



Worte zum Sonntag 24. Januar 2021

Zur Ruhe finden

Gnade sei mit Dir und Friede von Gott, der da ist, der da war und der da sein wird!

Eigentlich jeden Tag nehme ich mir vor, nicht mehr so viele Nachrichten in Zeitungen und im Internet zu lesen. Und auch die Reportagen im Radio oder im Fernsehen wollte ich reduzieren, um mich ein wenig zu lösen von den vielen aufregenden Meldungen, die seit Monaten täglich auf mich einströmen.

Immer wieder höre ich den gut gemeinten Ratschlag: Reg dich nicht so auf!

Und wenn schon, ist das wirklich schlecht? Es gibt ja in dieser Zeit oft stündlich überraschende Wendungen der Ereignisse und damit muss ich erstmal klar kommen. Für mich ist das Aufregen so etwas wie Dampf ablassen und ein Reinigungsakt. Denn wo soll ich denn hin mit meinen Emotionen?

So kann ich erst einmal etwas Dampf ablassen und meinen Ärger zum Ausdruck bringen. Das sollte aber kein Dauerzustand sein. Ich muss mich auch wieder abregen können, mich entspannen und mich lösen von den Sorgen, die um mich herumschwirren.

Ein Blick in die Kommentare der sozialen Medien und in die Leserbriefspalten zeigt, dass das Aufregen für viele eine Dauerbeschäftigung zu sein scheint. Vielleicht habe ich mich davon anstecken lassen. Es hat ja jeder so seine Lieblingsthemen: Strassenverkehr, Steuerpolitik oder die Klimadebatte. Und die Corona-Pandemie hat uns eine grosse zusätzliche Menge an gegensätzlichen Positionen beschert.

Daraus gibt es neue Aufreger und die bleiben deutlich länger in der allgemeinen Aufmerksamkeit, weil sie erst erledigt sein werden, wenn die Pandemie beendet ist und man mehr darüber wissen wird. Ich glaube: Deshalb ist es zur Zeit besonders wichtig, dass man sich selbst stärker vor zu viel Aufregung schützt, indem man sich auch wieder abregt.

Eine hilfreiche Abreg-Methode, die manchen hilft, ist die Verzögerung: dreimal tief durchatmen, dann bis zehn zählen und sich dabei überlegen, ob sich das Aufregen wirklich lohnt.

Psychologinnen und Psychologen haben neu dargelegt, dass Beten bei der Wut-Kontrolle und dem Ärger-Abbau hilft.

Negative Gefühle lösen sich schnell auf, wenn man ein inneres Gebet für das Wohlergehen eines anderen Menschen spricht. Ich denke an Menschen, denen ich etwas Gutes will, und nicht mehr an allgemeine politische oder wirtschaftliche Fragen.

Etwas anspruchsvoller und schwerer umzusetzen ist der sog. „innere Seitenwechsel“: Der Lastwagen, der die Kreuzung versperrt, ist plötzlich kein Ärgernis mehr, wenn man erfährt, dass die Kreuzung einfach schwierig für Fahrer zu nehmen ist, die zu ersten Mal dort sind. Sich vorzustellen, dass der Andere gute Gründe für sein Handeln hat, sorgt für inneres Gleichgewicht.

Es geht aber auch mit Humor: Bei den verstreuten Spielsachen der Kinder z.B. zu denken: „Notfalls hilft der Staubsauger.“

Welches Mittel man auch immer wählt: Spätestens am Ende des Tages mit einigem Abstand zum Schlafengehen versuche ich mich wieder abgeregt zu haben und höchstens noch ein paar gute Gedanken an liebe Menschen zu schicken. Oder ein Gebet zum Himmel.



Für mich ist es das beste Mittel, wenn ich sagen kann:

„Gott, ich sehe die Probleme dieser Welt, aber ich weiss, dass ich nicht für alles verantwortlich bin. Ich überlasse es dir, in deiner Weisheit und Güte, uns Menschen zu etwas Gutem zu führen.“

Und der Friede Gottes, der höher ist als unsere menschliche Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen!