

Vom Umgang mit der Wüstenzeit

In früheren Zeiten hat man von „Wüstenzeiten“ gesprochen. Lebensphasen, die herausfordernd, bedrohlich sind. Und heute? Die Corona-Pandemie ist eine Wüsten-Krisenzeit. Wohin wird sich die Gesellschaft entwickeln? Ich hoffe, sie wird uns zum Positiven verändern. Denn mitten in der „Wüste“ gibt es Erfahrungen, wie die Welt sich kreativ und lebendig weiterentwickelt. Beispiele zeigen, welche Kraft es gibt, wenn man zusammensteht und nicht den Kopf in den Sand steckt.

Ehrenamtliche erledigen Einkäufe und nähen Schutzmasken. Angehörige legen Selbstgebackenes, Blumen und Karten vor die Eingangstür oder geben sie in Pflegeeinrichtungen ab. Ein Landfrauenverein backt 130 Muffins für das Personal. Ein Arbeitgeber verschickt Pakete mit Legos und anderen Spielsachen an Kinder seiner Mitarbeiter. Briefe, Emails, SMS, WhatsApp werden rege genutzt. Und es gibt unfreiwillig Zeit, Liegegebliebenes aufzuarbeiten.

Jetzt ist die Zeit der ersten Lockerungen. „Lock up“ statt „Lock down“ heißt die Devise. Es geht Richtung Normalität. Aber in welche Normalität starte ich? Was kommt danach? Bevor ich mich ins neue „Auf geht's“ einstimme, habe ich mich hingesezt und überlegt: was war in den letzten Wochen besonders? Besonders berührend? Was darf nicht verloren gehen in der neuen Normalität?

Ganz oben auf meinem Notizblatt steht: Es ist eine empfindliche Zeit. So vieles ist zerbrechlich. Ein einziger Virus legt die Welt lahm. Sicherheiten wanken: meine vermeintlich unverwütbare Gesundheit, der Arbeitsplatz, das feste Einkommen. Zerbrechlich ist die Illusion, dass wir das Meiste im Griff haben. Unsere große und meine kleine Welt ist verletzbar, an Stellen, wo wir sie nie geahnt hätten. Es ist ein Irrglaube, dass wir in Deutschland oder Europa auf einer Insel der Seligen leben.

Was hilft?

Mein zweiter Notizpunkt heißt: es ist wichtig, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und zu fragen: was ist für mich persönlich system-relevant? Was brauche ich, dass es meinem persönlichen „System“, meinem Körper und meiner Seele gut geht? Was beruhigt mich inmitten dieses Meeres an Unsicherheit, das die Welt gerade bestimmt und das auch in mir wogt?

Wohlthuend empfinde ich, dass die Straßen im Moment so leer sind. Ich freue mich über Vogelgezwitscher am frühen Morgen, lange Spaziergänge in der Natur. Joggen hilft, den Kopf frei zu bekommen. Frischluft für Lunge und Hirn. Würde es uns nicht besser gehen, wenn wir ändern, was uns stresst? Menschlichkeit ist in diesen Tagen ausgebrochen. Trotz Beschränkungen gingen Türen auf – Fremde grüßen unterwegs. Es gibt helfende Hände und offene Türen in der Nachbarschaft. Angebote für die Kinderbetreuung. Gutschein-Aktionen für Kulturveranstaltungen. Herzen sind aufgegangen, nicht die Ellbogen. Hätten wir das planen können?

Die Kraft wieder aufzustehen

Als dritter Merkpunkt meiner Corona-Zwischenbilanz steht die Frage, was mir Kraft gibt, wieder aufzustehen? Mir fällt der Begriff der Resilienz ein. Er kommt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet die Eigenschaft einer Stahlfeder, sich auch nach dem Verbiegen sofort wieder aufzurichten. Manch einer wird in diesen

Tagen von Krankheit, Leid und Sorgen niedergedrückt. Jetzt weiterzumachen, neue Kraft zu schöpfen, sich buchstäblich und im übertragenen Sinn wieder aufzurichten, das ist gefragt. Ich halte mich in diesen Tagen an das mutmachende Wort des Apostels Paulus: „Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit“ (2. Tim 1,7).

Und: Desinfektionsspray und Seife sind in diesen Tagen hoch im Kurs. Hände waschen, Hände waschen und noch mal Hände waschen. So oft wie möglich, so gründlich wie möglich. Hände waschen - das freilich könnte nicht nur eine notwendige Pflicht im Geiste der Hygiene sein, sondern auch zu einer kleinen geistlichen Übung werden. Wenn Sie Ihre Hände sorgsam einseifen, dann lenken Sie Ihre Gedanken weg von den Viren, die sie eventuell bevölkern. Und während Sie den Handrücken waschen, könnten Sie die Worte aus Psalm 139 sprechen: „*Von allen Seiten umgibst Du mich und hältst Deine Hand über mir*“. Und wenn Sie die Handflächen schrubben: „...*deine Hand leitet mich und deine Rechte hält mich*“. Wenn Sie die Fingerspitzen reiben, dann freuen Sie sich dran, was diese Hände alles Wunderbares tun können, für Sie und für andere. Und wenn Sie dann zum Schluss die Hände trocknen, könnten Sie noch einen Dank hinterherschicken. Und ein – Amen.

Th. Mäule
30.04.2020