in der Wüste ein neues Leben begannen. Dort, wo die äußeren Reize gering waren, zeigte sich das Erleben in ihrem eigenen Inneren umso deutlicher. Und indem sie auf Gott und die Stille hörten, erlebten sie, welche Kraft die eigenen Gedanken und Gefühle besitzen; und welche Rolle diese dabei spielen, die Realität wahrzunehmen. Daher war neben ihrer Arbeit und dem Sitzen in Stille das Beobachten der Gedanken und Gefühle für sie eine zentrale Übung. Und indem sie sich darauf einließen, erlebten sie am eigenen Leib, wie heilsam das für sie selbst und für ihre Mitmenschen ist, sich dieser eigenen Gefühle bewusst zu sein. Genau dazu lade ich Sie ein - in dieser Zeit der andauernden Angst, Wut und Ohnmacht: Kommen Sie zu sich selbst. Setzen Sie sich dazu täglich eine gewisse Zeit hin und machen Ihre persönliche Tagesschau nach innen. Werden Sie still, hören Sie auf Ihren Atem und achten Sie auf Ihre Gedanken und Gefühle. Im ersten Schritt könnten Sie dabei Ihren Tag Revue passieren lassen - ohne zu bewerten. Im zweiten Schritt schauen Sie, welche Gedanken und Gefühle in welchen Situationen aufgetaucht sind - wofür man dankbar sein kann, und was nicht so gut erlebt wurde. So können Sie sich nach und nach Ihrer Gedanken und Gefühle bewusster werden und gegebenenfalls Korrekturen anbringen. Das wird dann zwar nicht gleich das Leben verändern - aber auch hier führt das regelmäßige Üben letztlich zum Erfolg.

Ihr Pfarrer Armin Hammes