

Jetzt sind wir schon in der sechsten Corona-Woche: keine Gottesdienste, keine Versammlungen, keine Feiern. Jemand schrieb mir: „Wir haben die beiden weiter entfernten Enkel seit Weihnachten nur noch auf dem Handy gesehen und die beiden anderen auch seit einigen Wochen nicht, das macht uns schon etwas traurig.“ Und ein Pfarrer-Kollege schrieb gestern: „Als ich heute morgen mit unserem Diakon die Heilige Messe in der Kirche gefeiert habe, das ist schon sehr gewöhnungsbedürftig, so ohne Gemeinde.“ - Wie kommen Sie mit dem erzwungenen Rückzug und den Einschränkungen zurecht?

Vor einigen Jahren ist mir der Begriff „Resilienz“ begegnet. Gemeint ist die Fähigkeit, Widrigkeiten zu ertragen ohne daran zu zerbrechen. Beim Recherchieren im Internet bin ich auf die Seite <https://www.business-wissen.de/artikel/resilienz-mit-uebungen-die-resilienz-foerdern/> gestoßen. Da heißt es: „Resilienz wirkt wie ein "seelisches Immunsystem", das hilft, Krisen durchzustehen oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Resiliente Personen reagieren unempfindlicher auf psychische Belastungen wie Stress oder Frust und handeln flexibler in schwierigen und sich ändernden Situationen.“

Um meine Resilienz in einer aktuellen Krise zu stärken, hilft es auf in der Vergangenheit bestandene Krisen meines Lebens zu schauen. Was war damals? Was hat mir damals geholfen? Auf welche Strategien, Erkenntnisse und Wahrheiten von damals kann ich heute zurückgreifen und auf ihnen aufbauen?

Ein „Resilienz-Gebet“ ist für mich der Psalm 126. Hier wird von einer Befreiungserfahrung gesprochen und diese in Bezug zu Gott gesetzt. Mir hat das Beten dieses Psalms schon manchmal geholfen, auch um meine eigenen Resilienz-Kräfte zu stärken und neue Zuversicht zu finden. Ein Psalm, der gut für unsere Zeit passt. Hier in einer Übersetzung von Andreas Beck:



Bild: Michael Bogedain; Pfarrbriefservice

Psalm 126

*Als du, Gott, das Los unserer Gefangenschaft
verändert hast, da waren wir glücklich wie im Traum.*

*Da konnten wir lachen und fröhlich jubeln.
Da sagte man überall: 'Gott hat ihnen doch Gutes
getan!'*

*Ja, der liebe Gott hat wirklich Gutes an uns getan,
kein Wunder, dass wir fröhlich waren.*

*Dreh doch unser Geschick zum Guten, lieber Gott,
genauso wie du trockene Bäche wieder anfüllst,
auch wenn sie in der Wüste sind.*

*Die jetzt weinen und klagen,
die werden später einmal jubeln.*

*Derzeit sitzen sie da und weinen, tun aber nur
Gutes. Irgendwann werden sie jubeln, und die
Früchte ihrer Güte werden sie bekommen!*

Ich wünsche Ihnen heute viel Kraft und Zuversicht! Seien Sie behütet!

Stefan Redelberger