Krisen-Haft?

Hilfen und Ideen für den Besuchsdienst und die Seniorenarbeit in Zeiten von Corona

■ Angedachtes ■ Informatives ■ Arbeitshilfen

EVANGELISCH-LUTHERISCHE
LANDESKIRCHE HANNOVERS

Inhalt

1 Vorwort

Angedachtes

2 Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht… Annäherung an Tim. 1,7 *Inken Richter-Rethwisch*
3 Die Stillung des Sturms – Gedanken zu Luk. 8,22-25 *Inken Richter-Rethwisch*
4 Jesus und der sinkende Petrus – Erläuterungen zu Matt. 14,22ff *Siegfried Rupnow*
6 Hilde Domin „Bitte“ – Gedanken zum Gedicht *Clementine Haupt-Mertens*

Informatives

8 Wie Menschen Krisen bewältigen – Gesprächsimpulse *Angela Biegler*
14 Von Bäumen lernen – die Fähigkeit der Resilienz *Andreas Chrzanowski*
16 Konfliktbaum *Helene Eißen-Daub*
17 Trauer in Zeiten von Corona – Kleine Hilfen für An- und Zugehörige *Tabitha Oehler*

Arbeitshilfen

20 Maria Knotenlöserin – Annäherungen an das Bild *Helene Eißen-Daub*
22 Definition von Furcht und Angst *Helene Eißen-Daub*
23 Rezept – Jage die Ängste fort *Mascha Kalèko*
24 Meine, deine, unsere Zeit… Vor, während und nach der Corona-Pandemie *Angela Biegler*
25 Fallbeispiele Krisen *Helene Eißen-Daub*
26 Pfingsten – Frommes Schweigen – Die Kirchen sind endlich wieder geöffnet *Evelyn Finger*
27 Endlich wieder offene Kirchen – Fragen zur Reflexion *Helene Eißen-Daub*
28 Hans im Glück und die zwei Weisheiten des Lebens *Andreas Chrzanowski*
35 Innen-Leben – Kartenset *Sabine Ebersberger und Michael Bohne*

Besuchs-DIENST

Evangelische ErwachsenenBildung Niedersachsen

EVANGELISCH-LUTHERISCHE LANDESKIRCHE HANNOVERS

Zentrum für Seelsorge

Krisen-Haft?
Hilfen und Ideen für den Besuchsdienst und die Seniorenarbeit in Zeiten von Corona
Angedachtes – Informatives – Arbeitshilfen

Herausgeber: Haus kirchlicher Dienste
der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers
Verantwortlich: Andreas Chrzanowski, Zentrum für Seelsorge; Angela Biegler, Evangelische Erwachsenen Bildung; Pastorin Helene Eißen-Daub, Besuchsdienst, Inken Richter-Rethwisch, Besuchsdienst
Hausanschrift: Archivstraße 3, 30169 Hannover
Postanschrift: Postfach 2 65, 30002 Hannover
Fon: 0511 1241-411 **Fax:** 0511 1241-955
E-Mail: Besuchsdienst@kirchliche-dienste.de
Internet: www.kirchliche-dienste.de/besuchsdienst
Fotos: Marlin Helene Seeger (Titel, S. 8, 24, 27), Bruno Bleu* (S. 14), HuHu Lin* (S. 16), Maximilian* (S. 17), Женя Яресик* (S. 19), Fineas* (S. 22), Vitalii Netiaha* (S. 28);
*= Adobe Stock
Satz und Layout: HkD (12890)
Druck: Haus kirchlicher Dienste, gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 % Altpapier
Auflage: 2000 **Ausgabe:** 2020

Vorwort

Das Heft „Krisen-Haft“ entstand inmitten der Corona-Krise. Viele Menschen aller Altersgruppen haben sich in dieser Zeit wie in Haft gefühlt. Ganz neue Herausforderungen sind entstanden. Trotz aller Selbstdisziplin und aller Zuversicht hat es Menschen zunehmend an ihre Grenzen gebracht und manche Krise ausgelöst.

Was hilft in der Krise?

Was gibt Hoffnung?

Was gibt Halt?

Wo findet meine Hilflosigkeit und Ohnmacht Gehör?

Welche Gedanken und Texte weiten den Horizont über die Gegenwart der Krise hinaus?

In der Sammlung der Texte finden Sie Angedachtes, Informatives und Arbeitshilfen zur Lektüre und inneren Aneignung und für die Arbeit in Ihren Gruppen. Alle Autor*innen haben sich mit Empathie und Sensibilität den Fragen gewidmet, die uns derzeit alle betreffen. Sie versuchen Hilfen aufzuzeigen, aus welchen Ressourcen wir nun schöpfen, wo Widerstand zwecklos ist und wie Resilienz entstehen kann.

Bei der Lektüre wünschen wir den pfingstlichen Geist ganz im Sinne des 2. Timotheus 1,7 „einen Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“

Herzlich grüßt Sie das Redaktionsteam

aus dem Besuchsdienst Helene Eißen-Daub und Inken Richter-Rethwisch, von der EEB Angela Biegler und von der Blinden- und Sehbehindertenseelsorge Andreas Chrzanowski

Angedachtes

Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.

2. Timotheus 1,7

Gedanken zum Bibelvers:

Morgens kam er in diesen Tagen immer weniger leicht aus dem Bett. Das Alter hat seinen ganz eigenen Rhythmus und seine Taktung mit sich gebracht. In der Krise verstärkte es sich zu der Frage: „Warum überhaupt aufstehen?“ Die Verlockungen in den Tag zu starten waren rar und der Radius der Möglichkeiten hatte sich weiter eingeschränkt. Im seinem kleinen Zimmer fühlte er sich wie in einer Zelle. Zumindest gab es ein Telefon. Während der Corona-Zeit wurde es zur Telefonzelle. Natürlich gab es auch bei ihm eine Schau ins Innere. Heran an die inneren Vorräte, die der Mensch sich im Laufe eines Lebens so gesammelt hat. Zehren vom Vorrat. Und doch spürte auch er, wie sehr er auf Resonanz angelegt war. Er brauchte ein Gegenüber, seine Stimme sollte gehört werden und zielte auf Reaktionen, denn sonst führten Leben und Reden ja ins Leere. Und so fühlte sich jeder Anruf wie eine kleine Erlösung an, eine kleine Form der Teilhabe am Leben, eine kleine Form der Gemeinschaft, die unendlich befreiend war.

Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.

In den Tagen der Krise (auch in Corona) ist der Satz aus dem 2. Timotheusbrief für viele ein tröstender Vers geworden. Paulus schrieb ihn an Timotheus, den jungen Mann, der den Glauben an Jesus Christus für sich entdeckt hatte und in seiner Gemeinde lebte. Paulus schrieb diesen Satz an Timotheus, weil er aus eigener Erfahrung wusste, wie schwer es ist, das Vertrauen in Gott in Krisenzeiten wach und lebendig zu halten. In der Krise kommt es schnell zu verbrauchtem, erschöpftem Vertrauen. Der Vorrat an Vertrauen ist angesichts erdrückender Nachrichten schnell aufgezehrt. Mit dem ermutigenden Wort aber wollte Paulus Timotheus aufrichten. Es ist insofern ein Wort der Seelsorge an einen Seelsorger. Und so gilt das Wort bis heute denen in besonderer Weise, die andere begleiten und seelsorglich unterstützen.

Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.

Ja Kraft ist gefragt in den Krisen. Aber nicht allein die schnell abrufbare Kraft, die sich in Vitalität und Tatkraft ausdrückt. Sondern ebenso die langanhaltende Kraft, die Ausdauer sozusagen für die Mittel- und Langstrecken-Distanz einer Krise. Denn in Krisen bleibt offen, wann genau das Ende in Sicht ist und das macht die Kräfteeinteilung auf der Strecke zu einer großen Herausforderung. Und Liebe ist gefragt in den Krisen. Eine langmütige und barmherzige Liebe, die Fehler und Versäumnisse verzeiht. Eine Liebe, die darüber nicht eifert und urteilt, wer das beste Werk tut, sondern eine Liebe, die das Kleine und Bedeutungsvolle beachtet inmitten einer Zeit verordneter Distanz. Und Besonnenheit ist gefragt. Luther hat das Wort mit Zucht übersetzt. Aber vielleicht meint es mehr die herausgeforderte Selbstdisziplin in Zeiten von Krisen. Kraft, Liebe und Besonnenheit als Gaben und Geschenke des göttlichen Geistes, der auch in der Welt sein Wesen treibt und uns damit Anteil gibt an der Hoffnung, die Gott schenkt.

Befreiend wirkt der Geist im Pfingstfest. Er verbindet Menschen sozusagen im wahrsten Sinne geistlich und stiftet so eine Gemeinschaft. So gibt er Hoffnung einer Gemeinschaft, deren Vertrauen durch eine Krise aufgebraucht sein kann.

Inken Richter-Rethwisch
Referentin für das „Projekt Alternde Gesellschaft“ und für den Besuchsdienst im Haus kirchlicher Dienste, Hannover

Die Stillung des Sturms

Lukas 8,22-25

22 Und es begab sich an einem der Tage, dass er in ein Boot stieg mit seinen Jüngern; und er sprach zu ihnen: Lasst uns ans andere Ufer des Sees fahren. Und sie stießen vom Land ab.
23 Und als sie fuhren, schlief er ein. Und es kam ein Windwirbel über den See und die Wellen überfielen sie, und sie waren in großer Gefahr.
24 Da traten sie zu ihm und weckten ihn auf und sprachen: Meister, Meister, wir kommen um! Da stand er auf und bedrohte den Wind und die Wogen des Wassers, und sie legten sich und es ward eine Stille.
25 Er sprach aber zu ihnen: Wo ist euer Glaube? Sie fürchteten sich aber und verwunderten sich und sprachen untereinander: Wer ist dieser, dass er auch dem Wind und dem Wasser gebietet und sie sind ihm gehorsam?

Gedanken zum Bibeltext:

Wer schon einmal am See Genezareth gewesen ist, wird die besondere Atmosphäre erinnern. Ein malerischer See eingebettet in den Bergen der Golan-Höhen. Durch plötzliche Winde kann der eben noch so ruhige See heftig aufgewühlt und zerfurcht werden. Ganz ohne große Ankündigung. Es liegt an den besonderen Fallwinden, die auf den im Talkessel gelegenen See plötzlich hinabstürzen und sein Wasser aufwühlen. (Stuttgarter Erklärungsbibel S. 1281).

Und so schien es eben auch an dem Tage, als plötzlich ein Sturm losbrach. Eben noch saßen wir im Boot der Sicherheit und dachten wir hätten alles im Griff. Dass ein kleines Virus so eine Welle an Angst, Unsicherheit und Tod auslösen würde, hätte bis dahin niemand geglaubt. Dass unser Gesundheitssystem eben doch nicht jedem Sturm gewappnet sein würde. Dass wir jeden Tag überschüttet wurden mit Wellen von Nachrichten, Zahlen von Infizierten und der Begrenztheit an Kapazitäten der Intensivmedizin. Wem konnten wir nun mehr vertrauen: dem Mantra der Sicherheit, dass wir schon so viele Stürme überstanden hatten oder dem Mantra der Angst, die Welle fest im Blick, sich festklammernd am Bootsrand und bloß nicht zu weit hinauslehnen? In solchen Situationen rufen Menschen oft nach einem Meister. Einem, der die Situation klärt und dem Sturm Einhalt gebietet. So wie die Jünger, die ihren Meister wecken und ihn auf die Not aufmerksam machen. In der Geschichte der Sturmstillung bedroht Jesus den Wind und den Sturm. Die Kräfte der Natur scheinen ihm untertan zu sein und beenden ihr zerstörerisches Treiben. In der Bibel ist dies ein Zeichen dafür, dass Jesus die Mächte untertan sind und zerstörerische Kräfte von ihm begrenzt werden. Die weltlichen Meister haben sich in dieser Krise teils schwer getan meisterlich zu wirken. Sie haben verharmlost und verleugnet, statt das Leben der Menschen zu schützen, und sie haben Schuldige gesucht, um von ihrer Verantwortung abzulenken. Das Schlafen Jesu mag irritierend wirken und doch lässt er sich im entscheidenden Moment wecken von der Angst der Menschen. Er spürt, dass das Vertrauen schnell aufgebraucht ist, dass es immer wieder eine Prise Vertrauen braucht, um die nächste stürmische Zeit durchzuhalten. „Wo ist euer Glaube?“ fragt Jesus die Jünger als der Sturm sich legt und eine große Stille entstand.

In der Stille nach dem Sturm wird so manche Erkenntnis gewonnen. Aus diesen oder jenen Gründen konnte sich das Virus so ungehindert ausbreiten. Das Virus stammt wohl von einem Zwischenwirt und die Frage ist, auf welche Gewohnheiten Menschen zukünftig verzichten müssen, um die Gesundheit von Menschen nicht zu gefährden. „Wo ist nun euer Glaube?“ fragt Jesus in unsere Situation hinein. Es ist auch die Frage danach, ob wir einen Weg finden, anders in Gemeinschaft zu bleiben. Es ist die Frage danach, inwieweit sich unsere kirchliche Gemeinschaft mittelfristig verändern wird. Werden wir andere kreative Formen finden, Besuche bei den Menschen zu machen: an den Zäunen, an den Balkonen, via Telefon oder Skype, aber natürlich auch wieder in den Häusern mit viel Herz und gesundem Abstand? Die Zeit nach dem Sturm wird sicher eine andere Zeit sein und so langsam wachsen wir erst in das Neue hinein. Anders, aber mit geprüftem Gottvertrauen! Denn der, dem wir vertrauen ist einer, der dem Wind gebietet und der gehorcht ihm!

Inken Richter-Rethwisch
Referentin für das „Projekt Alternde Gesellschaft“ und für den Besuchsdienst im Haus kirchlicher Dienste, Hannover

Angedachtes

Jesus und der sinkende Petrus. Matthäus 14,22 ff.

