

Christina Hanusch, 07.07.20

Corona-Zeiten – was empfehlen die Mönche?

1. Coronazeiten- haben wir uns eingerichtet?

Jetzt leben wir schon eine ganze Zeit unter Corona-Bedingungen, die Pandemie hat unser Leben verändert: Als Hochrisikoperson verzichte ich z.B. auf Schwimmen, Shoppen, Friseur, Besuche meiner Mutter, Besuche von und bei Freunden, Gespräche Face to Face mit Nachbarn und Freunden nur outdoor und mit Abstand...

Das alles ist einigermaßen erträglich geworden, für mich aber immer noch schwer zu ertragen ist, dass Besuche unserer Kinder und Enkeltochter nicht möglich sind.

Wie sieht es bei dir aus? Was macht die Pandemie mit dir und deiner Lebenswelt?

2. Gefragt ist jetzt **Resilienz**, die Fähigkeit des Menschen, sich an Veränderungen anzupassen.

Wie und wodurch wird diese Fähigkeit aufgebaut?

Was empfehlen die Mönche? In der aktuellen Schrift des Benediktinermönchs Anselm Grün, „Quarantäne! Eine Gebrauchsanweisung“ gibt es viele interessante Gedanken und Anregungen aus der 1500 Jahre langen Tradition der Benediktiner-Mönche, die seit Jahrhunderten damit vertraut sind, mit den immer gleichen Menschen über lange Zeit an einem Ort leben zu müssen bei einem Minimum an ur-persönlichem Raum.

Drei Aspekte sind mir wichtig geworden.

2.1. Rituale

Normalerweise ist unser Alltag gut strukturiert, wir sagen, dass jemand gut „organisiert“ ist. Jetzt erleben wir, dass Alltagsstrukturen wegbrechen:

Die Menschen, die wir vorher getroffen haben, können wir nicht mehr treffen. Die Orte, die uns Kraft und Freude gaben, können wir nicht mehr besuchen. Projekte, die wir voller Elan und Begeisterung geplant haben, Hobbys, die uns Freude gemacht haben, sind erst einmal eingefroren. Wir sind aus dem Rhythmus herausgefallen, das macht unruhig. Das Wunderbare ist, dass wir neue Rituale erfinden können, Gewohnheiten sind wie Geländer, an denen wir uns im Alltag festhalten können.

Wenn ich nicht zum Sport fahren kann, dann trainiere ich eben vor dem Frühstück zu Hause, bastele mir ein Trainingsprogramm mit wechselnden Übungen zusammen.

Wenn wir nicht in den Urlaub fahren können, dann gehen wir regelmäßig und zu festen Zeiten Stadtnah auf Entdeckungsreise: herrliche Wege haben wir schon entdeckt, mitten im Wald, auf Höhen mit herrlicher Aussicht, den zahlreichen Vogelstimmen zugehört, die unterschiedlichen Blüten bewundert...

Wenn wir uns nicht mit Leuten treffen können, dann kann ich jeden Tag eine Person anrufen.

Wenn wir nicht in Kirchen beten können, dann wird die persönliche Gebetsnische wieder ganz neu wichtig als Rückzugsort...

Wenn wir wieder mehr Zeit zum gemeinsamen Essen haben, überlegen wir uns ein Tischthema, das mal nichts mit Corona zu tun hat...

Wenn Abendveranstaltungen ausfallen, dann kann es die Gelegenheit sein, wieder zu einem gesunden Schlafrythmus zu finden (Wann stehe ich auf, wann gehe ich ins Bett).

Wenn ich gerade scheinbar so wenig an der Situation ändern kann, entscheide ich auf diese Weise selbst, wie ich mein Leben unter den neuen Bedingungen gestalten kann und lasse mich dadurch formen.

2.2. Hilfe gegen/ Umgang mit Frustgefühlen (Traurigkeit des Herzens)

Hast du zu Corona-Zeiten auch schon einen Lagerkoller – ein Frustgefühl - erlebt – sei es als

Wutausbruch, Panikattacke oder depressiven Zustand?

Ich hatte so etwas neulich, verbunden mit Gedanken wie: wie lange denn noch? Und wenn das so noch Jahre geht? Wer holt mich hier raus? und Gefühlen wie gelähmt, ziellos.

Gott sei Dank hat der Herr gehandelt – durch einen Anruf von einem unserer Söhne – er hat sich dann eine ganze Stunde Zeit genommen, mich bei einem online-Vorgang zu coachen, den ich dann auch hinbekommen habe. Und danach hat unser mittlerer Sohn noch ein nettes Video von unserer Enkelin geschickt. Da war die Welt für mich wieder in Ordnung und ich schickte auch ein „Danke“ an unseren treuen Helfer, den Heiligen Geist!

Was tun/ Und wenn kein „Trösterchen“ kommt?

