

Geht heute mal wieder alles schief?

Erleben Sie das auch manchmal? Tage, an denen nichts auf Anhieb zu gelingen scheint und man den Eindruck gewinnt: Heute geht wieder alles schief. Damit reden wir uns allerdings selbst etwas ein, dass uns gerade nicht anspornt. So ähnlich sind auch Worte wie: Das schaff' ich nie! - Wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung kann das dann wirken. Weil wir es zu uns gesagt und uns vorgestellt haben, trifft es tatsächlich auch ein. Solche negativen Gedanken nehmen uns die Phantasie und den Mut. Ich finde es sehr spannend, dass wir ja fast alle eine traditionelle Methode schon im Alltag anwenden, wenn wir uns "Hals und Beinbruch" wünschen oder zu jemandem sagen: "Wird schon schiefgehen ..." Da sprechen wir in kritischen Situationen etwas Paradoxes aus, vor dem ein anderer sich vielleicht fürchtet und machen so Mut, die Herausforderung anzunehmen. "Einfach positiv denken", ist nämlich meist leichter gesagt als getan.

Von den Mönchen des frühen Christentums, die in die Wüste gegangen sind, haben wir auch eine Weise überliefert bekommen, wie sie mit den sie bedrängenden Gedanken umgegangen sind. Sie haben einen Vers der heiligen Schrift gegen diese Versuchungen gesetzt. Hilfreich kann diese Methode auch gerade in von uns kaum beeinflussbaren Situationen sein, die uns Angst einflößen oder bedrückend wirken. Man muss das einmal probieren und selber spüren, dass das auch wirkt. Eine andere Übung war für die Mönche das stetige leise Wiederholen einer Bibelstelle. Das war für sie zugleich eine eigene Art von Gebet: Das Wort Gottes "schmecken", und seine Wirkung in den alltäglichen Situationen über Tage oder gar Wochen entdecken.

Ein paar Beispiele von geeigneten Worten aus der Bibel wären: "Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen." (Ps 23,1) "Mit meinem Gott überspringe ich Mauern. (Ps 18,30) "Glücklich der Mann (Mensch), der in der Versuchung standhält." (Jak 1,12) Vielleicht wählen Sie auch einen Vers aus dem Tagesevangelium oder den Herrnhuter Losungen. Natürlich kann man sich selbst auf die Suche nach einem Wort in der Bibel begeben.

Die österliche Bußzeit, die mit dem Aschermittwoch begonnen hat, ist eine große Einladung zur Kurskorrektur. Sicher gibt es etwas, dass Sie in Ihrem Leben ändern wollen. Ein spanisches Sprichwort sagt: "Anfangs sind Gewohnheiten Spinnweben, später Drahtseile." Deshalb ist es Jahr für Jahr gut, wie beim Frühjahrsputz das eigene Leben wieder einmal von den Dingen zu befreien, die auf dem eigenen Weg nicht hilfreich sind. Das könnten Sie auch einmal mit der Methode der frühchristlichen Mönche versuchen. Je nachdem, ob Sie religiös sind oder nicht, rufe ich Ihnen zu: "Vertrau auf den Herrn und tu das Gute." (Ps 37,3) oder: "Wird schon schiefgehen ...".

Martin Prause, kath. Pfarrer Schirgiswalde