

Mit seiner Predigt zum Sonntag Oculi hat uns **Diakon Hermann Weckauff** im schönen Hof der Dietrich-Bonhoeffer-Gemeinde und freiem Himmel einen „spirituellen Notfallkoffer“ für die schwierige Zeit, in der wir gerade stehen, an die Hand gegeben. Gerne teilen wir mit Ihnen seinen Inhalt!

*Pfarrerin Dorothea Kik*

1

## **Liebe Gemeinde im Netz!**

Rückblickend versuche ich, meine Gedanken der Predigt, die ich am Tag vorher auf die aktuelle Situation hin geändert und dann frei gehalten habe, zu verschriftlichen.

Die Predigt hatte als Gesamtüberschrift den Titel: **„Ein spiritueller Notfallkoffer“**.

Ich beschrieb in mehreren Impulsen, was uns helfen könnte, mit der aktuellen Krisensituation besser umzugehen.

### **1. Der Kommentar „Öko-Krise“**

Der Beginn und Ausgangspunkt meiner Predigt war ein Kommentar aus der Zeitschrift „Christ in der Gegenwart“ aus dem Herder Verlag mit der Überschrift „Öko-Virus“. (die gelben Textstellen zitierte ich)

Ich stelle hier den ganzen Text ein:

CHRIST IN DER GEGENWART

## **Fastenzeit mit Corona**

# **Öko-Virus**

*Corona legt die Wirtschaft lahm, Events werden abgesagt, Flüge gestrichen. Schlecht für die Betroffenen – aber gut für die Umwelt. Warum das Virus eine Chance sein könnte, grundsätzlich über unsere Konsumgesellschaft nachzudenken.*

Was Umweltschutzprediger und „Fridays-for-Future“-Demos nicht schaffen, gelingt einem Virus, das die Welt bedroht: Massenhaft werden Reisen abgesagt. Statt bei „Meetings“ verständigen sich Geschäftsleute über Videokonferenzen. Die Bahn wirbt mit verbilligten Tickets dafür, das Auto stehen zu lassen. Pläne für Urlaub in der Ferne werden verworfen, ebenso Klassenfahrten. Der Ölverbrauch sinkt. Menschen verkneifen sich die Lust, dem Herdentrieb Richtung Events nachzugeben. Man kocht zuhause, statt ins Restaurant zu gehen. Shoppingtouren werden eingeschränkt. Handelsmessen – jetzt nicht. Satellitenaufnahmen zeigen, wie weniger Produktion die Luftverschmutzung in China drastisch verringert... Was will man mehr? Das Klima freut sich, der Klimawandel ist abgebremst. Ja – so oder so ähnlich wäre es dauerhaft, wenn auf Öko-Mahnungen und Öko-Warnungen Taten folgen würden. Anders leben – eben! Jede Einschränkung hat ihren Preis. Corona lässt uns ein bisschen spüren, dass die

Meinung, wir könnten im Konsumwahn immer verschwenderischer weitermachen, eine gefährliche Illusion ist.

Doch schon schreit die Industrie auf und will staatliche Subventionen, um die Einbrüche auszugleichen. Hoteliers, Tourismusagenturen und Fremdenverkehrsorte jammern. Der Handel verlangt zum Ausgleich verkaufsoffene Sonntage. Fußballkonzerne sorgen sich um entgehende Einnahmen bei „Geisterspielen“. Was rollt, wenn Euro, Dollar, Yen und Yuan nicht mehr so rollen?