22 Und alsbald trieb Jesus seine Jünger, in das Boot zu steigen und vor ihm hinüberzufahren, bis er das Volk gehen ließe.
23 Und als er das Volk hatte gehen lassen, stieg er allein auf einen Berg, um zu beten. Und am Abend war er dort allein.
24 Und das Boot war schon weit vom Land entfernt und kam in Not durch die Wellen; denn der Wind stand ihm entgegen.
25 Aber in der vierten Nachtwache kam Jesus zu ihnen und ging auf dem See.
26 Und als ihn die Jünger sahen auf dem See gehen, erschraken sie und riefen: Es ist ein Gespenst! und schrien vor Furcht.
27 Aber sogleich redete Jesus mit ihnen und sprach: Seid getrost, ich bin's; fürchtet euch nicht!
28 Petrus aber antwortete ihm und sprach: Herr, bist du es, so befiehl mir, zu dir zu kommen auf dem Wasser.
29 Und er sprach: Komm her! Und Petrus stieg aus dem Boot und ging auf dem Wasser und kam auf Jesus zu.
30 Als er aber den starken Wind sah, erschrak er und begann zu sinken und schrie: Herr, hilf mir!
31 Jesus aber streckte sogleich die Hand aus und ergriff ihn und sprach zu ihm: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt?
32 Und sie traten in das Boot, und der Wind legte sich.
33 Die aber im Boot waren, fielen vor ihm nieder und sprachen: Du bist wahrhaftig Gottes Sohn!

Erläuterungen zum Bibeltext

Angst oder Vertrauen – aus welchem Grundgefühl leben wir?

Aus welcher Grundlage heraus wir unsere Existenz leben und gestalten ist eine Grundfrage an jeden Menschen. Dabei geht es nicht nur um Verstandesdinge, also verstehen zu wollen, aus welcher Grundlage wir leben. Sondern es geht auch um Gefühlsdinge, also darum, wie sich das Leben, das ich lebe „anfühlt". In der Psychologie spricht man davon, ob ein Mensch sich von Beginn an ein Urvertrauen erwerben konnte. Ein Vertrauen darin, dass das Leben sinnvoll ist und dass ich es in Zusammenhängen leben kann, die mir Geborgenheit gewähren.

„Die alles entscheidende Frage lautet: Existieren wir aus Angst oder aus Vertrauen? Dazwischen gestaltet sich alles, – ob wir angstgetrieben durch die Welt laufen oder ob wir die Brüchigkeit dieser Welt durch Vertrauen zu überwinden vermögen, diese Frage befindet darüber, wer wir wesentlich sind, wieviel Menschlichkeit in uns lebt, wie wir mit uns selbst und den Menschen an unserer Seite umgehen."[1] Eugen Drewermann illustriert diese Ausgangsposition seines theologischen Entwurfes mit seiner Auslegung einer biblischen Geschichte. Es handelt sich dabei um die Geschichte vom sinkenden Petrus im 14. Kapitel des Matthäusevangeliums. Es gibt natürlich noch andere Auslegungsmöglichkeiten dieses biblischen Textes. Diese, an tiefenpsychologischen Aspekten orientierte Auslegung, ist aber in unserem Zusammenhang besonders interessant und inspirierend.

Die Bibel erzählt „wie Petrus Jesus über das Wasser auf sich zukommen sieht und auf ihn zugeht. Die Welt ist, wie sie ist, will diese bildhafte Szene sagen. Sie ist abgründig, sie trägt überhaupt nicht, sie ist sturmgepeitscht, sie ist dunkel, sie liegt oft in tiefer Nacht; so ist sie, die Welt, wenn sie sich endgültig setzt, – es gibt in ihr lauter Gründe zum Angsthaben, und jeder von ihnen scheint absolut, wenn es zu ihm letztlich keine Alternative gibt. Sobald Petrus sich seiner Angst überlässt, fällt er unvermeidbar hinein in den Abgrund, der diese Welt ist, wenn es nur sie gibt, dann hat er absolut keinen Halt mehr. Aber es besteht eine ganz andere Möglichkeit: Er schaut auf die Person, die vom anderen Ufer her auf ihn zukommt.

1 Michael Albus, Eugen Drewermann, Die großen Fragen, Ostfildern 2012, S. 22

Dann trägt diese selbe haltlose Welt ihn im Vertrauen. Eines von beiden ist nur möglich: das Versinken in Angst oder das Überschreiten der Angstzone in Vertrauen mit dem Blick auf das andere Ufer, auf die Person, die uns entgegenkommt. Das ist die eigentliche existentielle Alternative, die über das Gelingen oder Misslingen unseres Daseins im Ganzen befindet. Erzählt wird es in der Sprache des Mythos, aber zu deuten ist es als eine vollkommene Umkehr der Sicht auf unser menschliches Leben."[2]

Jeder Mensch braucht ein Gegenüber. Ein DU, das ihn bedingungslos bejaht und ihn das auch spüren lässt. Ein DU, das verlässlich ist, auch dann, wenn die Angst in den Unwägbarkeiten des Lebens übermächtig zu werden droht. Menschen, die solche verlässlichen Bindungen nie erlebt haben, vor allem in ihrer Kindheit nicht, sind besonders gefährdet, Angststörungen zu entwickeln. Vor allen Dingen auch solche, die dann schwere psychische Beeinträchtigungen darstellen. „Die wichtigste Beruhigung, die wir als denkende Säugetiere auch als Erwachsene gegen die Angst finden können, ist deswegen die Liebe im Gegenüber eines anderen, den wir für stark genug glauben, dass wir mit ihm, zu zweit, durch den Tunnel der Verneinungen und der Vernichtungen hindurch schreiten können."[3]

Als Christinnen und Christen dürfen wir glauben, und in diesem Glauben leben, dass sich Gott in Jesus Christus uns als dieses Gegenüber zugewandt hat. Bedingungslos und verlässlich. Darauf können wir vertrauen.

Siegfried Rupnow
Pastor i.R, Hannover

2 Michael Albus, Eugen Drewermann, Die großen Fragen, s. o., S. 23
3 Michael Albus, Eugen Drewermann, s. o., S. 27

Angedachtes

Hilde Domin: Bitte

Wir werden eingetaucht
und mit dem Wasser der Sintflut
gewaschen,
wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut.

Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht,
der Wunsch, den Blütenfrühling zu
halten,
der Wunsch, verschont zu bleiben,
taugt nicht.

Es taugt die Bitte,
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe.
Dass die Frucht so bunt wie die Blüte
sei,
dass noch die Blätter der Rose am
Boden
eine leuchtende Krone bilden.

Und dass wir aus der Flut,
dass wir aus der Löwengrube und
dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem zu uns selbst
entlassen werden.

Gedanken zum Gedicht

Im Jahre 1990 verschickte die Dichterin Hilde Domin, geb. Löwenstein, damals 81 Jahre alt, dieses Gedicht als Weihnachts- und Neujahrsgruß. Sie setzt, scheinbar erschrocken, handschriftlich dazu: „Wie entsetzlich aktuell …", – als werde ihr erneut bewusst, wie grundsätzlich und zukunftsweisend diese Zeilen sind.

Katastrophen im menschlichen wie im politischen Bereich sind nicht nur Teil der Vergangenheit, sie sind immer auch in Gegenwart und Zukunft Begleiter des Menschen. So erleben wir es jetzt auch mit Covid-19.

Wir werden eingetaucht und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen, wir werden durchnässt bis auf die Herzhaut.

Der Beginn des Gedichtes ist eine schonungslose Bestandsaufnahme menschlichen Lebens. Nichts wird beschönigt: Es liegt in der menschlichen Natur, dass der Mensch leiden muss. Es wird dem Menschen zugemutet, dass er überwältigt wird von Katastrophen und ihnen scheinbar schutzlos ausgeliefert ist.

So sind wir letztlich auch der weltweiten Krise durch Corona ausgeliefert – gerade in den ersten Monaten haben wir das heftig gespürt. Die Bilder aus den Krankenhäusern in Italien und New York, die Bilder einsamer und verwirrter Menschen in den Altenheimen haben sich tief eingeprägt. Sie haben sich so in den Vordergrund geschoben hat, dass andere schwerwiegende Katastrophen dahinter zurückzuweichen scheinen: die Not der Erdbebenopfer in Nepal, der Kriegsopfer in Syrien – vor allem vielleicht auch die Bilder der Flüchtlingsboote im Mittelmeer: Wir werden eingetaucht und mit den Wassern der Sintflut gewaschen …

Auch persönliche Katastrophen brechen in unser Leben ein: eine schwierige Diagnose oder familiäre Notsituation. Die erzwungene Einsamkeit der Menschen, die auf einen Besuch warten und der Verlust der Selbstbestimmung, der Tod

eines lieben Menschen oder der wirtschaftliche Ruin.

Von Katastrophen überfallen, hin- und hergeworfen, eingetaucht, gewaschen, durchnässt bis auf die Herzhaut … durchnässt bis ins innerste Mark. Das ist des Menschen Existenz: plastisch aufzuzeigen an den Leidenswegen der Menschen in allen Jahrhunderten.

Der Wunsch nach der Landschaft diesseits der Tränengrenze taugt nicht, der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten, der Wunsch verschont zu bleiben, taugt nicht.

Ach, gäbe es doch einen Weg, der vorbeiführt, an den Schrecknissen – gäbe es doch ein Leben diesseits der Tränengrenze. Was für eine verständliche Sehnsucht!
Wie viel leichter ist es doch, im zauberhaften Blütenfrühling zu bleiben, in dem Katastrophen einfach keinen Platz haben, ja – in dem man sie noch nicht einmal ahnt ...

Gäbe es doch eine Möglichkeit, verschont zu bleiben …
Als so wohltuend und stärkend erleben wir die Zeiten im Leben, in denen es leicht läuft, in denen uns vieles gelingt, in denen Menschen verschont bleiben von der Schwere des Schicksals.

Hilde Domin ermahnt mit Strenge: Diese Wünsche in der Leichtigkeit zu bleiben, sind verständlich – aber auf Dauer nicht von Bestand. Die Bequemlichkeit, die Gleichgültigkeit, der Rückzug auf Dauer in die eigene kleine heile Welt – sie alle taugen nichts. Dieser Weg führt nicht weiter, denn dieser Weg ist nicht das Leben.

Es taugt die Bitte, dass bei Sonnenaufgang die Taube den Zweig vom Ölbaum bringe. Dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei, dass noch die Blätter der Rose am Boden eine leuchtende Krone bilden. Und dass wir aus der Flut, dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen immer versehrter und immer heiler stets von neuem zu uns selbst entlassen werden.

Es taugt die Bitte!
Anfechtungen und Prüfungen werden noch einmal in der Sprache des Alten Testaments genannt. Aber die Überschrift lautet: Es taugt die Bitte.

Daniel in der Löwengrube, Daniel mit seinen Freunden im feurigen Ofen wurde von seinem Gott in einem fremden Land bewahrt, in scheinbar ausweglosen Situationen. Daniel, dessen fester Glaube, dessen Gebet der Grund waren dafür, dass er in die Löwengrube geworfen wurde, kann nach seiner Rettung sagen: Gott hat mir geholfen, ein Engel, ein Bote Gottes hat den Löwen das Maul zugehalten.

Es ist die Bitte, es ist das Gebet um Gnade, um Errettung, das den Menschen bewahrt.

Es ist die Bitte, es ist das Harren auf Hilfe jenseits unserer Welt, die Rettung bringt. Damit wir immer versehrter und immer heiler stets von neuem zu uns selbst entlassen werden.

Es geht – wir wissen es – es geht im Leben nicht ohne dieses Versehrt-werden.
Diesem Versehrt-werden aber steht, scheinbar paradox, das Immer-Heiler-werden gegenüber.

Beide Pole sind aufeinander bezogen, untrennbar miteinander verbunden.
Hinter der Bitte um Errettung steht die tiefe Hoffnung, dass Menschen über den Katastrophen, die über sie hereinbrechen, dennoch heil werden, verändert sie selber werden und nicht verloren gehen. Hätten Menschen diese Hoffnung nicht, zerbrächen sie in den Katastrophen.
Der Weg durch Sintflut, Löwengrube und feurigen Ofen lassen Menschen reifen, stärken sie: um letztlich „heiler“ zu werden.

Clementine Haupt-Mertens
Pastorin i.R., Referentin für den Besuchsdienst, Wennigsen

Wie Menschen Krisen bewältigen

Gesprächsimpulse für Besuchsdienstmitarbeitende und Kursleitungen der Seniorenarbeit über die Zeit vor, während und nach der Pandemie

Kommt es Ihnen auch so vor, als sei unser Leben von einem Tag auf dem anderen komplett auf den Kopf gestellt worden? Gestern noch wähnten wir uns hier in Deutschland sicher vor dem unbekannten Virus aus China, es schien weit weg. Bis Anfang bzw. Mitte März fanden unsere Besuche und Gesprächskreise mit älteren Menschen statt. Wie immer berührten wir uns bei unseren Begegnungen, gaben uns die Hand oder hielten die Hand zum Trost und oft sangen wir miteinander. Dann kam die Kontaktsperre am 12. März 2020.

Was macht die Pandemie mit uns?

Unfassbar eine weltweite Pandemie mit einem gefährlichen unsichtbaren Virus! Niemand von uns hat so etwas schon einmal erlebt. Es machten sich Angst, Unsicherheit, Ohnmacht und vor allem Hilflosigkeit in uns breit. Viele von uns und vor allem die uns anvertrauten älteren Menschen wurden auf einmal als „Risikogruppe“ eingestuft, für die dieses unbekannte Virus eine besondere Gefahr darstellt. So wurde bei vielen eine „doppelte“ Angst geweckt, Angst um andere uns wichtige Menschen, aber auch Angst um uns selbst und unsere Gesundheit.

Zur Angst kamen Gefühle von großer Trauer. Trauer darüber, lieb gewonnenen Menschen in Familie und Gemeinde nicht mehr nahe sein zu können, sie nicht besuchen zu dürfen, sie nicht im wöchentlichen Seniorenkreis sehen und sprechen zu können. Der Verlust von etwas für uns bis dahin Selbstverständlichem und Wichtigem, wie das Miteinander im Besuchsdienst und in Gesprächskreisen,

macht traurig und tut weh! Und: Verluste in diesem nie gekannten Ausmaß verunsichern und führen dazu, dass wir den „Boden unter den Füßen" verlieren. Die Pandemie hat unsere vertrauten Alltagsstrukturen, die uns Halt gaben, und unsere Tätigkeiten, ob ehrenamtlich oder hauptberuflich, die unserem Leben und Handeln Sinn gaben, durcheinandergewirbelt.

