

Dreißigster Sonntag 2021

Ende Oktober, Anfang November, für viele Menschen, besonders für die, die unter Schwermütigkeit leiden, werden die kommenden Wochen eine schwere Zeit, jedes Jahr wieder neu:

Am Himmel grau-schwarze Wolken, Wind und Regen, das tut der Psyche nicht gut – aber ab und an reißt der Himmel auf und manchmal nur für kurze Zeit lassen Sonnenstrahlen alles in einem hellen Licht erscheinen.



In eine voll besetzte S-Bahn steigt ein Mann, öffnet nach wenigen Minuten sein Tablet, schaut darauf und fängt lauthals zu lachen an, minutenlang – und dieses Lachen steckt nach und nach alle anderen im Abteil an, viele Menschen können gar nicht mehr anders, als mit zu lachen.

Kennen sie das?

Werden ihnen auch manchmal solche oder ähnliche Licht-blicke im „grauen Alltag“ geschenkt?

Und spüren sie dann, wie befreiend sie wirken, wie sie den Alltagstrott aufsprengen, wie für einen Moment etwas Himmlisches aufstrahlt?

Wir haben uns im Team Gedanken darüber gemacht, was solche Lichtblicke für uns sein könnten:

- Eine gute Tasse Kaffee, Tee oder heiße Schokolade
- Der Duft von frischem Brot
- Eine Katze / einen Hund streicheln
- Ein Baby anlächeln
- In das strahlende Gesicht eines Kindes blicken
- An einer Orange schnuppern
- Sich in den Wind stellen und sich durchpusten lassen
- Ein liebes, freundliches Wort eines Mitmenschen
- Durch buntes Herbstlaub zu laufen



- Ein gutes Buch lesen
- Ein Telefongespräch mit „alten Freunden“
- Herzhaft über sich selber lachen
- Gutes Essen genießen
- Der wärmende Schein einer Kerze

„Auch die Seele, die Psyche hat ihre Klimazonen“ höre ich meinen geistlichen Begleiter sagen und denke mir: Stimmt!

So sehr ich mir wünsche, dass es mir immer gut geht, dass bildlich gesprochen immer die „Sonne lacht“, so sehr bin ich auch Realist und weiß, dass kann gar nicht so sein.

Leben kennt immer beides: Höhen und Tiefen, Licht und Dunkel, Ebbe und Flut ...

Intuitiv wissen wir das!

Kann es sein, dass deswegen auch in allen Religionen, in allen Kulturen das Licht eine besondere Bedeutung spielt, weil wir wissen, es gibt im Leben des Menschen auch das Düstere und Dunkle?

Gebet

So wie wir sind
 und wie wir uns manchmal fühlen,
 stehen wir vor dir, G-tt.
 „Du führst mich hinaus ins Weite,
 du machst meine Finsternis hell“ (Ps 18),
 betet schon der Psalmist.
 Und er sagt Wahres:
 G-tt,
 du legst immer wieder ins Herz hinein
 ein Licht, wie einen wertvollen Schatz.
 Dafür gilt dir unser Dankeschön.
 Und wir bitten dich: Hilf uns,
 diesen leuchtenden Schatz in uns und
 auch in den anderen Menschen zu entdecken
 und weiterzugeben.
 Um das bitten wir

Bibelstelle Mt 5, 14 – 16

¹⁴Ihr seid das Licht, das die Welt hell macht. Eine Stadt, die hoch auf dem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben. ¹⁵Man zündet ja auch keine Lampe an und deckt sie dann zu. Im Gegenteil, man stellt sie so auf, dass sie allen im Haus Licht gibt.

¹⁶Genauso soll euer Licht vor allen Menschen leuchten. Sie sollen eure guten Taten sehen und euren Vater im Himmel dafür loben.”

Samstagnachmittag, vor genau zwei Wochen, ein traumhaft schöner, sonniger Herbsttag.

Ich sitz' im Gelände von Don Bosco in der Sonne, hab' mein Notebook hochgefahren, aber bevor ich zu schreiben anfangen – erinnert mich das Bild, das im Desktop erscheint, an die Tage in Südtirol, die knapp eine Woche um sind.

Ich lehn' mich gemütlich zurück, schließ' die Augen, spür die Sonne und den Wind, so wie in Gröden und träume mich ein wenig zurück in eine sehr schöne und wertvolle Zeit.

Bilder tauchen in mir auf, von Bergen und Tälern, plötzlich sind die Freunde wieder präsent, mit denen ich unterwegs war, mit denen ich geredet habe und gelacht, Menschen, deren Nähe einfach gut tut ...



Ich träume mich zurück in schöne Tage und spüre, dass all das Schöne und Gute und Wertvolle in mir da ist, dass ich es abgespeichert habe, wie auf dem PC und ich entdecke, dass ich ein erfülltes Leben führen darf.

Ein wenig fühle ich mich wie Frederick, die Maus, sie kennen vielleicht dieses Kinderbuch. Frederik sammelt Sonnenstrahlen, während die anderen Mäuse Vorräte für den Winter bunkern.

Mir geht's gut!

Ich brauch' solche Momente immer wieder mal, sie sind für mich wie eine Tankstelle, ich kann Kraft, Zuversicht, Zufriedenheit und Freude tanken!

Mir geht's gut! Gott sei Dank! – im wahrsten Sinn des Wortes.

Dann weiß ich aber auch um Tage, wo sich das Leben ganz anders anfüllt, Tage, die einen guten Freund dazu bringen, mich zu fragen: „Du hängst grad? Magst d'rüber reden?“

Ich kenn' die Zeiten, wo bildlich gesprochen nicht die Sonne am Himmel steht, strahlend, wärmend. Zum Glück sind solche Momente eher selten, aber ich weiß um sie und ich kenn' sie aus Erzählungen von Menschen, die mir's immer wieder sagen: „Ich häng' da grad!“ oder schlimmer noch: „Ich sitz' wie in einem Loch und komm' nicht raus ...“.