In der jüdischen wie christlichen Glaubensgeschichte waren Seuchen ein Signal dafür, dass mit der Lebensweise eines Volkes etwas Grundlegendes nicht stimmt, dass es sich von Gott und seinem Heilsplan abgewendet hat. Selbst Unschuldige müssen dann mit den Schuldigen leiden. In unseren entmythologisierten Zeiten ist diese Sicht, dass die Schrecken, die über die Menschen kommen, eine Strafe Gottes seien, nicht mehr plausibel. Positiv gewendet wäre es trotzdem möglich, in turbulenten Zeichen der Zeit eine Chance für Besinnung, Gewissenserforschung, Reue, Buße und Umkehr zu sehen, für eine Überprüfung des eigenen Lebens. Maßhalten. Das Corona-Virus wird eher nicht – wie etwa die Giftschlangenplage beim Auszug Israels aus Ägypten – das Volk wieder auf den rechten Weg zu Gott führen. Im Gegenteil: Aus Angst vor Ansteckung bleiben selbst Fromme den entleerten und sich immer mehr entleerenden Gottesdiensten fern. Aber die Chance zum Umdenken bleibt inmitten von Furcht, ja Schrecken. Kann Furcht auch wieder zur Gottesfurcht werden? Wenn ein Virus sogar zum Öko-Virus mutiert, warum sollte es nicht ebenso eine Bedenkzeit ermöglichen können? Die Gewissensprüfung ist möglich, nicht nur in Fasten-, nicht nur in Bußzeiten. Jederzeit.

## CHRIST IN DER GEGENWART

Die Redaktion.

Quelle: CHRIST IN DER GEGENWART 2020, Heft 11, S. 117

Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © Verlag Herder, Freiburg.

<https://www.herder.de/cig/>

### 2. Die Begriffe Krise und Chance

Im Chinesischen werden abstrakte Begriffe aus zwei elementaren Worten, aus zwei Schriftzeichen zusammengesetzt.

危机 *weiji* Krise

机会 *jihui* Chance

In der chinesischen Sprache enthalten die beiden Begriffe Krise und Chance das Schriftzeichen 机.

Neben der Bedeutung der Krise als Gefahr und Bedrohung, zeigen diese vier chinesischen Schriftzeichen eine Bedeutungsverdoppelung.

Das Schriftzeichen 机 bedeutet wichtiger Zeitpunkt, Gelegenheit und Wendung zum Besseren.

Auch der Begriff Krise aus dem griechischen Wort *Krisis* bezeichnet nicht eine hoffnungslose Situation, sondern er beinhaltet den Höhe- und Wendepunkt einer gefährlichen Lage, auf dem Weg zum Besseren.

Beide Bedeutungen der Krise, in der aktuellen Lage im Blick zu haben, kann uns helfen nicht hoffnungslos und ohne Zuversicht zu sein.

### 3. Innehalten

Der Hinweis im Kommentar „Öko-Krise“ auf die prophetische Tradition, nannte Besinnung, Gewissenserforschung, Reue, Buße und Umkehr als Chance in dieser Krisenzeit.

Die Propheten in Israel riefen das Volk immer zum Innehalten auf, wenn sie als Bußprediger das Verhalten der Regierenden und des Volkes kritisiert hatten. Innehalten kann jetzt auch ein wertvolles Tun sein.

Innehalten beschreibt der Mediationslehrer und Pfarrer i.R. Rüdiger Maschwitz aus Much Hetzenholz in NRW folgendermaßen:

*„Innehalten ist ein offener und weiter Ort, der zur Selbstbegegnung führt. Es ist ein bewusster Akt, der im Innehalten geschieht: Ich halte inne und nehme wahr, was ist und wie ich bin. Dieses Innehalten ist ein Begegnungsraum. Es beginnt meistens mit der Wahrnehmung der eigenen Person, und der Mensch entdeckt, wie er in diesem Augenblick, in dieser Zeit lebt.“*

**Rüdiger Maschwitz** (aus: Innehalten, Kreuz Verlag, 2011, Seite 15)

So möchte ich Sie mit einem meditativen Text zum Innehalten jetzt direkt ermuntern:

#### **Ankommen**

Immer unterwegs sein  
die Gedanken  
und die Füße  
gleichermaßen.

Überholen mich nicht die Füße,  
so überholen mich  
die Gedanken.  
immer sind sie

einen Schritt voraus,  
es ist mühsam,  
mit ihnen Schritt  
zu halten.  
Die Gedanken schreiten  
von uns fort  
und doch bestimmen sie  
unser Tun.

Wie oft aber  
wissen sie nicht, was sie tun.

Kein Überholen  
im Kopf  
kein Fortschreiten  
der Ideen  
nicht weiter  
und weiter  
weg von mir.  
Erst einmal ankommen.

