

10 Gründe dankbar zu sein

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Corona-Krise hat uns nach wie vor fest im Griff. Die Verhaltensweisen, wie wir darauf reagieren, sind so unterschiedlich, wie wir Menschen sind. Und dennoch lassen sich bestimmte Reaktionsmuster erkennen - bei einem selber und bei den anderen. Manche machen uns nervös oder gar aggressiv, bei anderen fühlen wir uns bestätigt, weil wir selber so ähnlich gestrickt sind.

Mir ist es wichtig geworden, immer wieder einen inneren Abstand zu finden zu den zahlreichen Diskussionen, was nun richtig oder falsch ist, was einem selbst und den anderen mehr nützt oder mehr schadet. Diese Fragen sind bestimmt sehr wichtig, für etliche unserer Mitmenschen sind sie sogar von existentieller Bedeutung.

Dennoch brauche ich immer wieder die Möglichkeit, für eine kurze Zeit einen inneren Abstand zu gewinnen, um wieder Kraft zu schöpfen und Energie zu tanken für die Aufgaben in meinem Seelsorgsalltag.

Vielleicht brauchen Sie ja auch solche spirituellen Kraftquellen, solche Möglichkeiten, neue Energie zu tanken für die Herausforderungen Ihres Lebens. Deshalb will ich Ihnen mit diesem und einigen weiteren Beiträgen ein paar Anregungen geben, wo und wie Sie vielleicht besser zu den spirituellen Kraftquellen vordringen können, die der christliche Glaube uns anbietet.

Eine erste spirituelle Tankstelle besteht nach meiner Erfahrung darin, mir mindestens einmal am Tag, besser noch zweimal oder öfter Zeit zu nehmen. Zeit, in der ich mit mir allein bin, mit mir und meinem Gott, eine stille Zeit zum Beten oder Meditieren oder einfach zum Nichtstun. Mindestens eine Viertelstunde am Stück sollte drin sein, besser noch eine halbe oder dreiviertel Stunde.

Was halten Sie davon, sich in den nächsten Tagen jeweils eine Viertelstunde Zeit zu nehmen, Zeit für sich, Zeit für Gott, Zeit zum Beten?

Wenn Sie das wollen oder wenn Sie es wenigstens mal ausprobieren wollen, dann suchen Sie sich am besten eine Zeit und einen Ort, wo sie ungestört diese Zeit verbringen können.

Sie können sich zum Beispiel auf einen Stuhl setzen, eine Kerze anzünden und erst einmal still werden. Lassen Sie sich ruhig Zeit dafür.

Und versuchen Sie dann, alle Unruhe, die vielleicht noch da ist, abzulegen und alle Gedanken und Gefühle, die Sie beschäftigen, Gott anzuvertrauen. Mir hilft die Vorstellung, dass ich mit meinen Gedanken, die noch irgendwo unterwegs sind, ins Gespräch komme und ihnen sage: Schön, dass Ihr auch da seid. Ich werde gleich wieder für Euch Zeit haben, aber jetzt nehmt doch mal neben mir Platz.

Und dann versuchen Sie es doch einmal damit, nach 10 Gründen zu suchen, warum Sie heute dankbar sind. Zählen Sie Gott gegenüber auf, wofür sie ihm (und verschiedenen Menschen) danken wollen.

Wenn Sie mögen, dann können Sie diese 10 Gründe der Dankbarkeit auch aufschreiben: "Gott, heute danke ich Dir für ..."

Wenn Sie das getan haben, dann denken Sie doch ganz kurz darüber nach, ob und wie sich Ihre Stimmung, Ihre Gefühlslage jetzt geändert hat durch diese Gebetsübung, nach Gründen der Dankbarkeit zu suchen. Ist sie gleich geblieben oder hat sich etwas verändert? Ist vielleicht eine Angst, eine Sorge, die Sie umtreibt, etwas weniger wichtig geworden?

Und wenn Sie am nächsten Tag oder eine halbe Woche lang diese Übung wiederholen mögen, dann können Sie ja im Lauf dieser Zeit beobachten, ob Ihnen immer dieselben Gründe zu danken einfallen, ob Neues hinzukommt und wie sich Ihre Wahrnehmung verändert. Ist allzu Selbstverständliches vielleicht doch nicht selbstverständlich? Verliert die Wahrnehmung dessen, was sie stört und belastet, an Gewicht? Wird es womöglich sogar unwichtig im Vergleich zu dem, wofür Sie dankbar sind?

Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall gute Erfahrungen mit dieser Übung.

Und wenn Sie mögen, dann sind Sie eingeladen, den nächsten Impuls runterzuladen und am Ende dieser Woche an einer Videokonferenz teilzunehmen, um sich über die Erfahrungen mit dieser Gebetsübung auszutauschen. Wenn Sie daran interessiert sind, dann schicken Sie mir bitte eine E-mail an franz.reitinger@kirche-bayern.de und ich sende Ihnen die Zugangsdaten für das Zoom-Meeting am kommenden Freitag um 19 Uhr zu.

Wenn Ihnen das lieber ist, können Sie auch gerne bei mir anrufen unter der Nummer 0991 / 2965-13.

Ihr Stadtpfarrer Franz Reitinger, Deggendorf St. Martin