Besonders schwer zu ertragen ist dabei, dass wir nicht wissen, wie lange dieser Zustand anhält, wie lange wir so isoliert voneinander und so distanziert miteinander leben müssen. Mit dem Wort „Quarantäne" ist ursprünglich nur eine vorübergehende Isolierung von etwa 40 Tagen gemeint. Aus jetziger Perspektive ließe sich dieses halbwegs gut aushalten! Aber leider ist derzeit (Ende Mai 2020) das Ende dieser Pandemie noch völlig ungewiss. Wie viele Monate oder vielleicht sogar Jahre der Einschränkung und Sorge kommen auf uns zu? Niemand weiß es und diese Ungewissheit macht uns zu schaffen.

Was hilft uns, diese kollektive Krise zu bewältigen?

Die Ungewissheit über das Ende einer sehr belastenden Situation und der Verlust des seelischen Gleichgewichts sind Kennzeichen von Krisen. Das Wort „Krise" beschreibt eine schwierige Lage, eine Zeit der Gefährdung bzw. des Gefährdetseins. Die meisten von uns kennen individuelle Krisen, wie z. B. den Verlust eines vertrauten Menschen. Viele Ältere in den Seniorenkreisen oder im Besuchsdienst kennen Krieg und Vertreibung als kollektive kritische Lebensereignisse, aber niemand von uns hat bisher eine solch gefährliche Pandemie erlebt.

Zeiten der Gefährdung, wie jetzt durch diese Pandemie, bedrohen unsere Identität und verengen unser Leben auf das jeweilige Problem. Gefühle von Ohnmacht, Hilflosigkeit bis Panik überwältigen uns, wenn wir merken, dass unsere bisherigen Bewältigungsmöglichkeiten nicht weiter helfen. Diese – für uns zunächst einmal bedrohlichen – Gefühle anzunehmen und nicht zu verdrängen, hilft, durch die Krise zu kommen. Doch dies ist leichter gesagt als getan! Denn durch eine Krise zu gehen, bedeutet immer auch, eine „Achterbahnfahrt der Gefühle" zu erleben bzw. zu durchleben. Dass aber gerade diese „Achterbahnfahrt der Gefühle" wichtig ist für eine Krisenbewältigung, machen verschiedene Modelle zur Krisen- bzw. Trauerbewältigung deutlich.

Gefühle zulassen

Vielleicht kennen Sie aus Ihrer ehrenamtlichen Arbeit bereits das Vier-Phasen-Modell der Krisenbewältigung von der Schweizer Psychologin Verena Kast?

Nach diesem Modell erleben wir unterschiedliche Phasen und Emotionen bei der Bewältigung einer Krisensituation. Zu diesen Phasen gehören:

- *Die Phase des Nicht-Wahr-Haben Wollens und der Verleugnung: Wir wehren uns gegen die Veränderung und wollen nicht wahrhaben, dass es nicht mehr so ist, wie es einmal war.*

- *Die Phase der aufbrechenden Gefühle: Wir fühlen uns hoffnungslos und machtlos und hadern mit unserem Schicksal. Ängste, Unsicherheit, Wut, Schuldgefühle und Selbstzweifel bestimmen unser Denken.*

- *Die Phase der Neuorientierung: Wir fangen an, uns Möglichkeiten zu überlegen, in welche Richtung wir weitergehen möchten. Lösungsmöglichkeiten und Auswege zeichnen sich so langsam ab.*

- *Die Phase der wiederhergestellten Balance: Wir haben uns mit der neuen Situation arrangiert und können neue Kraft daraus schöpfen.*

Erkennen Sie sich in einer der beschriebenen Phasen wieder? Möglicherweise erleben Sie gerade auch ein Durcheinander bzw. Überlappung von verschiedenen Phasen oder kennen einzelne der genannten Phasen gar nicht?

All dieses ist möglich und auch richtig, denn das psychologische Phasenmodell zur Krisenbewältigung sollte nicht starr verstanden werden. D. h., die vier hier beschriebenen Phasen müssen nicht unbedingt nacheinander erlebt werden. Der Verlauf kann variieren und einzelne Phasen können gar nicht oder sogar mehrmals erlebt werden.

Hilfreich an diesem Vier-Phasen-Modell von Verena Kast ist, dass es das Spektrum der Emotionen bzw. die „Achterbahnfahrt der Gefühle" aufzeigt, die in der Regel mehr oder weniger in Krisensituationen durchlebt werden können. Sich dessen bewusst zu werden, kann helfen, diese Gefühle anzunehmen. Außerdem entlastet es, zu wissen, dass man/frau nicht nur allein so empfindet, sondern dass es anderen ähnlich geht. Darum erzählen Sie davon im geschützten Rahmen. Es wird Ihnen gut tun.

Innere Kraft nutzen

Dass das Durchleben der unterschiedlichsten Emotionen in Krisensituationen nicht das Problem, sondern die Lösung für das Bewältigen von Krisen ist, zeigt auch ein weiterer Ansatz aus der Trauerbegleitung. Nach George Bonanno besitzt jeder Mensch eine natürliche Selbstheilungskraft, die auch als Resilienz bezeichnet wird. Diese Resilienz ist zwar durch eigene Erfahrungen, Haltungen etc. unterschiedlich ausgeprägt, aber wir alle besitzen eigene Selbstheilungskräfte, etwas was uns in Krisenzeiten tröstet, stützt und weiter hilft. Oft müssen wir uns dieser persönlichen Kraftquellen nur wieder bewusst werden, um sie für uns nutzen zu können. Manchmal hilft auch ein Austausch mit anderen über Fragen, wie: „Was tröstet Dich jetzt in der Pandemie? Was gibt Dir Kraft?", oder das Gespräch mit einer/m Seelsorger/in. Häufig entdecken wir dann weitere Kraftquellen, die uns Hoffnung und Zuversicht schenken können.

Neben den persönlichen Selbstheilungskräften gibt es – nach Bonanno – in jedem Trauer- bzw. Krisenprozess aber nicht nur negative, sondern auch positive Momente. D. h., Trauer besteht nicht nur aus Kummer und negativen Emotionen, zur Trauer gehören auch positive Empfindungen, wie: Freude, Glück oder Fröhlichkeit. Bonanno bezeichnet den Trauerprozess wegen dieses Wechselspiels der positiven und negativen Gefühle auch als „oszillierende Trauer". Trauer ist nach seiner Auffassung ein dynamisches wellenförmiges Geschehen. Im Kommen und Gehen der Wellen, im Auf und Ab der Trauer werden verschiedene Gefühlslagen durchlebt. Mal sind die Wellen bzw. die jeweiligen Emotionen stärker, mal sind sie schwächer. Immer aber können wir uns in den positiven Momenten der Wellen regenerieren. Diese positiven Momente bzw. positiven Gefühle sind für uns heilsam und helfen, unsere innere Balance wiederherzustellen. Für den Alltag in der Zeit der Pandemie ist es wichtig, den positiven Momenten bzw. schönen Gefühlen bewusst Raum zu geben. (Stichwort: „Was erfreut Sie bzw. tut Ihnen jetzt im Alltag gut? Nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür?")

Die beschriebenen Ansätze zur Trauer-/Krisenbewältigung zeigen das mögliche Spektrum der „Achterbahnfahrt der Gefühle" und den Einfluss der inneren Kräfte in Krisensituationen. Deutlich wird dabei, dass Krisenbewältigungsprozesse immer komplex und individuell verschieden sind. Es gibt nicht den „richtigen" Weg für die persönliche Krisenbewältigung. Wir alle sind unterschiedlich und müssen deshalb den für uns passenden Weg durch diese Krise bzw. diese Pandemie finden. Das gilt es auf alle Fälle zu respektieren.

Aber bei aller Verschiedenheit sind wir doch auch eine Schicksalsgemeinschaft, verbunden durch die gemeinsame Angst vor dem unsichtbaren Virus. Und: Die mit der Pandemie entstandene neue Solidarität verbindet und stärkt uns, gemeinsam durch diese Krise zu kommen.

Perspektivwechsel wagen

Je länger eine Krise andauert, desto mehr zerrt sie an den Nerven. Das Empfinden von Hilflosigkeit und Ausgeliefertsein verursacht Angst und Frustration. Mit der zunehmenden Dauer der Verbote zum

Schutz vor der Pandemie, zeigen sich auch die unterschiedlichen Bedürfnisse von Menschen und ihre Verschiedenheit im Umgang mit ihren Ängsten in dieser Krisensituation. Während den einen die Lockerungen nicht schnell genug gehen, sind den anderen diese Lockerungen zuviel. Während die einen sich durch die Beschränkungen bzw. Verbote in ihrer Freiheit und ihren Grundrechten beeinträchtigt fühlen, sehen sich die anderen durch diese Beschränkungen vor der Pandemie geschützt. Während für die einen die Schließung von öffentlichen Räumen, wie z. B. Schulen, Bildungsstätten, Restaurants bzw. Geschäften u. v. m. unerträglich ist, empfinden die anderen diese Einschränkungen auch als Chance für eine positive Entschleunigung bzw. zum Teil sogar als gute „Lektion in Demut" (Carolin Emke). Die Liste der unterschiedlichen und gegensätzlichen Empfindungen ließe sich hier weiter fortsetzen.

Angesichts der verschiedenen Meinungen und dem bisherigen Verlauf der Pandemie in Deutschland wächst die Verunsicherung und damit steigen auch bei vielen Menschen die Aggressionen auf die jeweils andere Auffassung. Sind die einen nun zu ängstlich oder die anderen zu wagemutig? Fakt ist, niemand von uns weiß zum jetzigen Zeitpunkt, was „richtig oder/und falsch" in dieser Pandemie ist. Wir tasten uns ja erst in das Leben in der sogenannten „neuen Normalität".

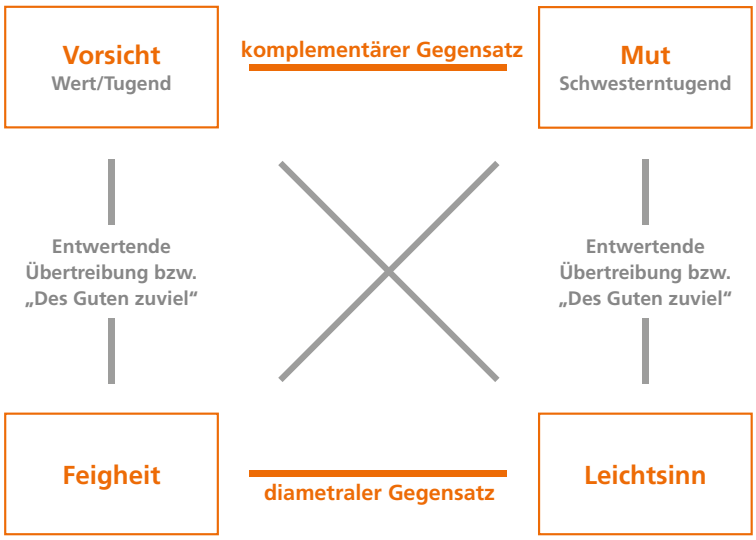
Aber um diese „neue Normalität" – bei aller weiter bestehenden Ungewissheit – leben zu können und so gemeinsam durch diese Pandemie zu kommen, bedarf es unser aller Anstrengungen und unseres Zusammenhalts!

Pro und Contra-Diskussionen bzw. polarisierende Haltungen führen leider oft zu Verletzungen und Gesprächsabbrüchen. Jede/r fühlt sich von der anderen Seite in ihrem/seinem „Sosein" nicht wahrgenommen und wertgeschätzt, zum Teil sogar persönlich angegriffen. Das führt nicht selten zur Auseinandersetzung oder auch sogar zum Abbruch des Kontaktes. Dieses ist schlecht, denn wir müssen miteinander im Gespräch bleiben, um gemeinsam diese kollektive Krise bewältigen zu können.

Um gesprächsfähig zu bleiben, ist es wichtig, sich die gegensätzlichen Haltungen in der aktuellen Diskussion genauer anzuschauen. Das Werte- und Entwicklungsquadrat von Friedemann Schulz von Thun kann hierfür eine Strukturierungshilfe sein.

Nach Schulz von Thun gilt es in Konfliktsituationen, die dynamische Balance zwischen scheinbar gegensätzlichen Werten zu entdecken. Oder anders ausgedrückt: statt eines „Entweder-oder" einen Perspektivwechsel zum „Sowohl-als-auch" vorzunehmen, um dadurch die „rechte Mitte" zwischen zwei Extremen und den damit verbundenen unterschiedlichen Auffassungen zu finden.

Dazu ein Beispiel für ein Werte- und Entwicklungsquadrat, das zwei gegensätzliche Haltungen bzw. Werte (den Wert der „Vorsicht" und den Wert des" Mutes"), abbildet, welche auch in der aktuellen Diskussion um das „Für oder Wider" von Lockerungen eine Rolle spielen.



(Vgl. auch Seite 55, 1992, Schulz von Thun)

Zur Erklärung der Abbildung:

Auf der oberen Ebene sind die positiven Werte, die sogenannten Schwestern-Tugenden, deren Gegensätze sich er-

gänzen müssen um ein konstruktives Leben zu leben. Mit anderen Worten ausgedrückt: Für unser Leben brauchen wir sowohl Mut als auch Vorsicht, beides ist besonders auch für die Bewältigung von Krisen nötig.

Auf der unteren Ebene sind die negativen Werte bzw. die Übertreibungen („Des Guten zuviel") der jeweiligen oberen positiven Werte. Gemeint ist damit, dass eine zu große Vorsicht zur Feigheit und ein zu großer Mut zur Leichtsinnigkeit ausarten können. Ein Leben in diesen Extremen (Feigheit versus Leichtsinnigkeit) birgt unterschiedliche Risiken und tut uns und unseren Mitmenschen nicht gut.

Bei polarisierten Diskussionen verlaufen die Vorwürfe diagonal von den oberen positiven Werten zu den unteren negativen Werten. Aus Sicht des Wertes „Mut" wird die „Feigheit" kritisiert, aus Sicht des Wertes „Vorsicht" wird der „Leichtsinn" kritisiert. Diese diagonalen Vorwurfsrichtungen sind zugleich auch die Entwicklungsrichtungen zwischen den beiden Extremen, von denen ausgehend jede/r für sich die „rechte Mitte" finden muss.