Die Nichterfüllung deiner Träume darfst du gerne betrauern. Aber dann akzeptiere die Situation, so wie sie ist. Das Nachtrauern entzieht dir sonst alle Energie, du bleibst in der Vergangenheit hängen. Zulassen, dass es wehtut und Akzeptieren, das kann ich ausdrücken im Gespräch, in einer Tagebuchnotiz, einem Lobpreislied, einem Gebet. Und dann brauchen wir neue Ziele, konkrete, für die Situation jetzt, Ziele, die wir schnell erreichen können und solche, die weiter in der Zukunft liegen. Für mich wurde der Gedanke immer wichtiger, Kindern Gottes Liebe nahe zu bringen. Ich überlegte, wer das gut online versuchen könnte, aber ich bekam nur Absagen.

Schließlich hörte ich in mir die leise Stimme: „Du kannst es selbst versuchen.“ Jetzt gibt es ergänzend zu dem wöchentlichen Online Kindergottesdienst einer Göttinger Kirchengemeinde ein kleines Video mit einem Lobpreis-Bewegungslied von mir vorgetragen.

Stärken wir unsere innere Dynamik! Und seien wir achtsam auf die, die mit uns zusammenleben.

Stecken wir uns mit ihnen Ziele!

2.3. Bin ich bei mir zu Hause?

Gerade in Zeiten, in denen wir äußerlich begrenzt werden, andere uns auf die Pelle rücken, stellt sich die Frage: Was brauche ich, um mich wohl zu fühlen in meinen 4 Wänden? Was fehlt? Was ist vielleicht zu viel? Wo ist für mich die kleine Ecke, der sogenannte Herrgottswinkel, wo ich mich sammeln und auf Gott ausrichten kann? Das kann ein eigenes Zimmer sein. Das kann auch ein kleiner Hocker in einer Ecke sein, eine Bank auf der Terrasse, ein sonniges Fenster im Treppenhaus oder einfach der Küchentisch außerhalb der Essenszeiten. Hauptsache, es ist mein Herrgottswinkel, mein Frei-Raum. Ich muss das Gefühl haben, die Enge, die mich manchmal bedrückt, verlassen zu können und in einen Raum einzutreten, der ganz mir gehört. Habe den Mut, andere zu bitten, diesen Frei-Raum zu respektieren. Die Mönche im Mittelalter kennen den Satz „cella est coelum“, „Die Zelle ist der Himmel, in dem der Mönch mit Gott allein ist.“ doch die Wüstenväter aus dem 4. und 5. Jahrhundert kennen auch die Herausforderung, in der Zelle zu bleiben, die eigene Wahrheit auszuhalten. Alles in mir darf sein. Alles in mir ist von Gott angenommen. Nur wenn ich mich angenommen weiß, kann Neues in mir wachsen, Gott beschenkt mich mit seinem Frieden, dann wird die Nische zu einer Zelle des Friedens.

Dann kann ich auch ein offenes Herz haben für den anderen in meiner Wohngemeinschaft, im Haus, in der Nachbarschaft, ...

3. Unser göttlicher Helfer – der Heilige Geist

Joh 14,16 + 26: Ich werde den Vater bitten, dass er euch an meiner Stelle einen Helfer gibt, der für immer bei euch bleibt. Das ist der Geist der Wahrheit...er wird bei euch bleiben und in euch leben. Er wird euch an all das erinnern, was ich euch gesagt habe und euch meine Worte erklären. (Hoffnung für alle)

Wir sind extrem gut dran – wir leben in der Erfüllung des Versprechens, das Jesus seinen Jüngern gegeben hat! Wir können gehen Hand in Hand mit dem Heiligen Geist, der schöpferischen Kraft Gottes!

Der Heilige Geist ist es, der uns immer wieder diese besondere Verbindung zu Gott schenkt

Er *erfrischt uns*: Stell dir vor du gehst wandern. Es ist heiß, deine Wasserflasche ist leer, du bist entmutigt, du glaubst, du packst das nicht. Plötzlich kommst du an eine Quelle. Trinkst, erfrischt dich und füllst deine Flasche auf. Und?

Neu ermutigt wirst du weitergehen und dein Ziel erreichen.

Er *verändert unser Herz*. Gottes Geist macht unser Herz lebendig, bestärkt uns, von Gott Trennendes auszuschließen, hilft uns, ein Leben in Gottes Gegenwart zu führen, füllt unser Herz mit Liebe, lässt uns Gott erfahren als den Abba, lieber Papa, ganz nah bei und für uns.

Er ist unser Ermutiger, Coach, Erinnerer

Wenn du die Bibel liest, ist er es, der dich verstehen lässt, wie Jesus ist. So lehrt er uns, wie Gottes Wesen ist. Er öffnet unsere Herzen, damit Gott sie berühren kann. Er lässt in uns wachsen Hoffnung und Dankbarkeit. Das macht Mut, den Glauben zu leben.

Was können wir tun?

Der Heilige Geist bleibt für immer bei dir – so nimm dir Zeit, ihn wahrzunehmen.

Der Heilige Geist wird dich an alles erinnern – so sei still vor ihm, um sein Reden zu hören.