

Seelsorge-Briefe in Zeiten der Pandemie

Pfarrer Dr. Heiner Kücherer



Brief 3: Weiter Weg

Liebe Mitmenschen,

Es wird ein bis zwei Jahre dauern bis ein Impfstoff gegen das Corona-Virus schützt. Vermutlich werden wir bald wie Elia unter einem Ginster in der Wüste liegen, erschöpft, Kräfte versiegt und nur noch schlafen wollen (1. Kön. 19). Elia benötigt dreimal einen Engel, der ihn anrührt und auf geröstetes Brot und einen Krug Wasser hinweist. „Steh auf und iss! Denn du hast einen weiten Weg vor dir.“ Elia wird an einem Berg eine neue Gotteserfahrung machen: im „stillen, sanften Sausen“. Das ist auch für uns verheißungsvoll, doch ist der Weg weit. Jetzt wäre es klug, sich zu fragen: Was stärkt mich und hilft mir auf dem Weg? Was oder wer sind für mich Engel, Brot und Krug? Mein Kriterium: Was mich anrührt, stärkt mich. Denn dann befinde ich mich in der Tiefe meiner Seele, meines Gemüts, jenseits von Wissen und Handeln. In der „Provinz des Gemüts“ (Schleiermacher) erschließt sich Imagination, also Einbildungskraft als heilsame Ressource. Vielleicht hat Elia geträumt, da spielt es keine Rolle, ob Engel und Brot und Wasser physisch um ihn waren. Das Traumbild hatte jedenfalls eine solche Kraft, dass Elia aufbrach und ging und durchhielt. Wenn unsere Kräfte versiegen, kommt es also auf die Phantasie unserer Seele an. Und es ist vornehmste Aufgabe von Religion, diese zu bilden. Ich empfehle Ihnen therapeutische und geistliche Hilfen, die ich selbst erprobt habe. Sie aktivieren unsere jeweilige „innere Ärztin“, unseren „inneren Seelsorger“. Das kann in den traumatischen Wirkungen und extremen Stimmungslagen der Corona-Krise stützen.

- 1) Aus der Traumatherapie: Luise Reddemann, Hör-CD, „Imagination als heilsame Kraft. Übungen zur Aktivierung von Selbstheilungskräften“ (Klett-Cotta, ISBN 978-3-608-89211-6). Die Übungen bilden innere Gegengewichte in Krisen und stabilisieren.
- 2) Aus der Verhaltenstherapie: Martin Bohus, Hör-CD: „Achtsamkeit. Schritte zur seelischen Gesundheit“ (Klett-Cotta, ISBN: 978-3-608-45185-6). Ziel: „Ich bin nicht das Gefühl, ich habe ein Gefühl.“
- 3) „Evangelischer Lebensbegleiter“: Eine geistliche Hilfe der lutherischen Kirche für jeden Tag, kulturoffen, spielt Weisheit, Kunst und Dichtung ein, eröffnet Zugänge zur Bibel, gibt praktische Hinweise. (Norbert Dennerlein, ISBN: 978-3-579-02037-2).
- 4) Anselm Grün, „Einfach Leben. Das große Buch der Spiritualität und Lebenskunst“ verbindet Meditationen zu Jahreszeiten, Lebenszyklus und Kirchenjahr mit heilsamen Ritualen. Anselm Grün schreibt klar, präzise und einfach. Reduktion auf das Wesentliche. ISBN: 978-3451066641.

Wenn Sie andere Ressourcen kennen, beherzt oder beseelt zu leben, diese nutzen! Der Weg ist weit. Bleiben Sie behütet!

Dr. Heiner Kücherer

Bad Mergentheim, den 22. März 2020

Pfarrer Dr. Kücherer, schuepfergrund@kbz.ekiba.de, 0157-3241779