Was heißt dies nun für unser Leben mit der Pandemie? Zunächst einmal sicherlich, dass wir alle auf der Suche nach einer für uns persönlich angemessenen „rechten Mitte" in der sogenannten „neuen Normalität" sind. Je nach Informationsstand, nach persönlicher Lebensgeschichte, eigenen Lebenserfahrungen und individuellen Werthaltungen werden wir diese „rechte Mitte" während der Pandemie wahrscheinlich immer wieder neu für uns ausloten müssen. D. h., die ungewisse und offene Krisensituation zwingt uns, ein „Sowohl-als-auch" im Respekt vor und mit dem Anderen zu leben.

„Sowohl-als-auch" leben

Eine Abwägung des „Sowohl-als-auch" ist darüber hinaus wichtig im Bezug auf unsere Entscheidungen über die Wiederaufnahme von Besuchen des Besuchsdienstes und/oder den Treffen der Seniorengruppen in Gemeindehäusern. Keine Verordnung des Landes und kein Beschluss eines Kirchenvorstands kann uns – als ehrenamtliche und/oder hauptberufliche Mitarbeiter/in die persönliche Entscheidung abnehmen.

Wir sollten uns daher nicht zu einer Entscheidung drängen lassen, ohne vorher die „rechte Mitte" zwischen den verschiedenen Wünschen unterschiedlicher Menschen und uns selbst gefunden zu haben. Natürlich möchten sich – fast alle – möglichst schnell – wie vor der Pandemie – wiedersehen! Das ist mehr als verständlich. Aber die Treffen in unseren Gemeindehäusern in Zeiten der Pandemie sind nicht mit den früheren Treffen vergleichbar, denn es müssen Hygienepläne und Vorschriften eingehalten werden.

Kennen Sie diese Pläne und Vorschriften schon? Vor einer Einladung zum ersten Gruppentreffen in die Gemeinderäume sollten möglichst alle aus Ihrer Gruppe über diese Hygienevorschriften informiert werden und bereit sein, die geltenden Vorschriften einzuhalten. Jede/r sollte sich darüber im Klaren sein, dass es keine Keks- bzw. Kuchenteller wie bisher gibt und – bedingt durch die Abstandsregeln – auch eine veränderte Sitzordnung. Neu an Ihrer Rolle als Kurs- bzw. Gesprächsleitung wird auch sein, auf die Abstandsregeln und die Einhaltung der Infektionsschutzmaßnahmen (z. B. beim Kommen: Händewaschen bzw. desinfizieren) zu achten und immer wieder darauf hinzuweisen.

Folgende Fragen können evtl. für Ihre Entscheidung über mögliche Treffen in Räumen der Gemeindehäuser und/oder in Privatwohnungen hilfreich sein:

- Was wünsche ich mir für die Begegnung mit den mir anvertrauten Menschen?
- Welche Formen der Begegnung kann ich mir vorstellen und verantworten?
- Was wünschen sich Andere von mir? Wie verschieden sind die Wünsche an Gemeinschaft und Begegnung an mich? Lassen sich die unterschiedlichen Wünsche bzw. Vorstellungen vereinbaren oder schließen sie sich gegenseitig aus?

- Wie viel „Sowohl-als-auch“ ist für mich, für uns möglich?

Vielleicht verschieben Sie aber auch angesichts der beginnenden Sommerzeit zunächst einmal die Entscheidung über mögliche Treffen in den Räumen der Gemeindehäuser! Unternehmen Sie doch noch einmal einen Perspektivwechsel und blicken Sie auf das, was jetzt geht und nicht auf das, was jetzt nicht geht! Viele neue kreative Formen für Begegnung und Austausch sind schon in der Zeit der Pandemie ausprobiert worden: Balkon-/Fensterbankgespräche, Telefonketten bzw. Telefonpatenschaften, Zuversichtspost bzw. gemeinsame Briefketten, Treffen per Videokonferenzen und Treffen in den Pfarrgärten. (Mehr Anregungen finden Sie unter den angegebenen LINKS.)

Nach derzeitigem Wissenstand über das Virus ist das Zusammensein draußen – mit dem empfohlenen Abstand – relativ ungefährlich! Warum also nicht alle Aktivitäten zunächst einmal nach draußen verlagern? Draußen ist vieles möglich! Diese Chance sollten wir jetzt nutzen und damit unserer Seele ein Stück Sommerurlaub schenken. Ohnehin sollten wir in Krisensituationen mehr unseren Blick auf das Naheliegende bzw. auf das JETZT lenken. Was ist jetzt möglich? Was schenkt uns das Leben jetzt? Die Konzentration auf das JETZT stärkt unsere inneren Kräfte!

Was im Herbst bzw. Winter sein wird, werden wir dann sehen!

Das Wichtigste für die Bewältigung dieser Krise ist, dass wir zusammenhalten! Gemeinsam schaffen wir es durch diese Pandemie zu kommen.

Und: jede Krise hat einen Anfang und ein Ende. Wir wissen zwar heute noch nicht, wann diese Pandemie vorbei ist, aber eins ist gewiss: Es gibt eine Zeit nach der Corona Pandemie!

Angela Biegler
Päd. Mitarbeiterin, Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen, Geschäftsstelle Hannover

Literatur

Bonanno, George A.: Die andere Seite der Trauer. Verlustschmerz und Trauer aus eigener Kraft überwinden, Bielefeld, 2012
Link dazu: Interview mit George Bonanno https://www.brandeins.de/magazine/brand-eins-wirtschaftsmagazin/2014/scheitern/der-mensch-ist-ein-zaehes-tier, gelesen 25.05.2020

Carolin Emcke, Autorin und Publizistin, Friedenpreis des Deutschen Buchhandels 2016. Tagebuchnotizen.
Carolin Emcke hat vom Beginn der Pandemie bis Anfang Mai 2020 ihre Tagebuchnotizen in der Süddeutschen Zeitung veröffentlicht. Die Tagebucheinträge können gute Impulse für Gespräche zu Zweit oder/und in Gruppen sein, um über die Anfangszeit unseres Lebens mit der Pandemie ins Gespräch zu kommen.

https://projekte.sueddeutsche.de/artikel/politik/corona-krise-journal-in-zeiten-der-pandemie-e290080/, gelesen 25.05.2020

Kast, Verena: Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Stuttgart, 10. Auflage, 1990
Link dazu: https://www.landeskirche-hannovers.de/evlka-de/wir-fuer-sie/begleiten/trauer-und-tod/trauerphasen/verea-kast, gelesen 25.05.2020

Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden (2). Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Reinbek bei Hamburg 1992
Links dazu: https://www.schulz-von-thun.de/files/Inhalte/PDF-Dateien/Interview%20Das%20Werte-%20und%20 Entwicklungsquadrat.pdf, gelesen 23.05.2020

Peter Wendl / Alexandra Ressel / Peggy Puhl-Regler: Durchhalten trotz Corona-Krise. Anregungen für Paare, Familien und Singles zwischen Lagerkoller und unsicheren Lockerungen

https://www.ku.de/fileadmin/190302/KuZfG_Corona.pdf, gelesen 20.05.2020

Kreative Ideen für Besuchsdienst- und Gruppenarbeit in Zeiten der Pandemie:

https://www.kirchliche-dienste.de/arbeitsfelder/seniorinnen-und-senioren/fuereinander-in-zeiten-von-corona

https://www.aeltere-nordkirche.de/gegen-die-einsamkeit-fuereinander-in-zeiten-von-corona/

Von Bäumen lernen

Füllen Sie gern Psycho-Tests in Zeitschriften aus? Wenn ja, können Sie sich gern an den nächsten drei Fragen probieren. Vergeben Sie, wenn Sie mögen, auf einer Skala von 0 bis 10 einen Wert. 0 würde bedeuten, diese Aussage trifft für mich überhaupt nicht zu, 10 dieser Aussage kann ich voll und ganz zustimmen.

1. Ich habe klare Prioritäten für mein Leben.

2. Ich kann mich gut an Veränderungen anpassen und kann mich ganz gut abfinden, wenn etwas nicht zu ändern ist.

3. Ich vertraue anderen und weiß, dass ich Unterstützung von anderen bekomme, wenn ich sie brauche.

Diese drei Fragen stammen aus einem Fragebogen zum Thema Resilienz, der zum Nachdenken darüber anregen soll, wie man Krankheiten, Krisen und schwere Ereignisse verarbeitet.

Viele Wissenschaftsrichtungen beschäftigen sich seit dem letzten Jahrhundert intensiv mit genau dieser Frage. In den 1950er Jahren fing man an, dazu große Studien zu betreiben. Ein Klassiker einer solchen Studien ist die Untersuchung von Emmy Werner und Ruth Smith, welche eine gesamte Gruppe von Kindern, die 1955 auf der hawaiianischen Insel Kauai geboren wurde, für einen Zeitraum von 32 Jahren begleitete.

Man nahm an, dass sich Kinder mit einer schwierigen Geburt, mit einem labilen Zuhause oder psychisch erkrankten bzw. alkoholkranken Eltern in jedem Falle schlecht entwickeln müssten. Die Untersuchung kam jedoch zu einem unerwarteten Ergebnis. 72 der 200 Kinder in der Hochrisikogruppe wuchsen zu selbständigen und erfolgreichen jungen Erwachsenen heran, die sich durch eine optimistische und verantwortungsvolle Lebenseinstellung auszeichneten. Es wurde durch weitere vielfältige Studien deutlich, dass die menschliche Psyche eine erhebliche Anpassungsfähigkeit besitzt und daher Widerstandsfähigkeit ein Stück weit eine „normale“ Fähigkeit ist.

Wie Menschen es allerdings schaffen, in schweren Lebenssituationen Widerstandskräfte zu entwickeln, also über die Fähigkeit von Resilienz, wie es die Wissenschaft bezeichnet, verfügen, ist immer noch nicht eindeutig beantwortet. Aus den Untersuchungen lassen sich drei Grundlinien finden, die am besten mit dem Bild eines Baumes im Sturm zu erklären sind.

1. Menschen sind in Krisenzeiten so stabil wie ein Baum mit seinem Stamm und Ästen, der so massiv ist, dass er dem Sturm trotzt. Diese Form der Resilienz nennt die Forschung Resistenz.

2. Menschen geht es in schweren Situationen so, wie einem Baum mit seinen Ästen, der zwar im Sturm durchgeschüttelt und verbogen wird, aber sich nach Ende des Sturms wieder in seine ursprüngliche Form aufrichtet. Man bezeichnet das als Regeneration.

3. Menschen verändern nach Krisen ihr Leben wie ein Baum, der seine Wuchsrichtung nach einem Sturm verändert, um zukünftigen Stürmen weniger Angriffsflächen zu bieten. Man spricht hier von Rekonfiguration.

Aber schauen wir uns das im Einzelnen genauer an.

1. Resilienz als Resistenz: Dass es Bäume gibt, die auf Grund ihres Wuchses Unwettern widerstehen, kann man in der Natur beobachten. Forscher glauben, dass auch Menschen diese Fähigkeit besitzen. Sie seien psychisch so stabil, dass ihnen eine Krise nichts anhaben könne. So zeigten die Daten einer Studie, dass bei den Terroranschlägen in New York am 11. September rund zwei Drittel der New Yorker keinerlei Anzeichen einer psychischen Belastung zeigten.

2. Resilienz als Regeneration: Es gibt interessante Videoaufnahmen von Bäumen im Sturm. Man sieht Stämme, die fast bis auf den Boden gedrückt werden, Äste, die nach allen Seiten bewegt werden. Und dennoch, nach einer Phase der Regeneration kehrt der Baum zu alter Wuchsrichtung zurück. Forscher beobachteten dieses Verhalten auch bei Menschen, die nach herausfordernden Ereignissen zunächst belastet sind, jedoch nach einer gewissen Zeit ohne größere Probleme wieder in den Alltag zurückfinden.

3. Resilienz als Rekonfiguration: An vielen Küsten kann man Bäume finden, die ihre Wuchsrichtung den starken Winden angepasst haben. In ihrem Aussehen wirken sie skurril und sonderbar, haben aber eine erfolgreiche Strategie gefunden, den nächsten Sturm gut zu bestehen. Ein solches Phänomen analysierten Forscher auch bei Menschen, die nach Lebenskrisen ihre bisherigen Verhaltensweisen und Überzeugungen auf ihre Tragfähigkeit überprüften. Folgende Veränderung konnte man verstärkt beobachten:

a) neue Beziehungen werden geknüpft, alte Beziehungen beendet, weil man festgestellt hat, wer die wahren Freunde sind,

b) neue Arbeitsstellen oder Hobbys werden gesucht,

c) die alltäglichen Ereignisse des Lebens werden anders geschätzt,

d) eigene Stärken werden nach der Belastungsprobe entdeckt,

e) man findet zu einer größeren Spiritualität.

Wüssten Sie, zu welcher Art Baum Sie gehören? Vermutlich werden Sie darauf eine gemischte Antwort geben. Nach Erkenntnissen der Forschung ist das auch völlig normal, denn je nach Alter, Situation und Geschlecht werden wir auf unterschiedliche Erfahrungen zurückgreifen, um Krisen zu bewältigen.