Nur da sein,  
durchatmen.  
Das Herzklopfen hören.  
Sich spüren.  
Angst fühlen.  
Ruhe empfinden,  
Gefühle zulassen.  
Sich annehmen.

Bei mir selbst zu Hause sein.  
Zu Hause sein.  
Ankommen  
und warten,  
warten können.  
Erwarten

#### **Rüdiger Maschwitz**

(aus: Innhalten – Kraft schöpfen in allen Lebenslagen, Kreuz Verlag, 2011, Seite 42 + 43)

### **4. Kooperiere mit dem Unvermeidbaren**

In einer Weisheitsgeschichte von Anthony de Mello wird erzählt:

„Was ist das Geheimnis deiner Ruhe und Gelassenheit?“, fragte der Schüler.  
Sagte der Meister: „Aus dem Herzens kommendes, uneingeschränktes  
Kooperieren mit dem Unvermeidbaren.“

Kooperieren mit dem Unvermeidbaren, wie kann das gemeint sein, was bedeutet dies. Ein Alltagsbild kann es deutlich erläutern:

„Nenne mir ein Unvermeidbares,  
mit dem ich jeden Tag leben muss.  
Ein Unvermeidbares, dem ich ausgeliefert bin  
und das ich nicht verändern kann. „  
„Das Wetter, damit wirst du immer leben müssen.  
Es ist so, wie es ist - unvermeidbar.“

(aus: Kooperiere mit dem Unvermeidbaren: Das Geheimnis gelassener Menschen –  
Rüdiger Maschwitz – Kösel Verlag – 2008)

Die aktuelle Krisensituation ist wie das Bild vom Wetter. Eine „unvermeidbare“  
aktuelle Situation, mit der ich umgehen muss. Ich muss lernen mit diesem  
Ausnahmestand von Tag zu Tag zu leben.

Ein Perspektivwechsel, die folgendes Gedicht beschreibt, zeigt uns Wege auf, wie  
ein Umgehen mit dieser so neuen Lebenslage aussehen könnte.

### **Warum nur**

Als ich nach dem Warum fragte,  
bekam ich Worte  
ohne Antworten  
zu viele  
zu richtige  
zu laute

Unermessliche  
unwahre  
unwissende  
unerträgliche

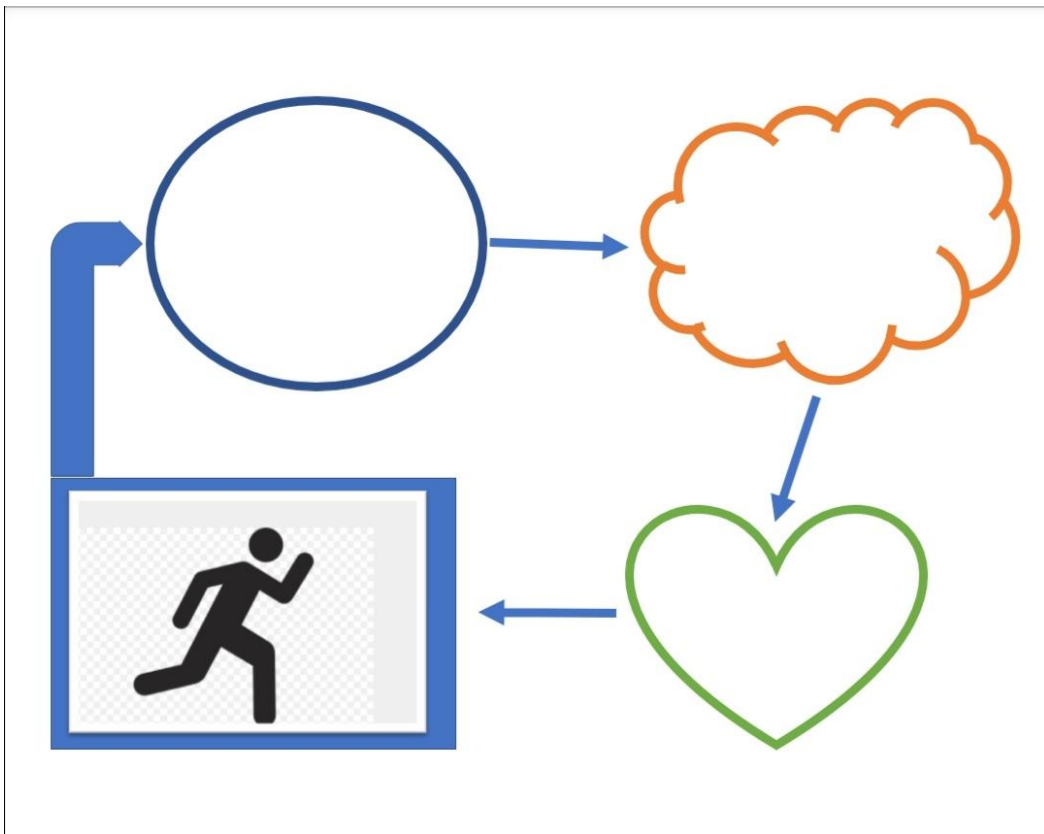
Ich beerdigte das Warum  
ich begann  
zu reifen  
zu begreifen

