

COUNT YOUR BLESSINGS

Corona ist eine Herausforderung. Corona macht viel kaputt, auch wirtschaftliche Existenzen. Vieles ist im Moment wirklich schwierig. Über all den Problemen, die Corona uns bereitet kann es passieren, dass wir uns von den Problemen gefangen nehmen lassen und etwas vergessen: Das Wahrnehmen des Positiven.

Egal, ob wir von der Coronakrise existentiell betroffen sind, oder ob es uns im Moment gut geht,

egal, was Corona für jeden einzelnen von uns heißt: Wir alle brauchen Kraft, um die Zeit, in der sich nicht alles normalisieren wird, durchhalten zu können. Wir alle müssen nach Kraftquellen suchen, unsere psychischen Vorratsspeicher füllen und unsere Seele streicheln. Und das geht nur, wenn wir die guten Dinge, die uns begegnen, trotz allem mit Dankbarkeit und Freude aufnehmen und nicht mit einem schlechten Gewissen, weil es anderen schlechter geht als uns.

Es ist die Kunst, beides nicht aus den Augen zu verlieren. Die anderen nicht, uns selbst aber auch nicht. Die Probleme nicht, aber auch nicht das Gute.

Die nicht aus den Augen verlieren, die unter der Situation leiden.

Überlegen, wie ich die kleinen Geschäfte und die Restaurants in der Umgebung, aber auch das Kino (Kauf von Gutscheinen), oder Künstler (Theater- und Konzertaufführungen gegen Spende oder Bezahlung im Internet) unterstützen kann: Aber das auch nur, wenn ich das Geld dazu habe! Masken nähen, ja, aber nicht so viele, dass ich dann nicht mehr schlafen kann. Menschen anrufen, die allein sind, ja. Aber auch nur so viele, wie ich selbst psychisch verkrafte.

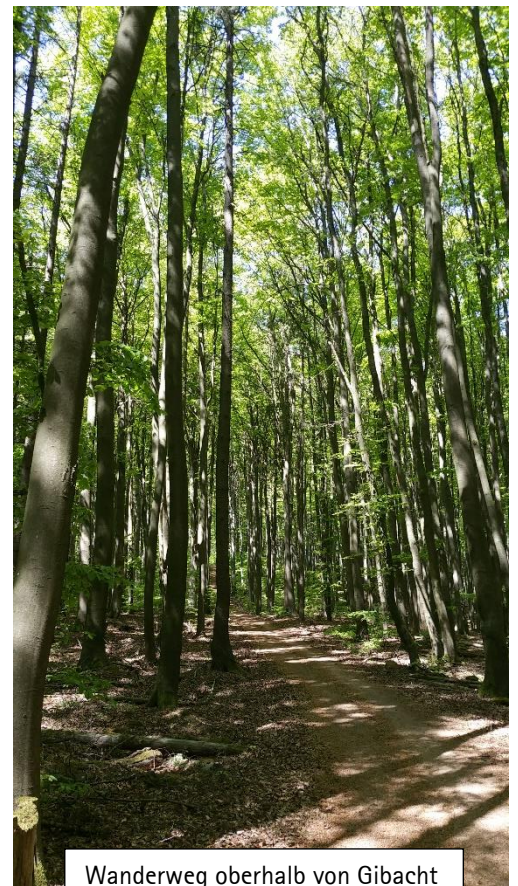
Die anderen nicht aus den Augen verlieren, ja. Aber nicht wegen eines schlechten Gewissens. Als der Krieg in Syrien noch in unserem Bewusstsein war. Als das Städtchen Aleppo in den Schlagzeilen war, habe ich mir aus einem Artikel im Internet folgenden Satz herauskopiert: „Es gibt keinen Grund, sich schuldig zu fühlen, wenn es Ihnen zufälligerweise besser geht als einem Bombenopfer in Aleppo – es könnte genauso gut umgekehrt sein. Führen Sie ein anständiges, produktives Leben, und seien Sie kein Unmensch. Damit haben Sie schon einiges für eine bessere Welt getan.“ Und ich möchte hinzufügen: Wären wir in einer furchtbaren Situation, dann wären wir ja auf die, denen es gut geht in der Welt, auch nicht sauer. Ich würde jedenfalls nicht von allen verlangen, sich schlecht zu fühlen. Ich würde hoffen, dass der eine oder andere etwas tut, damit meine Situation sich bessert.

Dazu will Gott uns befreien. Dass wir trotz unserer Unvollkommenheit in unvollkommenen Situationen Kraft haben, das Gute leben können, für andere – und für uns. Und dass wir auch in unvollkommenen Situationen noch das Schöne sehen und für uns in Anspruch nehmen können.

Uns selbst nicht aus den Augen verlieren. Nur, wenn wir gut für uns sorgen, werden wir diese Zeit gut durchstehen. Werden wir in irgendeiner Weise auch für andere da sein können. Wir sind es wert, dass wir auch für uns da sind. Gut für uns sorgen, das kann heißen: Einen geordneten Tagesrhythmus einhalten. Raus gehen, sich bewegen, vielleicht sogar Sport machen. Das kann heißen, unsere Hobbys pflegen – oder neue zu entdecken. Das kann heißen, die Zeit nutzen und in uns gehen. Meditieren, Yoga machen, Beten. Wenn es uns guttut. (Für Menschen, die zu sehr zum Grübeln neigen, kann richtiges, langes Meditieren ohne Anleitung oder Ansprache nach hinten los gehen).

Gut für uns sorgen heißt auch: Das, was Gott uns an Freude schenkt, dankbar annehmen. Und uns nicht, weil es anderen schlecht geht, dagegen sperren.

Ich habe den englischen Begriff „count your blessings“ (zähle deine Segnungen) schon öfter hier verwendet, weil ich ihn sehr schön finde. Sich ab und zu mal hinsetzen, und sich bewusst machen, wo ich gesegnet bin. Was gut



Wanderweg oberhalb von Gibacht

ist. Ein Dach über dem Kopf. Kein Krieg. Genug zu essen. Nachts in einem Bett liegen können. Die Teile meines Körpers, die gesund sind. Kinder und Enkelkinder auch in einem sicheren Land. Die bunten Blätter an den Bäumen. Ihnen/Euch fällt sicher noch mehr ein. Zähle deine Segnungen.

In der Hoffnung, dass Ihr gut für Euch sorgen könnt, dass Sie gut für sich sorgen können,
wünsche ich Euch/Ihnen einen gesegneten Tag, mit vielen schönen Begegnungen.

Eure/Ihre Silke Tröbs