Sollten Sie jetzt aber doch interessiert sein, wie Ihre Fähigkeit, mit herausfordernden Momenten umzugehen, entwickelt ist, können Sie gern den ganzen Fragebogen vom Anfang ausfüllen. Sie finden ihn auf dieser Webseite:

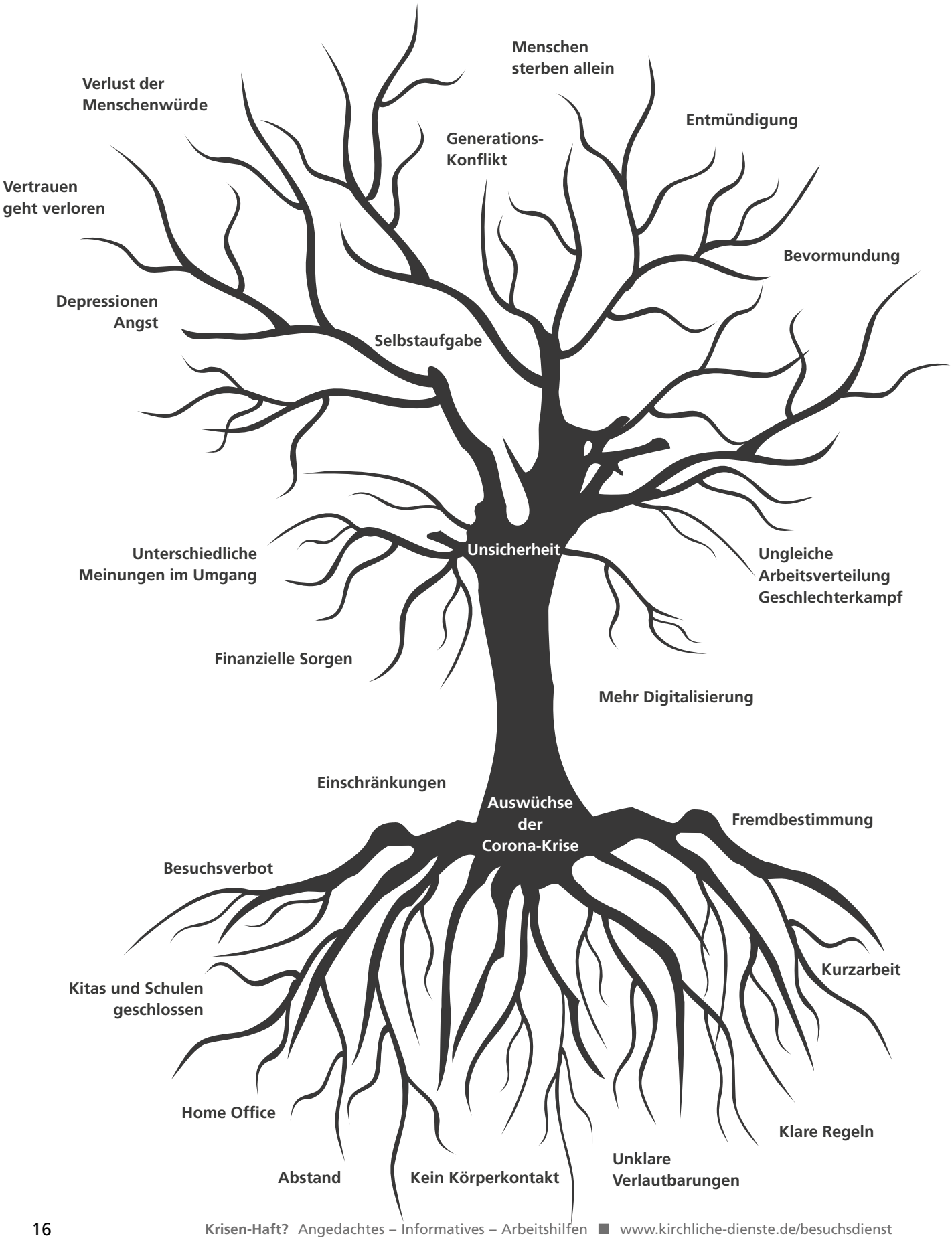
www.resilience-project.eu/uploads/media/self_evaluation_de.pdf.

Dort finden Sie auch eine Auswertung.

Andreas Chrzanowski
Blinden- und Taubblindenseelsorge der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers, Zentrum für Seelsorge Hannover

Informatives

Konfliktbaum



Trauer in Zeiten von Corona – Kleine Hilfen für An- und Zugehörige

Gerade ist fast nichts mehr normal

Wenn ein Mensch gestorben ist, mit dem man eng verbunden ist, fällt man damit aus seiner gewohnten Welt heraus. Man findet sich in einem Chaos der Gefühle wieder, die man selbst kaum versteht und erst recht nicht diejenigen, die um einen sind. Und doch kann man das Bedürfnis haben zu erzählen, um im Gespräch den eigenen Schmerz und die große Verunsicherung mit anderen zu teilen. Es kann hilfreich sein, wenn jemand da ist, wenn man in den Arm genommen wird. Familienangehörige und Freunde kommen, man rückt vielleicht zusammen, unterstützt sich gegenseitig. Nun hat das Covid-19-Virus alle aus der gewohnten Welt herausgeholt, alle Menschen sind verunsichert und Schutzmaßnahmen verhindern den gewohnten Kontakt untereinander. Gerade das, was man in der Trauer als hilfreich empfindet, das Zusammenrücken mit Familie und Freunden, ist plötzlich so nicht mehr möglich. Das kann die eigene Trauer noch schwerer machen. Vielleicht können Ihnen da ein paar Impulse ein wenig helfen, durch diese Zeit jetzt zu kommen. Vielleicht wollen Sie die eine oder andere Anregung für sich nutzbar machen; vielleicht entwickeln Sie aus der einen oder anderen Anregung Eigenes, was Ihnen weiterhilft, oder Sie werden sich darin sicher, dass nur Ihr eigener Weg, der so ganz anders sein mag als unten beschrieben, der für Sie richtige ist.

Kontakt zulassen

Sie können im Moment nicht besucht werden oder sind selbst in Ihrer Bewegungsfreiheit sehr eingeschränkt. Die von außen verordnete Kontakteinschränkung muss nicht heißen, dass Sie nun selbst jeden Kontakt verweigern. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich zurückziehen, aber vielleicht kann es auch guttun, wenn Sie doch den einen oder anderen Kontakt zulassen. Nehmen Sie den Telefonhörer ab, öffnen Sie die Mails oder Messenger Nachrichten. Lesen sie Beileidskarten und lassen sie so zu, dass Sie Anteilnahme und Unterstützung erfahren.

Was brauche ich? Seien Sie ehrlich in dem, was Sie brauchen und was auch nicht. Trauen Sie sich zu sagen, ob, wann und mit wem Sie Kontakt haben wollen und was sie nicht wollen, ob Sie telefonieren können, lieber angerufen werden wollen oder selbst anrufen. Sagen Sie, was für Sie hilfreich ist und was nicht. Vielleicht wissen Sie es gerade selbst nicht, dann bereiten Sie Ihren Gesprächspartner*in darauf vor, dass Sie an einem Tag den Anruf wünschen und am anderen den Hörer nicht abheben können.

Zuhören

Hören Sie sich selbst zu. Was brauchen Sie im Moment für sich? Was ist hilfreich für Sie? Was aber auch nicht? Hören Sie auf Ihre Trauer. Sie will nicht bekämpft, möglichst schnell überwunden werden. Ihre Trauer gehört zu Ihnen, ist Ihre eigene und die richtige für Sie. Hören sie darauf, was sie Ihnen sagt. Sie ist nicht das Problem. Das Problem ist der große Verlust, den Sie erleiden müssen. Ihre Trauer will Ihnen helfen, mit dem Verlust leben zu lernen, auch wenn sie sich im Moment überhaupt nicht vorstellen können, dass Sie jemals damit leben können. Jetzt überleben Sie erst einmal „nur“.

Geduld

Haben Sie Geduld mit sich und anderen. Sie und auch die Menschen um Sie herum sind verunsichert. Sie alle sind dabei zu lernen, mit dieser Situation umzugehen. Mit sich selbst Geduld zu haben ist sicher eine der schwersten Übungen, besonders dann, wenn man mitten in einer Situation steckt, die so schwer zu ertragen ist. Aber die Trauer braucht ihre Zeit. Niemand kann Ihnen Ihre Trauer nehmen, aber vielleicht kann jemand Ihnen kleine Pausen anbieten, kleine Überlebenshilfen reichen. Geben Sie sich und Ihrer Trauer die Zeit, die Sie brauchen. Setzen sie sich dabei nicht unter Druck. Wenn Tränen kommen, erlauben Sie ihnen zu fließen, wenn sie nicht kommen wollen, dann müssen sie nicht sein oder kommen erst dann, wenn es für Sie dran ist. Oft äußert sich die Trauer auch mit körperlichen Beschwerden. Das kann ganz unterschiedlich sein.

Ratschläge

In Zeiten, in denen man verunsichert ist, sucht man vielleicht Rat. Und doch merken Sie, dass viele Ratschläge nicht greifen, an Ihnen vorbeigehen. Nehmen Sie den einen oder anderen Rat zur Kenntnis, wenn Sie wollen, und prüfen sie dann, ob er für Sie passen könnte. Ein Rat ist keine Handlungsanweisung, sondern kann eine Möglichkeit sein, etwas auszuprobieren, das hilfreich sein könnte. Hilft diese Möglichkeit, entwickeln Sie diese weiter. Hilft sie nicht, lassen Sie es. Es gibt auch ungebetene Ratschläge. Lassen Sie diese als Versuch stehen, Ihnen helfen zu wollen und weisen Sie diese dann als für Sie unbrauchbar zurück. Sie dürfen in der Trauer viel ausprobieren, aber Sie müssen es nicht.

Struktur

Es kann hilfreich sein, sich Strukturen zu schaffen, um nicht ins Bodenlose zu fallen. Der Tod hat Ihnen schon so viel an Kontrolle genommen. Die jetzige Situation verändert im Moment ein Stück Selbstbestimmung. Da kann es hilfreich sein, wenn Sie sich einen Teil Ihrer Kontrolle neu erobern, indem Sie Ihren Tag ganz bewusst strukturieren, die eine oder andere Routine beibehalten oder neu schaffen. Es wird vielleicht nicht immer gelingen, aber probieren Sie aus, wie es sich anfühlt, wenn Sie einen Tag strukturiert verbracht haben. Lassen Sie sich zu einem Spaziergang verführen, auch wenn Ihnen die Sonne gerade unpassend erscheint in Ihrer eigenen Trauer. Bewegen Sie sich, soweit es möglich ist. Bewegung kann die Gedanken für einen Augenblick stoppen.

Verbundenheit spüren

Lassen Sie es zu, wenn Menschen Ihnen Ihre Verbundenheit zeigen wollen. Sicher, Sie sind untröstlich in Ihrer Trauer, und doch darf es sein, dass jemand Ihnen Mut machen kann, Ihnen zeigt, dass Sie ihm oder Ihr wichtig sind auch wenn Sie sich im Moment selbst nicht wichtig nehmen können. Vielleicht ist der oder die Verstorbene gerade das einzig für Sie Wichtige, dann spüren Sie die Verbundenheit zu ihm oder zu ihr. Das ist in der akuten Trauer oft gleichzeitig sehr schmerzlich. Sie werden vielleicht selten die Nähe zu Ihren Verstorbenen fühlen, ohne den Schmerz. Das will sich mit der Zeit ändern. Der heftige Schmerz wird irgendwann gehen, seine Kraft wird nachlassen, aber die Verbundenheit mit den Verstorbenen als Teil Ihres Lebens bleibt. – Daneben aber dürfen Sie auch Verbindungen zu lebenden Menschen haben, spüren, dass es da noch offene Ohren gibt, die sich Ihnen anbieten, dass kurze Nachrichten dazu da sein können, etwas leichter durch den Tag zu kommen. Und vielleicht hilft die gerade in Corona-Zeiten überall beschworene Solidarität auch Ihnen, mit all den Menschen um Sie herum eine eigene Verbundenheit zu spüren, die Ihnen hilft, Ihr vom Tod aufgezwungenes Alleinsein und die nun durch das Virus hinzu gekommene Kontakteinschränkung etwas besser zu ertragen.

Unterstützung suchen

Es ist schwer, in Zeiten der Trauer selbst Initiative zu ergreifen. Und doch, trauen Sie es sich zu, dass es möglich ist. Recherchieren Sie im Netz nach Hilfen,

tauschen Sie sich darin mit anderen aus. Trauen Sie sich auch, anzurufen! Neben vertrauten Menschen sind Beratungsstellen, Trauerbegleiter*innen und die Seelsorger*innen Ihrer Kirche bzw. Ihrer Religionsgemeinschaft gerade auch in Zeiten von Corona für Sie da.

Außerdem erreichen Sie die Telefonseelsorge kostenfrei rund um die Uhr unter 0800 1110111 oder 0800 1110222 die Chatseelsorge unter www.chatseelsorge.de

Für sich selbst da sein

Wenn Sie in Kontakt zu anderen Menschen stehen, sorgen Sie für sich selbst. Ihre Trauer braucht sehr viel Kraft. Nehmen sie das an, was Sie bekommen können und Ihnen guttut und grenzen Sie sich ab, wenn es Ihnen zu viel wird. Behalten Sie sich den eigenen Freiraum, auch und gerade in diesen Zeiten der Begrenzung.

Tabitha Oehler
Trauerseelsorge, Dekanat Darmstadt

Arbeitshilfen

Maria Knotenlöserin
Annäherungen an das Bild[1]

- Betrachten Sie das Bild. Was fällt Ihnen auf?
- Welche Gedanken löst das Bild in Ihnen aus? Was spricht Sie besonders an?
- Im Mittelpunkt des Bildes ist Maria mit einem Knoten zu sehen? Wofür könnte dieser Knoten stehen?
- Können Sie einen Bezug zum eigenen Leben herstellen?
- Inwiefern könnte das Bild in die derzeitige Situation (Corona-Krise) hineinsprechen?

Helene Eißen-Daub
Referentin des Besuchsdienstes im Haus kirchlicher Dienste, Hannover

1 Von Johann Georg Melchior Schmidtner (1625-1705) – File:"Johann Georg Schmidtner", by Johann Georg Schmidtner.jpg, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=45566713

Maria Knotenlöserin

Maria Knotenlöserin, ein Altarbild aus der Wallfahrtskirche St. Peter am Perlach in Augsburg. Das Werk des Augsburger Barockmalers Johann Georg Melchior Schmidtner (1625-1705) entstand im Auftrag von Hieronymus Ambrosius Langenmantel (1641-1718).

Das Bild zeigt eine jugendliche Muttergottes im rot-blauen Gewand, wie sie die Verknotungen eines langen, von zwei flankierenden Engeln gehaltenen Bandes löst. Sie steht auf einer Mondsichel; mit dem linken Fuß tritt sie auf den Kopf einer Schlange – ein traditionelles Motiv aus Genesis 3,15. Über der Szene schwebt in Gestalt einer Taube der Heilige Geist, den Christen als Ratgeber in schwierigen Situationen anrufen.

