

Luft holen!

Ich liege wach und starre im Dunkeln auf meine Zimmerdecke. Es ist mal wieder eine Nacht, in der ich kaum schlafen kann. Ich habe solche Nächte eigentlich nicht oft, aber wenn, dann liege ich lange wach. Stundenlang. Und dann mache ich mir tausend Gedanken über mich, meine Familie, meine Arbeit, über unsere Gesellschaft und unsere Welt. Und auch wenn mein Körper eigentlich todmüde ist, bin ich in meinem Innern so unruhig, dass ich nicht einschlafen kann.

Diese Unruhe beobachte ich auch bei anderen Menschen um mich herum. Es kommt mir manchmal vor, als lebten wir in einem kollektiven Dauerstress. Zeit zum Luftholen scheint es nirgends zu geben. Die einen kämpfen mit gesundheitlichen oder finanziellen Problemen, die anderen kämpfen mit Sorgen um ihre Familie oder Arbeit, wieder andere regen sich pausenlos über die Politik oder die Gesellschaft auf. Kein Wunder, dass unser Umgangston genervter und gereizter wird. Kein Wunder, dass wir immer öfter schlecht gelaunt, gestresst und voller Sorgen sind.

Im Kirchenjahr sind wir gerade in einer sehr besonderen Zeit, nämlich in der Passions- und Fastenzeit. Früher konnte ich mit dieser Zeit nicht viel anfangen. Warum soll man sich mit Jesu Leiden und Sterben auseinandersetzen, wenn es einem sowieso schon schlecht geht? Warum muss man sich sieben Wochen lang schlecht fühlen, bevor man sich endlich freuen darf? Solche Fragen gingen mir durch den Kopf. Heute sehe ich das anders. Die Fastenzeit ist für mich zu einer Chance geworden. Eine Chance, rauszukommen aus schlechten Routinen, die ich mir angewöhnt habe, aus negativen Gedankenspiralen und negativen Verhaltensmustern.

Jedes Jahr gibt es außerdem von der Evangelischen Kirche die Fastenaktion „7 Wochen ohne“, die mit einem bestimmten Thema zum Nachdenken anregen möchte. Dieses Jahr steht die Fastenaktion unter dem Motto: „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik.“ Wie gut uns das tun würde, Luft zu holen, durchzuatmen und von der Überforderung frei zu werden! Was könnte uns dabei helfen?

Vielleicht bedeutet „Luft holen“ für den einen, nicht mehr mehrmals täglich die Nachrichten oder Sozialen Medien zu checken. Vielleicht bedeutet es für jemand anderen, sich bewusst in Gelassenheit zu üben, wenn die Zukunftssorgen einen übermannen wollen. Vielleicht bedeutet es, sich Momente der Ruhe und Stille zu nehmen, egal wie viel Arbeit auf einen wartet und wie groß der Stress eigentlich ist. Vielleicht bedeutet es, das Positive zu betonen, wenn andere schimpfen, nicht in den gereizten Umgangston mit einzustimmen, sondern freundliche Worte einzubringen. Bestimmt finden Sie noch eigene Ideen, was „Luft holen“ für Sie bedeuten kann, auch wenn gerade kein Urlaub in Aussicht ist. Nehmen Sie diese Wochen vor Ostern als Chance! Werden Sie still. Atmen Sie. Und spüren sie: Es wird gut.

Pfarrerin Alexandra Popp

Ev. Kirchengemeinde Pocking