

# „Trotzdem“ Zuversicht!

Bei den Börsennachrichten im Fernsehen höre ich normalerweise nicht hin. Aber auf einmal dachte ich: Das kommt mir doch bekannt vor! Der Moderator schließt mit den Worten: „Wir alle brauchen jetzt vor allem eines – innere Stärke!“ Wir recht er hat. Das war das Thema, mit dem ich in den letzten Wochen in Woringen, Freudenstadt und anderen Orten unterwegs war: Innere Stärke gewinnen! Nichts ahnend, wie stark uns das alle miteinander auf einmal in besonderer Weise betrifft. Ein bisschen kommt es mir nachträglich wie eine Art „Trockenübung“ vor. Und jetzt gilt es! Was heißt das, in diesem Ausnahmezustand innere Stärke zu leben? Was bedeutet es für die großen Fragen – was heißt das aber auch für unsere ganz normale Alltagsgestaltung? Und manches ist ja noch gar nicht abzusehen.

Wie viele unrasierte Männer sitzen zu Hause, und wie viele Mütter befinden sich im „Dauerst“? „Homeschooling (Unterricht zu Hause) habe ich noch nie gemocht“, meinte eine Freundin. „Und jetzt müssen wir alle ran.“ Was bedeutet diese Zeit für unsere älteren Schwestern und Brüder, was heißt das für die Kranken und Schwerstkranken? Schnell kann es ja sein, dass wir die Herausforderungen in schwer und nicht ganz so schwer einteilen. Aber ich glaube, damit werden wir der Situation des Einzelnen nicht gerecht. Angesichts der aktuellen Umstände ist es vermutlich spätestens jetzt dran, nicht zu vergleichen – sondern zu ermutigen und zu unterstützen. Und wenn ich es richtig sehe, könnte es ein guter Zeitpunkt sein, einmal zu üben, auch Hilfe und Unterstützung anzunehmen.

Auch das fällt uns ja oft nicht so leicht. Anderen helfen, natürlich – aber es selbst anzunehmen, wenn ich gerade nichts zurückgeben kann? Wie geht es Ihnen damit? Welche Situation fordert Sie besonders heraus?

## Innere Stärke gewinnen

Innere Stärke – oder mit dem Fachbegriff: „Resilienz“ – bedeutet ja so viel wie, elastisch und anpassungsfähig zu reagieren auf das, was wir erleben. Das Bild, das man dafür verwendet ist ein „Stehaufmännchen“. Menschen, die diese innere Stärke leben, werden auch durchgeschüttelt, kommen ins Schwanken – aber sie finden die Kraft, wieder aufzustehen. Doch das geschieht nicht einfach so. Dazu braucht es ganz konkrete Schritte. Und vor allem ganz viel Zuspruch.

## Meine Zuversicht ist bei Gott

In der Fastenaktion der Evangelischen Kirche gibt es in diesem Jahr ein Schlüsselwort – was vermutlich in unsere Situation hineinpasst wie selten zuvor: Das Wort Zuversicht! In dieser Woche sind es Verse aus Psalm 62: „Hoffet auf ihn allezeit, liebe Leute, schüttet euer Herz vor ihm aus; Gott ist unsere Zuversicht!“ (Psalm 62,9; Luther) Der Beter des Psalms setzt ganz auf Gott. Das ist sicher ein Kennzeichen in Notzeiten: ein wenig glauben, einfach mal mitmachen – so ein bisschen, das trägt nicht. Jetzt wird deutlich, wem wir vertrauen! Und ich merke, wie mich das selbst herausfordert. Ja, Gott ist schon immer ein Teil meines Lebens. Aber an viele Situationen kann ich mich nicht erinnern, in denen ich Zuversicht so nötig hatte, wie gerade jetzt. Das verändert meinen Glauben. Und auch die Bitte der Jahreslosung wird noch einmal aktuell – eher ist sie wohl so etwas wie ein Aufschrei des Herzens: „Ich glaube – hilf meinem Unglauben!“ Und ist es wirklich möglich, kleine Schritte der „inneren Stärke“ zu gehen? Das will ich doch nicht nur anderen sagen, sondern es einüben – gerade jetzt:

## Drei solcher Schritte könnten sein:

### 1) Zuversicht einüben.

Meine Seelsorgerin sagt mir in schwierigen Situationen immer: „Halte dein Herz an die Sonne!“ Und das ist ja möglich. Und siehe da, es tut gut. Vielleicht sind es auch Lieder, die Sie ermutigen können, wie der Taizé-Chorus:

„Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke, mein Licht: Christus, meine Zuversicht, auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht, auf dich vertrau ich, und fürcht mich nicht.“

### 2) „Ich zähle nicht, was ich verloren habe, sondern was mir geblieben ist!“

Diesen Rat habe ich von einer mütterlichen Freundin vor vielen Jahren bekommen. Und wie wichtig ist er in der momentanen Situation. Ein bisschen fühlt es sich doch an wie „Stubenarrest“ für alle. Wir könnten zählen, was alles nicht geht. Aber wie wäre es zu schauen, was möglich ist? Spazieren gehen, wir sind gut versorgt, haben alles Lebensnotwendige – und noch mehr. Trotz Kurzarbeit und Einschnitten haben wir genug. Jetzt zu zählen, was uns geblieben ist, ist ein wichtiger Schritt dieser inneren Stärke. (Und glauben Sie mir, das muss ich meinem sicherheitsliebenden Gemüt auch sagen. Aber ich möchte es doch gerne üben!)

### 3) Verbundenheit leben.

Wer braucht mich jetzt? Wem kann ich etwas Gutes tun? Nicht allein zu sein, auch wenn wir uns nicht sehen. Zu staunen, auch über ganz kreative Wege, einander zu begegnen. An vielen Abenden haben wir mit unseren Nachbarn „Der Mond ist aufgegangen“ gesungen – jeder von seiner Terrasse aus. Und vermutlich werden wir uns daran einmal erinnern. Vielleicht ist bald noch weitere Verbundenheit nötig.

Was werden wir einmal mitnehmen aus dieser Zeit? Noch ist es viel zu früh, dazu etwas zu sagen. Aber ich wünsche es mir von Herzen, dass wir als Verband, als Brüder und Schwestern zusammenstehen, füreinander einstehen und am Ende gemeinsam sagen: „Ja, es ist so! Gott ist und bleibt unsere Zuversicht!“



Christiane Rösel, Landesreferentin für die Arbeit mit Erwachsenen, Schwerpunkt Frauen und Weiterentwicklung von kreativen Zugängen zur Bibel