Es gibt keinen biblischen Bezug zum Leben der Maria. Nirgends wird von Maria berichtet, dass sie einen Knoten löst. Und so beschreibt das Bild wohl einen Teil der weiblichen Gottheit. Göttliche Kraft und Weisheit, wie sie Frauen leben.

Die Frau arbeitet an der Lösung eines Knotens. Ein Strang und ein Knoten. Der Knoten stört, er stoppt den einfachen unkomplizierten Verlauf des Stranges, des Fadens. Was im Fluss ist, wird angehalten. Der rote Faden, der Strang des Lebens, hat sich verknotet. Wie in Corona-Zeiten. Innehalten ist angesagt. Nichts läuft normal weiter. Die radikale Unterbrechung. Der Knoten zwingt zum Stillstand. Ausgangs- und Kontaktverbote, Hygienevorschriften und Mundschutz, Meinungen pro und contra… Der Knoten verlangt nach einer Lösung; der Strang, der Faden nach einer Erlösung.

Mit Geduld, ganz versunken mit viel Ruhe, Gelassenheit, Beharrlichkeit. Sie gibt nicht auf. Der Zeitpunkt stimmt. Nicht mal eben zwischen Tür und Angel, nicht dann, wenn der Knoten noch trieft vor Wasser, vor Tränen, sondern ganz in der Zeit der Möglichkeit.

Anders als Alexander der starke Mann, wie sein Name sagt, der den gordischen Knoten mit einem einzigen Schwerthieb entzwei schlägt und so sprengt, aber nicht löst. Leichtfertig, im Sinne von leicht fertig werden. Was eins war wird entzweit. Wird nicht wieder zusammengeführt werden können. Eine schwierige Situation, ein verfahrener Konflikt wird gelöst, indem man das, was einmal eines und verbunden war, in zwei Teile teilt.

Maria löst den Knoten anders, mit anderen Fähigkeiten, Fähigkeiten, die auf den ersten Blick nicht offen zu Tage liegen. Fähigkeiten, denen man nachspüren muss, um zu begreifen.

Sie setzt ihre Kraft gezielt und überlegt ein, reißt nicht am falschen Ende. Eine Kraft, die kennt, was zerstört. Die weiß, was die Dinge schlimmer macht. Eine heilende, eine helfende Kraft. Sie kümmert sich, Knoten zu lösen und nicht zu entzweien oder neu Dinge zu verknoten.

Mit Einsicht und Überlegung – genaues Wahrnehmen, Hinsehen, wo etwas herkommt und hingeht. Forschen, was ist das für ein Strang, experimentieren und behutsam erkennen.

Das ist schwer in manchen Situationen. Wo Menschen unterschiedlicher Ansicht sind, unterschiedliche Werte vertreten. Sicherheit gegen Freiheit, Kontrolle gegen Selbstbestimmung, Vorsicht gegen Leichtsinnigkeit, Rücksichtnahme gegen Rücksichtslosigkeit, Selbstbestimmung gegen Vorgaben …

Dieses Bild zeigt eine spirituelle Kraft, zeigt Hoffnung, Glaube. Es ruft zur Besonnenheit und Klarheit. Wer Knoten löst, braucht Geduld und muss an die Lösbarkeit glauben. Muss den gelösten Knoten vor seinem oder ihrem inneren Auge sehen. Entwickelt eine motivierende Vision der Lösung. Es muss nichts bleiben, wie es ist. Alles ist in Bewegung.

Aber das, was sich einmal verknotet hat, wird nicht einfach in zwei Teile zerschlagen. Die beiden Enden werden zu einem Strang zusammengeführt. Ich arbeite daran. Ich setze mich dem aus, halte inne, denke nach, verzichte. Ich liebe den Knoten und ich löse ihn im inneren Frieden. Ich erwarte nicht mehr als den Strang, dem der Knoten jetzt gerade seine Form gibt. Andere Stränge sind Nebenschauplätze. Sie rauben mir die Energie meines Glückes.

Maria die Knotenlöserin – Sie hält fest, trotz verwirrter Verhältnisse. Mit konzentriertem Blick und einer gewissen Leichtigkeit widmet sie sich dem Problem und führt es einer Lösung zu.

Sie vertraut darauf, es gelingt. Glaube versetzt Berge.

Sie sieht den Knoten. Sie liebt den Knoten. Sie weicht der Schwere der Aufgabe nicht aus. Sie liebt den Faden, den Strang, an dem sie gestrickt hat und löst den Knoten, damit sie der Lebensenergie neu nachspüren kann.

Helene Eißen-Daub
Referentin des Besuchsdienstes im Haus kirchlicher Dienste, Hannover

Arbeitshilfen

Definition von Furcht und Angst

Was ist der Unterschied zwischen Furcht und Angst?

Die meisten Menschen würden zunächst vielleicht sagen: Es gibt keinen Unterschied. Es handelt sich um ein und dieselbe Sache, eine Emotion, nur anders formuliert. In der Tat gibt es viele Ähnlichkeiten, aber es gibt auch Unterschiede, wie Sören Kierkegaard manifestierte.

- Überlegen Sie in der Gruppe, welche Ähnlichkeiten es zwischen Angst und Furcht gibt.
- Welche Unterschiede können Sie feststellen?
- Wo und wann spielt die Furcht in der Corona-Krise eine große Rolle und wo und wann die Angst?

Ähnlichkeiten zwischen Angst und Furcht[1]

- Anspannung
- Erhöhter Erregungszustand
- Erwartung einer Gefahr
- oder unangenehmen Situation
- Unwohlsein
- Unruhe (innere Unruhe)

1 www.panikattacken-selbsthilfe.de/furcht-oder-angst-was-ist-der-unterschied

Der Unterschied zwischen Angst und Furcht (s. Grafik)

Angst	Furcht
• Unangenehmes Gefühl der Anspannung als Reaktion auf eine nicht konkrete Situation	• Starke emotionale Reaktion auf eine tatsächliche konkrete Bedrohung
• kommt von innen, Gefahr wird erwartet	• wird plötzlich durch äußere Reize ausgelöst, Gefahr besteht akut
• Ursache verschwommen	• Bedrohung fokussiert, klar erkennbar
• Beziehung zwischen Bedrohung und Furcht ist undeutlich	• deutliche Beziehungen zur Bedrohung
• körperliche Reaktionen sind schwächer, dauern aber länger an	• löst intensive und körperliche Reaktionen aus, klingen schnell wieder ab
• ständige Anspannung und Wachsamkeit	• löst richtige Alarmfunktion aus

Helene Eißen-Daub
Referentin des Besuchsdienstes im Haus kirchlicher Dienste, Hannover

Rezept

Jage die Ängste fort
und die Angst vor den Ängsten.
Für die paar Jahre
wird wohl alles noch reichen.
Das Brot im Kasten
und der Anzug im Schrank.

Sage nicht mein.
Es ist dir alles geliehen.
Lebe auf Zeit und sieh,
wie wenig du brauchst.
Richte dich ein.
Und halte den Koffer bereit.

Es ist wahr, was sie sagen:
Was kommen muss, kommt.
Geh dem Leid nicht entgegen.
Und ist es da,
sieh ihm still ins Gesicht.
Es ist vergänglich wie Glück.

Erwarte nichts.
Und hüte besorgt dein Geheimnis.
Auch der Bruder verrät,
geht es um dich oder ihn.
Dein eignen Schatten nimm
zum Weggefährten.

Feg deine Stube wohl.
Und tausche den Gruß mit dem Nachbarn.
Flicke heiter den Zaun
und auch die Glocke am Tor.
Die Wunde in dir halte wach
unter dem Dach im Einstweilen.

Zerreiß deine Pläne. Sei klug
und halte dich an Wunder.
Sie sind lang schon verzeichnet
im großen Plan.
Jage die Ängste fort
und die Angst vor den Ängsten.

Mascha Kaléko
(aus: Die paar leuchtende Jahre, Kaléko, Mascha/ Herausgegeben von Zoch-Westphal, Gisela, ISBN 9783423131490, dtv Verlagsgesellschaft mbH&Co.KG)

Arbeitshilfen

Meine, deine, unsere Zeit …
Vor, Während und Nach der Corona-Pandemie

Fragen zur Selbstreflexion bzw. Gesprächsimpulse für Telefongespräche oder für Gespräche zu Zweit bzw. in Seniorengruppen

VOR bzw. Beginn der Pandemie …

- Wann und wodurch haben Sie das erste Mal von dem neuen Corona-Virus erfahren? Können Sie sich daran erinnern, wie die Nachricht auf Sie gewirkt hat?
- Durch was bzw. ab welchem Zeitpunkt wurde Ihnen bewusst, dass es sich um eine gefährliche Infektion handelt? Was hat dies bei Ihnen bewirkt?

WÄHREND der Pandemie …

- Wie ging es Ihnen mit der plötzlichen Kontaktsperre? Welche „Achterbahnfahrt der Gefühle“ haben Sie an sich wahrgenommen?
- Was hat Ihnen während der „Achterbahnfahrt der Gefühle“ geholfen? Welche inneren Kräfte konnten Sie mobilisieren? Welchen Hilfen von Außen haben Ihnen gutgetan?
- Welche Gefühle haben Ihnen in der Zeit der Pandemie besonders zu schaffen gemacht, und warum? Wer oder was hat Ihnen dann Hoffnung und Zuversicht gegeben?
- Was tröstet, stützt und hilft Ihnen in Krisensituationen? Auf welche vertrauten inneren Kräfte konnten Sie zurückgreifen und welche neuen Kraftquellen haben Sie in dieser Krise ggf. noch für sich entdeckt?
- Wie haben Sie die gegensätzlichen Meinungen im Bezug auf die Lockerungen der Beschränkungen in Ihrem Umfeld erlebt? Was hat dieses in Ihnen ausgelöst?
- Was hat Ihnen geholfen, den Alltag in bzw. mit der „neuen Normalität“ zu leben? Wie haben Sie ihrem Tag eine Struktur und sich selbst Halt gegeben?

WÄHREND und NACH der Pandemie …

- Was wünschen Sie sich für die Zeit nach der Pandemie? Meine, unsere drei Wünsche sind ...
- Haben Sie etwas in dieser Krisensituation an neuem Schönen erlebt? Falls ja, was ist/war es und was war daran für Sie bereichernd?
- Wenn Sie zurückblicken, was von dem, was Ihnen vor der Pandemie wichtig war, ist Ihnen heute nicht mehr wichtig? Worauf können Sie auch zukünftig gut verzichten?

Angela Biegler
Päd. Mitarbeiterin, Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen, Geschäftsstelle Hannover

Fallbeispiele Krisen

■ Frau Bach besucht einmal im Monat Frau Kurt (85 Jahre). Weil beiden die Situation mit Corona etwas unheimlich war, hatten sie sich auf ein wöchentliches Telefonieren verständigt. Jetzt hat Frau Ziehe Frau Kurt unter Wahrung des Abstandes endlich wieder einmal besucht. Frau Kurt erzählt, dass sie die Situation mit dem Kontaktverbot oft nicht gut aushalten konnte. Ihre Kinder hätten ihr verboten, das Haus zu verlassen, weil sie ja zur Risikogruppe gehöre. Aber zwischendurch wäre sie doch mal einkaufen gegangen. Ihren Kindern habe sie davon aber nichts gesagt. Das hätte nur Ärger gegeben. Ein schlechtes Gewissen hätte sie aber schon.

■ Frau Ziese besucht regelmäßig Frau Ehlers (93) im Seniorenheim. Seit Mitte März hat sie Frau Ehlers nicht mehr gesehen, weil Besuchsverbot herrschte. Telefonieren war nicht möglich, weil Frau Ehlers, die bettlägerig ist, das Telefon nicht halten kann. Auf die wöchentliche Post hat Frau Ziese keine Rückmeldung bekommen. Nun ruft sie bei der Tochter von Frau Ehlers an, um zu erfahren, wie es der Mutter geht und ob sie sie mal wieder besuchen könne. Die Tochter berichtet, ihre Mutter würde nicht mehr reden und sei völlig depressiv. Sie wisse selber auch gar nicht, wie sie mit der Situation umgehen solle. Sie rät Frau Ziese vom Besuch ab.

■ Nach langer Zeit besucht Herr Glindt Herrn Starke (82). Wegen der Corona-Krise haben sich beide lange nicht gesehen. Herr Starke erzählt, dass sich seine drei Kinder völlig zerstritten haben, weil die älteste Tochter ihn trotz der Kontakteinschränkungen jede Woche besucht hat in der Krisenzeit. Einmal wären sie sogar im Auto zum Friedhof gefahren, weil er so gerne an das Grab seiner Frau gewollt hatte. Dafür hätten die beiden anderen Kinder, der Sohn und die andere Tochter überhaupt kein Verständnis gehabt und dem Ältesten große Vorwürfe gemacht. Jetzt sei absolute Funkstille zwischen den beiden jüngeren und dem ältesten Sohn. Das sei alles sehr belastend.

■ Frau Tide trifft beim Einkaufen Frau Jelto, deren Mutter sie oft zum Geburtstag besucht hat. Frau Jelto erzählt, dass ihre Mutter (84), kurz bevor Corona ausbrach, ins Altersheim gezogen sei. Es wäre alleine zu Hause nicht mehr gegangen. Sie hätte sich nicht mehr selber versorgen können. Als dann kurz nach dem Umzug die Häuser alle geschlossen wurden, hatte sie keine Möglichkeit mehr ihre Mutter zu besuchen. Jetzt wäre sie wieder regelmäßig da, aber die Mutter habe sich völlig verändert und würde ihr jedes Mal bittere Vorwürfe machen, warum sie sie „abgeschoben" hätte. Sie fühle sich wie im Knast.

Gesprächsimpulse:

1. Kennen Sie ähnliche Situationen?

2. Welche Erinnerungen werden in Ihnen geweckt?

3. Über welche Situation bzw. über welches Beispiel möchten Sie sich – zu zweit / in der Gruppe – austauschen?

Falls Sie sich nur mit einem Fall beschäftigen möchten, können folgende Fragen hilfreich sein:

Welche Gefühle ruft diese beschriebene Situation in Ihnen wach?

Wie hätten Sie in der jeweiligen Situation reagiert?

Ideensammlung: Welche Reaktionen wären noch vorstellbar und ggf. hilfreich gewesen?