Ich frage  
augenblicklich  
gegenwärtig

Wozu führt es?  
Worum geht es?  
Wem nützt es?  
Wie vertraue ich?  
Wen liebe ich?  
Wann ist der richtige Zeitpunkt?

(aus: Kooperiere mit dem Unvermeidbaren: Das Geheimnis gelassener Menschen, Rüdiger Maschwitz, Kösel Verlag, 2008, Seite 107)

## 5. Ein Hilfreicher Tipp aus meiner Arbeit in der Sozialarbeit



Diese Grafik beschreibt einen Kreislauf, aus der kognitiven Verhaltenstherapie den Zusammenhang von Situation, Gedanken, Gefühlen und Handeln.

Die Situation der „Corona Krise“ (blauer Kreis) bestimmt auch meine aktuelle Lebenslage, durch die äußeren Ereignisse (Nachrichtenberichte über den Corona Virus, Hamsterkäufe durch leere Regale sichtbar, massive Erkrankungen weltweit, neue gesetzliche Verordnungen, .... ).

Ich bewerte in Gedanken (orangene Wolke) diese Ausnahmesituation durch eine Interpretation und Annahme.

Diese Bewertung in meinen Gedanken wirken sich auf meine Gefühle (grünes Herz) aus und bestimmen mein Handeln (schwarze Figur im blauen Rechteck) und somit wieder meine neue aktuelle Situation.

Dieses Schaubild verdeutlicht nochmals diesen Kreislauf in vier Schritten:



Quelle: <https://www.psychotipps.com/abc-der-gefuehle.html>

Bewerte ich die Situation eher pessimistisch, erzeugt dies dann auch eher negative und ablehnende Gefühle in mir.

Zum Beispiel, wenn ich die Lage eher hoffnungslos und mutlos bewerte, dann erlebe ich eher Gefühle wie Angst, Bedrücktheit, Verzagttheit und Antriebslosigkeit.

So besteht meine Möglichkeit meinen seelischen Zustand positiv zu verändern darin, dass ich versuche eine andere Bewertung meiner Lebenslage für mich gedanklich zu etablieren.

Diese meine neue Bewertung verändert dann auch meine Gefühlslage und dies wirkt sich wieder auf mein Handeln und meine neue Situation aus.

Vielleicht kann dieses Erklärungsmodell aus der kognitiven Verhaltenstherapie uns helfen, in pessimistischen Momenten eine neue Sichtweise auszuprobieren.

## 6. Eine Übung „Hand auflegen“

Menschen brauchen Berührung. Es hilft Stress abzubauen, stärkt das Immunsystem und fördert das Hirnwachstum. Das Handauflegen ist eine der ältesten Behandlungsmethoden der Menschheit und ein spiritueller Weg, auch in der christlichen Tradition.

Lassen Sie es uns ausprobieren. Jetzt wo wir Abstand halten sollen, können wir mit heilsamen Berührungen bei uns selbst üben.

In einem Moment der Stille, legen wir unsere Hand auf unseren Brustkorb oder auf eine andere Stelle wo es Ihnen gut tut.

