

Impuls

Innehalten, zu sich kommen, durchhalten

Heute habe ich ein Interview im Bund mit Eckart von Hirschhausen, dem deutschen Arzt und Kabarettisten gelesen. Auf die Frage, was in der derzeitigen Krise helfe, antwortet er: „Wichtig: Nicht den ganzen Tag Nachrichten schauen. Sich gezielt mit der Lage beschäftigen und dann genauso gezielt auch wieder gar nicht. Die meisten Menschen können Krisen besser wegstecken, als sie selber gedacht hätten. Zwei Dinge helfen in Krisen: Anerkennen, dass man eine hat, und weiteratmen!“

Weieratmen – auch in der Krise. Nicht den Atem anhalten. Weiteratmen, auch wenn es eng wird. Und hoffentlich machen wir dann die Erfahrung, dass sich der Raum wieder weitet. Oder genauer: dass wir den weiten Raum, der uns zur Verfügung steht, wieder erkennen. Dann können wir aufatmen, uns aufrichten und weitergehen!

Meister Eckhart, ein mittelalterlicher Theologe, den ich schätze, muss diese Erfahrung auch immer wieder gemacht haben. Er drückt sie mit seinen Worten und seinem Verständnis aus:



Es ist eine Kraft
in der Seele
die ist weiter als
diese ganze Welt.
Es muss gar weit sein,
worin Gott wohnt.

Mögen wir immer
wieder diese Weite
gewinnen!

Wenn es aber eng bleibt und uns der Atem wegbleibt für längere Zeit? Wenn uns alles über den Kopf wächst? Dann rät Eckart von Hirschhausen, sich professionelle Hilfe zu holen, Seelsorge und psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ich hoffe, dass Menschen auch in dieser Krise jetzt die Erfahrung machen: *Wir sind für einander da!*

Herzlichen Gruss

Gottfried Hirzberger

Übrigens: **Meine IMPULSE sind auch auf der Website der Kirchgemeinde Lerchenfeld aufgeschaltet.**

Hier der Link: <https://www.ref-kirche-thun.ch/de/kirchgemeinden/kg-lerchenfeld/index.php>
Runterscrollen bis „Impuls“.