Helene Eißen-Daub
Referentin des Besuchsdienstes im Haus kirchlicher Dienste, Hannover

Arbeitshilfen

Pfingsten – Frommes Schweigen

Die Kirchen sind endlich wieder geöffnet – wo waren die Bischöfe, als Alte und Kranke sie brauchten?

VON EVELYN FINGER
27. Mai 2020 DIE ZEIT Nr. 23/2020[1]

Um die Sprachlosigkeit der Kirchen zu verstehen, muss man sich klarmachen, wie sie einst auf verheerende Seuchen reagierten: Während der Pest predigten europäische Bischöfe ihren verängstigten Gläubigen den Zorn Gottes, der die sündige Menschheit zu Recht ereile. Als das nicht half und der Schwarze Tod auch die Frömmsten hinraffte, verselbstständigte sich der Verdammungsfuror und traf als Sündenböcke vor allem Juden. Tausende wurden massakriert, um den Valentinstag des Jahres 1349 starben allein in Straßburg etwa 2000 Menschen.

Seither hat das Christentum gelernt, sich mit der Deutung von Katastrophen zurückzuhalten – zumal die Idee eines ungnädigen Gottes die Leute den Aufklärern in die Arme trieb. Auch weiß man heute, dass Trostgottesdienste und Bußprozessionen noch im Jahr 1918 die Spanische Grippe verbreiten halfen. Und so hat sich der apokalyptische Ton, die Angstlust, mit der das Fürchterliche einst als das Folgerichtige beschworen wurde, aus dem Sprachgebrauch der Kirchen verflüchtigt.
Der Glaube ist vernünftig geworden, gerade in Deutschland. Selbst das Weltweitvirus Covid-19 verleitete keinen deutschen Bischof zum Triumph über die gottlose Moderne oder zu trotzigem Beharren auf einem Ritual. Gott sei Dank!

Aber war das genug? Es gab das Gefühl, die Kirchen seien nicht systemrelevant Waren das Bejahen der Corona-Regeln und die vielen digitalen Gottesdienste schon Beweis für die Aufgeklärtheit der Christen in diesem Land? So sehen es Deutschlands bekannteste Kirchenrepräsentanten, der Ratsvorsitzende der Evangelischen Kirche, Heinrich Bedford-Strohm, und sein langjähriger katholischer Amtskollege, der jüngst abgedankte Vorsitzende der Bischofskonferenz, Reinhard Marx. Beide äußerten sich vor Pfingsten zu Freiheit und Sicherheit angesichts von Corona. Bedford-Strohm schrieb in der FAZ, es sei jetzt nicht der Moment für Aufsässigkeit. Marx sagte dem Spiegel, er glaube nicht, dass morgen die Diktatur ausbreche. Beides ist wahr und gut gegen den neuen Irrglauben, der Staat wolle uns mithilfe von Abstandsgeboten unterjochen.

Aber beides ist auch arg defensiv. Denn es herrscht heftiger Streit über das Schweigen der Kirchen zur Krise, seit Thüringens CDU-Ministerpräsidentin a. D. Christine Lieberknecht, selbst Pastorin, polterte: Die Kirchen haben versagt beim Schutz der Alten und Kranken! Tatsächlich blieben in den Wochen der Ungewissheit die Amtskirchen überraschend stumm. Nicht die Bischöfe, sondern einzelne Pfarrer kämpften gegen die Isolation von Heimbewohnern, gegen Behördenwillkür bei Beerdigungen und gegen die Abschottung Sterbenskranker – also gegen die Einschränkung des Selbstbestimmungsrechts am Lebensende. Zwar warnten prominente Christen wie die ehemalige Ratsvorsitzende Margot Käßmann und der Militärbischof Sigurd Rink, der Hildesheimer Bischof Heiner Wilmer und der Jesuitenpater Klaus Mertes frühzeitig davor, die Schwächsten alleinzulassen, statt Schutzmaßnahmen zu verbessern. Doch warum protestierten nicht die Amtskirchen gegen sinnlose Härten? Warum musste sich in Thüringen ein Seelsorger den Zugang zum Pflegeheim erklagen, ehe die Landesregierung beschloss, die im Grundgesetz garantierte Seelsorge auch jetzt zu erlauben?

Das Schweigen der Kirchen ist umso merkwürdiger angesichts ihrer Macht: Sie sind nicht nur Träger von Heimen und Krankenhäusern, mit mehr als einer Million Beschäftigten allein in Caritas und Diakonie, sondern auch von Kindergärten und Schulen, somit einer der größten Arbeitgeber im Land. Trotzdem kam mit der Pandemie das Gefühl auf: Die Kirchen sind nicht systemrelevant. Einige Theologen klagten gar, die Kanzlerin habe in ihrer ersten Corona-Rede die Kirchen unerwähnt gelassen und sie so für unbedeutend erklärt. Nun: Die Relevanz des Christentums zu zeigen, dafür ist die Pfarrerstochter nicht auch noch zuständig.

Diese Woche sind in allen Bundesländern wieder Gottesdienste erlaubt, passend zu Pfingsten, dem Geburtsfest der Kirche. Doch für viele Christen fühlt sich das nicht nach Neustart an. Warum haben sich die Kirchen in der Krise so kleingemacht? Vielleicht weil sie in Deutschland so eng mit der Politik verbandelt sind, dass harter Protest lächerlich wirken würde.Vielleicht weil auch Bischöfe sich heute als Konsenssucher verstehen und in einer Empörungsgesellschaft am ehesten durch Unauffälligkeit überleben. Vielleicht sind sie vom Endloskampf um das richtige Maß an Modernität so erschöpft, dass einige gern ins Homeoffice geflüchtet sind. An Pfingsten kommt der Bibel zufolge der Heilige Geist auf die Menschen herab. Geistesgegenwart aber muss die Kirche selbst beweisen.

1 www.zeit.de/audio https://epaper.zeit.de/article/4feeffcbaadb34f73a431f6e141a99a099075e49318da83f8797771831c6e52a © Die inhaltlichen Rechte bleiben dem Verlag vorbehalten. Nutzung der journalistischen Inhalte ist ausschließlich zu privaten, nichtkommerziellen Zwecken erlaubt.

Endlich wieder offene Kirchen

Die Kirchen sind endlich wieder geöffnet – wo waren die Bischöfe, als Alte und Kranke sie brauchten? Diese Frage stellt Evelyn Finger in der Pfingstausgabe der Zeit 2020.

Das regt uns an, auch die Besuchsdienstmitarbeitenden einzuladen, sich darüber auszutauschen, wie sie ihre Gemeinde in der Krisenzeit erlebt haben und erleben. Folgende Fragen können helfen, die Situation selber zu reflektieren und darüber miteinander ins Gespräch zu kommen.

- Wie haben Sie das erlebt, als Ihre Kirche vor Ort nicht mehr zugänglich war? Was hat Ihnen gefehlt?
- Wo haben Sie Ihre Gemeinde als hilfreich erlebt?
- Welche Personengruppen stehen und standen in der Krise in Ihrer Gemeinde im Vordergrund?
- Welche neuen Ideen sind in der Krise geboren worden?
- Wie kann Kirche Ihrer Meinung nach unterstützend sein, wenn die Krise längerfristig andauert?
- Wie stehen Sie zu der Deutung in der „Zeit“ von Evelyn Fischer?
- Wo und wann erleben Sie Ihren Glauben und die Religion als hilfreich?

Helene Eißen-Daub
Referentin des Besuchsdienstes im Haus kirchlicher Dienste

Arbeitshilfen

Hans im Glück[1]

Hans hatte sieben Jahre bei seinem Herrn gedient, da sprach er zu ihm „Herr, meine Zeit ist herum, nun wollte ich gerne wieder heim zu meiner Mutter, gebt mir meinen Lohn“. Der Herr antwortete „du hast mir treu und ehrlich gedient, wie der Dienst war, so soll der Lohn sein“, und gab ihm ein Stück Gold, das so groß als Hansens Kopf war. Hans zog sein Tüchlein aus der Tasche, wickelte den Klumpen hinein, setzte ihn auf die Schulter und machte sich auf den Weg nach Haus. Wie er so dahinging und immer ein Bein vor das andere setzte, kam ihm ein Reiter in die Augen, der frisch und fröhlich auf einem muntern Pferde vorbeitrabte. „Ach“, sprach Hans ganz laut, „was ist das Reiten ein schönes Ding! da sitzt einer wie auf einem Stuhl, stößt sich an keinen Stein, spart die Schuh und kommt fort, er weiß nicht wie.“ Der Reiter, der das gehört hatte, hielt an und rief „ei Hans, warum läufst du auch zu Fuß?“ „Ich muss ja wohl, da habe ich einen Klumpen heim zu tragen, es ist zwar Gold, aber ich kann den Kopf dabei nicht gerad halten: auch drückt mir`s auf die Schulter.“ „Weißt du was“, sagte der Reiter, „wir wollen tauschen, ich gebe dir mein Pferd, und du gibst mir deinen Klumpen.“ „Von Herzen gern“, sprach Hans, „aber ich sage euch, ihr müsst euch damit schleppen.“ Der Reiter stieg ab, nahm das Gold und half dem Hans hinauf, gab ihm die Zügel fest in die Hände und sprach „wenn`s nun recht geschwind soll gehen, so musst du mit der Zunge schnalzen und `hopp hopp' rufen“.

Hans war seelenfroh, als er auf dem Pferd saß und so frank und frei dahinritt. Über ein Weilchen fiel es ihm ein, es sollte noch schneller gehen, und fing an mit der Zunge zu schnalzen und „hopp hopp“ zu rufen. Das Pferd setzte sich in starken Trab, und ehe sich`s Hans versah, war er abgeworfen, und lag in einem Graben, der die Äcker von der Landstraße trennte. Das Pferd wäre auch durchgegangen, wenn es nicht ein Bauer aufgehalten hätte, der des Weges kam und eine Kuh vor sich her trieb. Hans suchte seine Glieder zusammen und machte sich wieder auf die Beine. Er war aber verdrießlich und sprach zu dem Bauer „es ist ein schlechter Spaß, das Reiten, zumal wenn man auf so eine Mähre gerät wie diese, die stößt und einen herab wirft, dass man den Hals brechen kann, ich setze mich nun und nimmermehr wieder auf. Da lob ich mir eure Kuh, da kann einer mit Gemächlichkeit hinter hergehen und hat obendrein

1 Quelle: Kinder- und Hausmärchen, Jacob Grimm, Wilhelm Grimm (Brüder Grimm), 1812-15, KHM 83

seine Milch, Butter und Käse jeden Tag gewiss. Was gäbe ich darum, wenn ich so eine Kuh hätte!“ „Nun“, sprach der Bauer, „geschieht euch so ein großer Gefallen, so will ich euch wohl die Kuh für das Pferd vertauschen.“ Hans willigte mit tausend Freuden ein: der Bauer schwang sich aufs Pferd und ritt eilig davon.

Hans trieb seine Kuh ruhig vor sich her und bedachte den glücklichen Handel. „Hab ich nur ein Stück Brot, und daran wird mir`s doch nicht fehlen, so kann ich, so oft mir`s beliebt, Butter und Käse dazu essen: hab ich Durst, so melk ich meine Kuh und trinke Milch. Herz, was verlangst du mehr?“ Als er zu einem Wirtshaus kam, machte er Halt, aß in der großen Freude alles, was er bei sich hatte, sein Mittag- und Abendbrot, rein auf und ließ sich für seine letzten paar Heller ein halbes Glas Bier einschenken. Dann trieb er seine Kuh weiter, immer nach dem Dorfe seiner Mutter zu. Die Hitze war drückender, je näher der Mittag kam, und Hans befand sich in einer Heide, die wohl noch eine Stunde dauerte. Da ward es ihm ganz heiß, so daß ihm vor Durst die Zunge am Gaumen klebte. „Dem Ding ist zu helfen“, dachte Hans, „jetzt will ich meine Kuh melken und mich an der Milch laben.“ Er band sie an einen dürren Baum, und stellte, da er keinen Eimer hatte, seine Ledermütze unter: aber so sehr er sich auch bemühte, es kam kein Tropfen Milch zum Vorschein. Und weil er sich ungeschickt dabei anstellte, so gab ihm das ungeduldige Thier endlich mit einem der Hinterfüße einen solchen Schlag vor den Kopf, dass er zu Boden taumelte und eine Zeit lang sich gar nicht besinnen konnte, wo er war. Glücklicher Weise kam gerade ein Metzger des Weges, der auf einem Schubkarren ein junges Schwein liegen hatte. „Was sind das für Streiche!“ rief er und half dem guten Hans auf. Hans erzählte, was vorgefallen war. Der Metzger reichte ihm seine Flasche und sprach „da trinkt einmal, und erholt euch. Die Kuh will wohl keine Milch geben, das ist ein altes Thier, das höchstens noch zum Ziehen taugt oder zum Schlachten“. „Ei, ei“, sprach Hans, und strich sich die Haare über den Kopf, „wer hätte das gedacht! es ist freilich gut, wenn man so ein Thier ins Haus abschlachten kann, was gibt es für Fleisch! aber ich mache mir aus dem Kuhfleisch nicht viel, es ist mir nicht saftig genug. Ja, wer so ein junges Schwein hätte! das schmeckt anders, dabei noch die Würste.“ „Hört, Hans“, sprach der Metzger, „euch zu Liebe will ich tauschen und will euch das Schwein für die Kuh lassen.“ „Gott lohn euch eure Freundschaft!“ sprach Hans und übergab ihm die Kuh, und ließ sich das Schweinchen vom Karren losmachen und den Strick, woran es gebunden war, in die Hand geben.

