

Kreuzwort zum 25. Juli 2020

Kampf den Dämonen

Und – mit welchen Dämonen mussten und müssen Sie kämpfen in den Corona-Wochen?
War es der Dämon der Panik, dass Ihnen oder Ihren Angehörigen etwas passieren könnte?
War es der Dämon der Einsamkeit, der Langeweile, der Existenzangst, der Überforderung, der Ungeduld...?

Krisenzeiten kehren ja manchmal Seiten in uns hervor, die wir sonst gut verstecken können, vor lauter Beschäftigtsein nicht wahrnehmen, die wir lieber gerne zudeckeln. Leider entwickeln diese Kräfte zumeist eine Eigendynamik. Je mehr wir sie verbannen wollen, desto deutlicher lassen sie uns spüren, dass sie da sind und Macht über uns haben.

Flucht nützt da nicht viel, meist holen sie uns ein, besonders gerne in der Nacht. Mich ihnen also stellen? Probieren sie es doch einmal aus: Laden Sie das, was Ihnen zu schaffen macht, bewusst zu einem Gespräch ein. Treten Sie sozusagen in Zwiesprache mit ihrem Schatten. Erstaunt werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass alleine das schon etwas von seiner Bedrohlichkeit nimmt. Ziemlich sicher hat er Ihnen etwas zu sagen, wenn Sie ihm zuhören. Wenn Sie sich dann immer noch unter Druck fühlen, benennen Sie doch bitte das Gegenteil des Bedrohlichen und lassen sich darauf ein, dem innerlich nachzuspüren. Fühlen Sie die Energie, die dabei entsteht und achten Sie auf die Impulse, die auftauchen.

Zum Beispiel kann aus der Einsamkeit der Wunsch nach Gemeinschaft erwachsen und mich dazu bringen, Kontakte zu knüpfen, oder statt mich von der Panik überrollen zu lassen, atme ich einige tiefe Atemzüge und werde ruhiger. Jesus hat den Dämonen Einhalt geboten und sie aufgefordert zu verschwinden. Manchmal hilft es auch, dem ‚Dämon‘ etwas entgegenzusetzen, z.B. ein ermutigendes und unerschrockenes Wort (Wir kommen da durch! Gott ist mein Licht und mein Heil, vor wem sollte ich mich fürchten? Hab Vertrauen!...).

Ich wünsche uns, dass wir uns beherzt und vertrauensvoll unseren Angstmachern stellen und dass wir gestärkt aus der Krise hervor gehen.

Andrea Marquardt
evangelische Religionspädagogin in Aschaffenburg