

2. Ich bin da (22.03.20)

Die Zahlen der Infizierten in Deutschland steigen exponentiell. Vertrauen, Furcht - mehr noch um die, für die ich Verantwortung habe -, Erschrecken. Was passiert hier gerade, in uns, in der Welt? Etwas geschieht und es ist teilweise noch wie unreal, für andere schon erschreckend real. Wir werden Zeit brauchen, die Tiefe und Breite dessen wirklich zu verstehen und an uns heran zu lassen. Wie können wir unser Herz aufmachen für die Menschen, die unmittelbar in nah und fern betroffen sind? Es wird gerade viel Wunderbares geschrieben*.

Zunächst aber: Wie können wir mit dieser Bedrohung, mit dem Ungewissen, den Einschränkungen, der eigenen Angst umgehen? Was hilft uns persönlich und solidarisch durch die Krise? Wohin wir schauen, das prägt uns! Natürlich ist es unerlässlich, ausreichend informiert zu sein und entsprechend zu handeln. Es ist aber auch wichtig, mich nicht nur mit der Krise zu befassen und dort in ein schwarzes Loch zu fallen. Beim längeren Meditieren begegnen wir auch unseren Mustern und Schatten und manchmal auch kräftig unser Angst. Dort können wir lernen, die Ängste zuzulassen, sie gleichsam neben uns zu setzen - sie sind einfach da, aber wir schauen nach vorne. Nehmen wir die Ängste wahr, sie sind ja eine wichtige Warnung, aber fixieren wir uns nicht auf sie und lassen wir uns von ihnen nicht bannen.

Gerade jetzt ist es wichtig, auf etwas Positives und Hoffnungsvolles zu schauen und das dadurch zu verstärken. Wir können auf die vielen aktuellen Hilfsinitiativen schauen. Auf die Menschen in Kliniken oder in anderen lebensnotwendigen Einrichtungen. Auf den schönen Frühling, der anbricht, und in den man hoffentlich weiterhin reichlich hinausgehen kann (allein oder zu zweit). Wir können schöne Musik hören oder gar machen, wir können telefonieren, wir können den Halt in der Stille suchen, können Mitgefühl praktizieren.

Und, wer gesund ist und keiner Risikogruppe angehört, kann auch ehrenamtlich helfen. Etwas tun - Selbstwirksamkeit nennt man das - hilft als Nebeneffekt, selber besser mit Krisen fertig zu werden. Und falls ich mich persönlich besonders schützen muss, so kann ich per Telefon oder Gebet etwas für andere tun.

In der Geschichte vom brennenden Dornbusch steht Mose verwundert vor diesem Dornbusch und hört, wie er gerufen wird. Mose, Mose! Wir können unseren Namen hier einsetzen. Wir werden immer wieder gerufen, wir müssen nur wach und achtsam genug sein. Und Mose antwortet: "Hier bin ich." Das ist mit fast gleichen Worten die Umkehrung dessen, was Gott ihm als seinen Namen offenbart: "Ich bin der Ich-bin-(da)." Was für eine Antwort ist es, wenn auch wir sagen können: Ich bin da, hier bin ich. Wie sonst immer werden wir auch jetzt alle gebraucht.

Pierre Teilhard de Chardin sagt in Bezug auf die Begegnung der Jünger mit Jesus draußen auf dem Wasser: "Wahrhaftig, das ungeheure und düstere Ding, das Gespenst, der Sturm - wenn wir wollen - bist DU! - 'Ich bin es, fürchtet euch nicht' (Mt 14,27)"