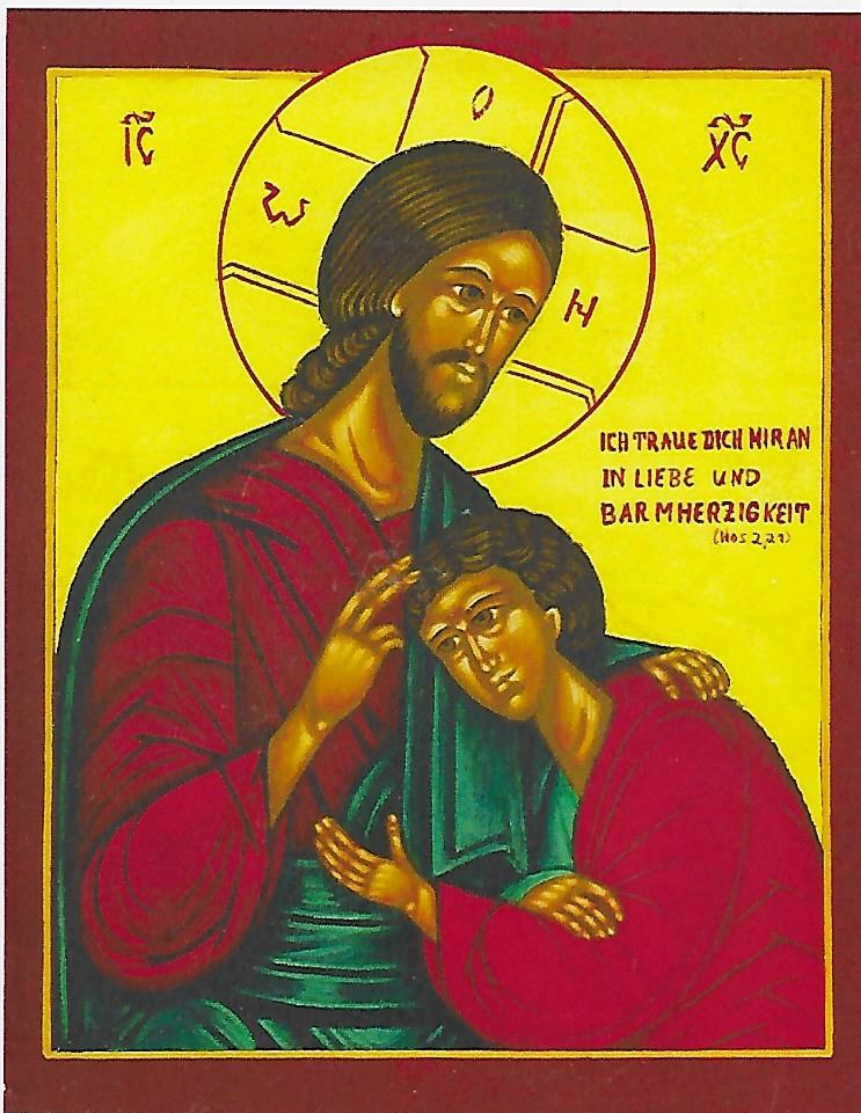
Sie können leise oder inwendig ein Gebet sprechen.

Spüren Sie wie in Ihnen eine Kraftquelle strömt, wie ein Licht Sie erfüllt. Nehmen Sie ihren Atem wahr, wie er kommt und geht. Er ist wie die Wellen am Meeresstrand, wie Ebbe und Flut, ein Lebensstrom, der ein- und ausströmt.

Der Atem ist der gute Freund unseres Lebens, wie er kommt und geht. Spürbar an unseren Nasenlöchern als kalter Atemstrom, der in uns fließt und als warmes Atemstrom, der aus uns fließt.

In dieser Wahrnehmung mögen heilende Kräfte fließen, Hartes sich lösen, Schweres sich wandeln und wir Licht & Liebe erleben.