Hans zog weiter und überdachte, wie ihm doch alles nach Wunsch ginge: begegnete ihm ja eine Verdrießlichkeit, so würde sie doch gleich wieder gut gemacht. Es gesellte sich danach ein Bursch zu ihm, der trug eine schöne weiße Gans unter dem Arm. Sie boten einander die Zeit, und Hans fing an von seinem Glück zu erzählen und wie er immer so vorteilhaft getauscht hätte. Der Bursch sagte ihm, dass er die Gans zu einem Kindstaufschmaus brächte. „Hebt einmal“, fuhr er fort und packte sie bei den Flügeln, „wie schwer sie ist, die ist aber auch acht Wochen lang genudelt worden. Wer in den Braten beißt, muss sich das Fett von beiden Seiten abwischen.“ „Ja“, sprach Hans und wog sie mit der einen Hand, „die hat ihr Gewicht, aber mein Schwein ist auch keine Sau.“ Indessen sah sich der Bursch nach allen Seiten ganz bedenklich um, schüttelte auch wohl mit dem Kopf. „Hört“, fing er darauf an, „mit eurem Schweine mag es nicht so ganz richtig sein. In dem Dorfe, durch das ich gekommen bin, ist eben dem Schulzen eins aus dem Stall gestohlen worden; ich fürchte, ich fürchte ihr habt es da in der Hand. Sie haben Leute ausgeschickt, und es wäre ein schlimmer Handel, wenn sie euch mit dem Schwein erwischten: das geringste ist, dass ihr ins finstere Loch gesteckt werdet.“ Dem guten Hans ward bang; „ach Gott“, sprach er „helft mir aus der Not, ihr wisst hier herum besser Bescheid, nehmt mein Schwein da und lasst mir eure Gans“. „Ich muss schon etwas aufs Spiel setzen“, antwortete der Bursche, „aber ich will doch nicht schuld sein, dass ihr ins Unglück geratet.“ Er nahm also das Seil in

die Hand und trieb das Schwein schnell auf einem Seitenweg fort: der gute Hans aber ging, seiner Sorgen entledigt, mit der Gans unter dem Arme der Heimat zu. „Wenn ich`s recht überlege“, sprach er mit sich selbst, „habe ich noch Vorteil bei dem Tausch: erstlich den guten Braten, hernach die Menge von Fett, die herausträufeln wird, das gibt Gänsefettbrot auf ein Vierteljahr: und endlich die schönen weißen Federn, die lass ich mir in mein Kopfkissen stopfen und darauf will ich wohl ungewiegt einschlafen. Was wird meine Mutter eine Freude haben!“

Als er durch das letzte Dorf gekommen war, stand da ein Scherenschleifer mit seinem Karren: sein Rad schnurrte und er sang dazu

„ich schleife die Schere und drehe geschwind,
und hänge mein Mäntelchen nach dem Wind.“

Hans blieb stehen und sah ihm zu; endlich redete er ihn an und sprach „euch geht`s wohl, weil ihr so lustig bei eurem Schleifen seid“. „Ja“, antwortete der Scherenschleifer, „das Handwerk hat einen güldenen Boden. Ein rechter Schleifer ist ein Mann, der, so oft er in die Tasche greift, auch Geld darin findet. Aber wo habt ihr die schöne Gans gekauft?“ „Die hab ich nicht gekauft, sondern für mein Schwein eingetauscht.“ „Und das Schwein?“ „Das hab ich für eine Kuh gekriegt.“ „Und die Kuh?“ „Die hab ich für ein Pferd bekommen.“ „Und das Pferd?“ „Dafür hab ich einen Klumpen Gold, so groß als mein Kopf, gegeben.“ „Und das Gold?“ „Ei, das war mein Lohn für sieben Jahre Dienst.“ „Ihr habt euch jederzeit zu helfen gewusst“, sprach der Schleifer, „könnt ihrs nun dahin bringen, dass ihr das Geld in der Tasche springen hört, wenn ihr aufsteht, so habt ihr euer Glück gemacht.“ „Wie soll ich das anfangen?“ sprach Hans. „Ihr müsst ein Schleifer werden, wie ich; dazu gehört eigentlich nichts als ein Wetzstein, das andere findet sich schon von selbst. Da hab ich einen, der ist zwar ein wenig schadhaft, dafür sollt ihr mir aber auch weiter nichts als eure Gans geben; wollt ihr das?“ „Wie könnt ihr noch fragen“, antwortete Hans, „ich werde ja zum glücklichsten Menschen auf Erden: habe ich Geld, so oft ich in die Tasche greife, was brauche ich da länger zu sorgen?“ reichte ihm die Gans hin und nahm den Wetzstein in Empfang. „Nun“, sprach der Schleifer und hob einen gewöhnlichen schweren Feldstein, der neben ihm lag, auf, „da habt ihr noch einen tüchtigen Stein dazu, auf dem sich´s gut schlagen lässt und ihr eure alten Nägel gerade klopfen könnt. Nehmt hin und hebt ihn ordentlich auf.“

Hans lud den Stein auf und ging mit vergnügtem Herzen weiter; seine Augen leuchteten vor Freude, „ich muss in einer Glückshaut geboren sein“, rief er aus, „alles was ich wünsche, trifft mir ein, wie einem Sonntagskind.“ Indessen, weil er seit Tagesanbruch auf den Beinen gewesen war, begann er müde zu werden: auch plagte ihn der Hunger, da er allen Vorrat auf einmal in der Freude über die erhandelte Kuh aufgezehrt hatte. Er konnte endlich nur mit Mühe weitergehen und musste jeden Augenblick Halt machen; dabei drückten ihn die Steine ganz erbärmlich. Da konnte er sich des Gedankens nicht erwehren, wie gut es wäre, wenn er sie gerade jetzt nicht zu tragen brauchte. Wie eine Schnecke kam er zu einem Feldbrunnen geschlichen, wollte da ruhen und sich mit einem frischen Trunk laben; damit er aber die Steine im Niedersitzen nicht beschädigte, legte er sie bedächtig neben sich auf den Rand des Brunnens. Darauf setzte er sich nieder und wollte sich zum Trinken bücken, da versah ers, stieß ein klein wenig an, und beide Steine plumpten hinab. Hans, als er sie mit seinen Augen in die Tiefe hatte versinken sehen, sprang vor Freuden auf, kniete dann nieder und dankte Gott mit Tränen in den Augen, dass er ihm auch diese Gnade noch erwiesen und ihm auf eine so gute Art und ohne dass er sich einen Vorwurf zu machen brauchte, von den schweren Steinen befreit hätte: das Einzige wäre ihm nur noch hinderlich gewesen. „So glücklich wie ich“, rief er aus, „gibt es keinen Menschen unter der Sonne.“ Mit leichtem Herzen und frei von aller Last sprang er nun fort, bis er daheim bei seiner Mutter war.

Hans im Glück und die zwei Weisheiten des Lebens

Es war einmal …, so beginnen Märchen. Alle? Das Märchen „Hans im Glück" jedenfalls nicht. Und das liegt vielleicht daran, dass die Geschichte von Hans eigentlich gar kein Märchen ist.

Vergeblich sucht man nach verzauberten Prinzessinnen, Feen und sprechenden Tieren. Der Held erhält auch am Ende kein halbes Königreich – im Gegenteil, er verliert seinen ganzen Besitz. Die Tiere sind ganz normale Tiere, die Menschen handeln so, wie Menschen nun einmal handeln, schlitzohrig und auf den eigenen Vorteil bedacht.

Die einzig märchenhafte Figur ist Hans, und der ist wirklich nicht von dieser Welt.

Er verhält sich – sagen wir es offen – nach unseren Maßstäben vollkommen dumm. Er setzt nicht alles daran, den Goldklumpen nach Hause zu bringen, gibt sich keinerlei Mühe mit seinem Pferd oder seiner Kuh, lässt sich unwahrscheinliche Geschichten aufbinden, tauscht seinen Besitz ohne irgendeine Reue und ist obendrein noch glücklich dabei. Ja, mehr noch, die Laune von Hans wird immer besser, je weniger er nach seinen Tauschgeschäften in den Händen hält. Er lässt sich einfach nicht unterkriegen.

Wir Leserinnen und Leser lachen über einen solchen dummen jungen Mann. Wir schütteln den Kopf über so viel Lebensuntüchtigkeit. Und doch, Hans schafft es, uns zu verunsichern. Nicht wenige von uns dürften sich die Frage stellen, ob man denn nach so vielen Verlusten wirklich so glücklich sein kann wie Hans.

Mit dieser Frage haben sich auch die Psychologen in der Analyse dieses Märchens beschäftigt. Zwei Verstehensweisen kann man dabei immer wieder entdecken. Die eine Gruppe von Interpreten sieht in Hans ein negatives Beispiel für einen Menschen, der nie gelernt hat, erwachsen zu werden. Die anderen betrachten ihn geradezu als ein idealtypisches Beispiel im Umgang mit Krisen. Aber schauen wir genauer hin.

Die Forscher, die Hans als ein negatives Beispiel betrachten, attestieren ihm kleinkindliches Verhalten. Er handele von Augenblick zu Augenblick, lasse sich nur von seiner Lust treiben, sei nicht ernsthaft interessiert, in seinem Leben etwas zu lernen wie etwa eine Kuh zu melken, um versorgt zu sein, oder ein Pferd zu reiten, um auf seinem Lebensweg weiterzukommen.

Kurzum, die Interpreten einer solchen Sichtweise sehen das Glück von Hans nur ironisch. Er kann nur glücklich sein, weil er vollkommen ausblendet, dass er auf ganzer Linie versagt hat.

Interessanterweise kann man die genannten negativen Punkte aber genauso positiv deuten, wenn man sich einmal vor Augen führt, dass Hans einfach einem anderen Wertesystem folgt als dem, das wir kennen. Dann ist das Märchen von Hans im Glück keine Verlierer-, sondern eine Gewinnergeschichte.

Hans fällt es leicht, sich ohne Reue von seinem Besitz zu trennen und nicht daran festzuhalten, denn für ihn ist scheinbar Wertloses viel wertvoller. Bei Kindern kann man dieses Verhalten gut beobachten. Da versuchen Eltern, den alten kaputten Teddy durch einen neuen, vielen schöneren zu ersetzen. Vergeblich. Der alte Teddy mit den kaputten Beinen, dem abgewetzten Fell und dem einen Auge wird geliebt.

Dabei ist Hans kein Kindskopf. Er bekommt ja nicht ohne Grund einen großen Goldklumpen von seinem Meister. Diese außerordentliche Bezahlung erhält nur jemand, der klug und fleißig gewesen ist. Was könnte man nicht alles mit diesem Goldklumpen anfangen, fragen wir uns und hätten gleich ein paar Vorschläge für Hans. Er fragt sich

das allerdings nicht. Sein Streben gilt nicht dem, was man in den Händen hält, sondern dem, was man nicht sieht. Er bemisst seinen Erfolg an etwas anderem als Besitz. Und was ist das?

So unstet und spontan Hans auf seinem Weg handelt, sein Ziel verliert er nie aus den Augen. Er setzt alles daran, nach sieben Jahren harter Arbeit nach Hause zu kommen. Dort ist seine Heimat. Er liebt seine Mutter und sie liebt ihn. Diese Beziehung gibt ihm Halt und Kraft. Das ist ihm alles wert. Und darum ist er frei.

Neigen Sie nach diesen Zeilen zu einer Interpretation? Vielleicht geht es Ihnen so wie mir. Ich kann aus beiden Sichtweisen etwas mitnehmen.

Der „unerwachsene" Hans lässt mich darüber nachdenken, dass zum Leben Hürden und Krisen gehören. Sie lassen sich nicht durch dauerhaftes Vergessen und Verdrängen bewältigen. Auf diese Weise findet man nicht sein Lebensglück. Auch Jesus weist seine Jüngerinnen und Jünger darauf hin, wie schwer es ist, seiner Botschaft von Frieden, von Gerechtigkeit und Liebe zu folgen. (Vgl. Seligpreisungen, Mt 5) Doch er ermuntert sie, sich durch das Scheitern nicht kleinkriegen zu lassen. Im Gleichnis von den anvertrauten Zentnern (Mt 25,14-30) zeigt er seinen Zuhörern, wie aus ihren Fähigkeiten etwas Wunderbares entstehen kann. Erwachsen zu handeln wäre also eine Weisheit, die uns die Geschichte von Hans lehren könnte. Es gäbe aber noch eine andere.

Hans bezeichnet sich selbst als Sonntagskind. Der Sonntag ist der Tag, der keinem ökonomischen Zweck dienen soll. Jeder andere Tag der Woche gehört der Arbeit, den Mühen und der Hektik, der Sonntag dient allein der Erinnerung daran, dass wir von Gott geliebt werden. Der Wert unseres Lebens wird uns an diesem Tag zugesagt, wir können und müssen ihn nicht erarbeiten.

Hans trägt die Weisheit des Sonntags in sich. Er muss nichts nach Hause bringen. Er weiß, er wird geliebt. Er darf sein wie er ist und einfach nur leben. Um seine Zukunft brauchen wir uns keine Sorgen zu machen. Er ist gesegnet.

Andreas Chrzanowski
Blinden- und Taubblindenseelsorge der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers, Zentrum für Seelsorge Hannover

INNEN - LEBEN

INNEN-LEBEN
Stärkende Sätze für beispiellose Zeiten

Dieses Kartenset wurde von Sabine Ebersberger und Michael Bohne, Nordkirche, entwickelt, die explizit darum bitten, den Text und die Karten an andere weiterzugeben, damit es möglichst vielen Menschen in dieser beispiellosen Zeit Unterstützung bietet.

Die Idee

Die Situation in der zugleich Veränderung und Stillstand vorherrschen fordert die Unsicherheiten zu bewältigen und zu neuen Routinen überzugehen. Je länger Ausgangssperren, Quarantäne und nicht zu enden scheinende schlechte Nachrichten anhalten, desto mehr steigen auch die psychischen Belastungen. Das Kartenset will helfen der Seele Raum zu geben und sie zu stabilisieren.

„INNEN-LEBEN"-Kartenset als Krisenprävention und Krisenintervention

Das „Do-it-your-self-Kartenset INNEN-LEBEN" soll helfen die ganz eigenen, auf sich selbst zugeschnittenen, stärkenden Sätze zu generieren. Diese Sätze regen einerseits konkret Lösungen für spezifische Anliegen an. Auf der anderen Seite orientieren sie sich an den grundlegenden menschlichen Bedürfnissen nach Sicherheit, Autonomie, Beziehung und Selbstwertstärkung. INNEN-LEBEN funktioniert somit gleichermaßen als Krisenprävention und Krisenintervention – praktisch, simpel und zu Hause. Benötigt werden ein Computer, ein Drucker und eine Schere."

Alle Kartensets auf www.innen-leben.org sind aus einer ehrenamtlichen Initiative entstanden und für jeden zum Download frei verfügbar.

Haus kirchlicher Dienste