Dann lass ich für gewöhnlich die Menschen erzählen, „wo der Schuh drückt“, weil ich weiß, wie gut es mir gut tut, wenn ich darüber reden kann, dass mir dies oder jenes schwer auf der Seele liegt.

Dem November, der ansteht sehen viele Menschen mit Sorge entgegen. Tristesse und Niedergeschlagenheit scheinen oftmals vorprogrammiert zu sein. Corona hat das Seine im letzten Jahr dazugetan, in dem die so nötigen zwischenmenschlichen Kontakte noch unterbunden wurden.

Wie kommt man in einer solchen Zeit zurecht, wie schafft man's in tristen, traurigen Tagen zu „überleben“?

Mir hilft da immer ein Perspektivwechsel, wenn die gute Laune mal im Keller ist.

Ich für mich brauche eine besondere Strategie, um dann nicht vollkommen der Trübsal zu verfallen.

Heinrich Spaemann, ein berühmter Theologe, dessen Texte ich gern mal lese, hat dafür eine gute Lösung ins Wort gebracht:

"Was wir im Auge haben, das prägt uns, dahin werden wir verwandelt. Und wir kommen, wohin wir schauen."



Wie ich schwere, düstere Tage bestehe oder manchmal auch überstehe, hängt entscheidend auch davon ab, wohin ich meinen Blick richte.

Möchte ich nur das Schwere und Schlechte sehen und all das, was jetzt halt mal nicht geht? Oder entdecke ich auch, dass doch viel mehr möglich ist, als ich erwartet hätte?

Für mich leuchten in solchen Zeiten die positiven Dinge noch stärker, als wenn es mir gut geht, wo ich auf gute Laune und Freude programmiert bin.

Nein, ich verschließ‘ damit nicht träumerisch, naiv die Augen vor der Realität, im Gegenteil, ich geh‘ die Zeit sehr realistisch an und erinnere mich über Gespräche oder über Fotos an die vielen kleinen, alltäglichen Wunder und positiven Ereignisse, die ich erlebt habe. Ein Fotoalbum – dort kommen für mich ja nur die schönen und wertvollen Augenblicke rein – wird für mich zum Heilungsbuch.



Und plötzlich werde ich aufnahmefähiger, für das buntleuchtende Herbstblatt, für mein Lieblingslied auf Bayern Eins, für ein nettes Gespräch, für so manche Alltagskomik.

Ich für mich hab‘ auch entdeckt, dass mir in schwierigen Zeiten das eine oder andere Wort aus der heiligen Schrift in den Sinn kommt – ich nenne diese Worte für gewöhnlich „Mutmachworte“; Für dunkle, düstere Momente leih‘ ich mir einen Satz aus dem Psalm 27 aus: „Der Herr ist mein Licht und mein Heil, vor wem sollte ich mich fürchten, der Herr ist die Kraft meines Lebens!“

Und dieses Wort schieb' ich wie einen Weg unter's Leben, unter die aktuelle Lebenssituation – immer wieder und damit komm' ich weiter ...

„Der Herr ist mein Licht und mein Heil“.

Vom Licht ist in den Religionen ja viel und oft die Rede – vielleicht genau deswegen, weil menschliches Leben halt auch die dunklen, wolkenverhangenen Momente und Zeiten kennt.

Und der, an dem wir uns festmachen, Jesus Christus, hat von sich gesagt: „Ich bin das Licht der Welt!“ (Joh 8,12) – und wann brauch' ich dieses Licht mehr, als wenn ich im Düsternen, Dunklen rumhäng oder mich fühle wie in einem Loch?

Ich möchte ihm da beim Wort nehmen und mir hilft's, mit ihm ins Gespräch zu kommen über das, was bei mir momentan dazu führt, dass ich „drinhäng“ ...



Und wenn's dann darum geht, dass ich da oder dort ein Lichtblick für andere sein kann, dann nehm' ich mir sein Wort – aus dem Evangelium von heute – zu Herzen: „Ihr seid das Licht der Welt!“ (Mt 5,14)

Wenn jemand in unserer Nähe nach dem Licht Ausschau hält – und wer gut hinschaut, merkt es den anderen an ... - dann soll er uns als jemand an der Seite haben, der wieder ein wenig Licht schafft; Und das geht oft mit ganz einfachen Worten und Gesten.

Uns allen wünsche ich, dass wir offen und aufmerksam sind für das Gute und Schöne und Wertvolle, das trotz aller novembrigen Tristesse und Kälte immer noch zu entdecken ist.

Uns wünsch' ich, dass wir die kleinen und großen Wunder im Blick behalten, die wir alle hoffentlich in der Erinnerung und mehr noch in den Herzwänden abgespeichert haben und in die hinein wir verwandelt werden.

Dann strahlen wir selber von innen heraus.

Und indem wir ein Lichtblick für andere Menschen werden, spüren wir das Licht auch für uns selber.

Segen

Der Herr sei Dir Licht auf Deinen Wegen.
Er behüte Dich in hellen wie in dunklen Tagen,
in heiteren wie in finsternen Zeiten.
Er umarme Dich in seiner Güte
und schenke Dir aus seiner Nähe
Zuversicht und Kraft.
Und er mache Dir Mut,
sein Licht weiter zu tragen
und das Leben anderer Menschen
und das Leben der Welt heller zu machen.

Dazu segne euch Gott ...

.



P. Dieter Putzer