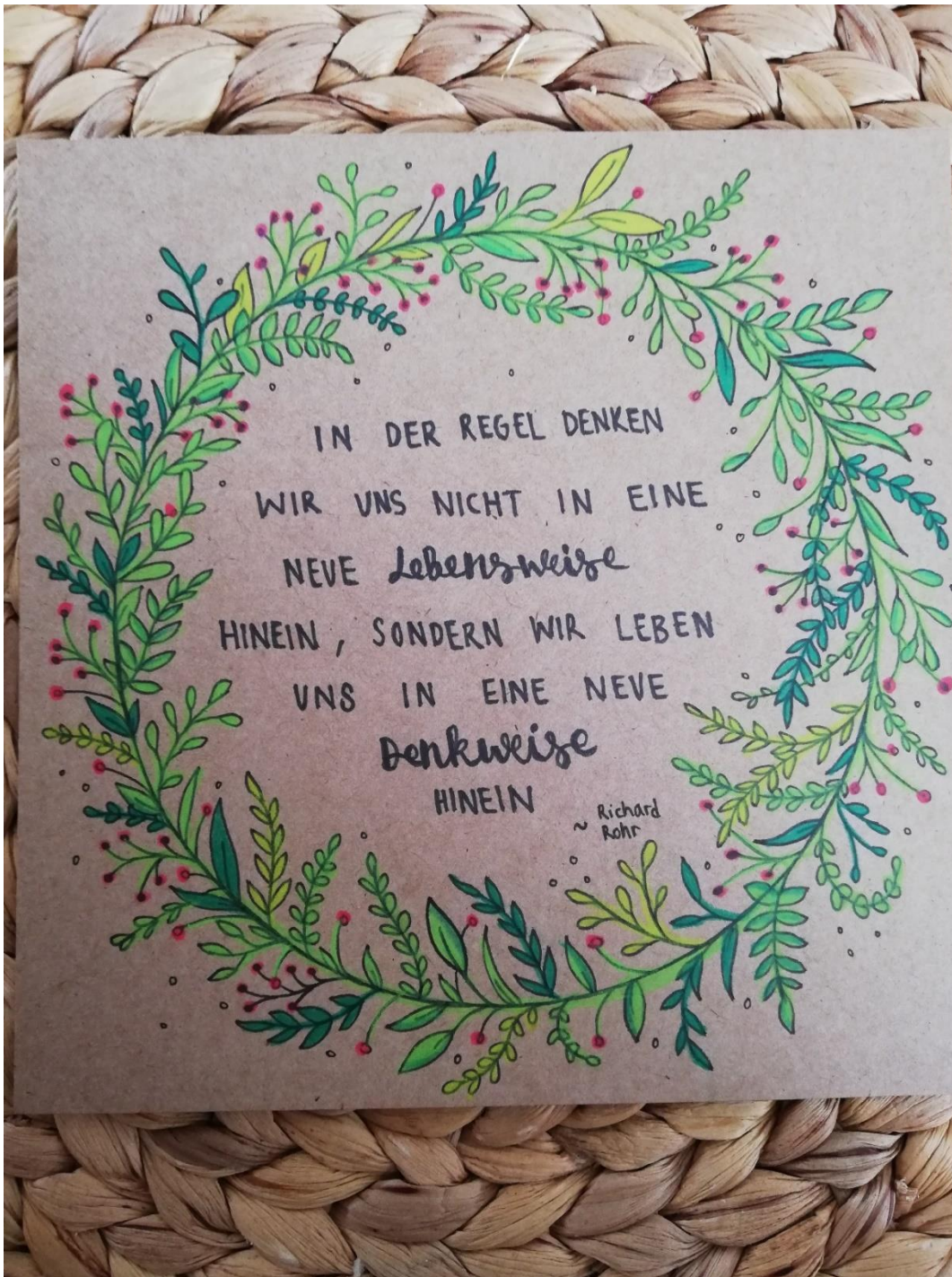
Quelle: aus Mein Fasten-Wegweiser wandeln 2020, Seite Samstag 3. Woche, [www.anderezeiten.de](http://www.anderezeiten.de)  
Eine Ikone zeigt bildhaft diese eben erlebte Erfahrung, sie kann uns ein Fenster zum Himmel sein.





Ein Bild für die Erfahrung von Verbundenheit mit Christus, in der Übung des Handauflegens.

Und zum Schluss noch ein Zitat meines geistlichen Lehrers Richard Rohr (amerikanischer Franziskaner) mit auf den Weg.



Vielleicht können die Impulse Ihnen hier und da im Alltag helfen in eine neue Denkweise hineinzuleben.

**Amen**