

Ein gutes Wort für jeden Tag 22. März

Pastorin Christiane Melchior

Kirchengemeinde Blankenese

„Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten!“ Mascha Kalèko

Lied : Befiehl du deine Wege Evangelisches Gesangbuch 361, 1-4

Gebet :

Du hast mir

Vom frühen Morgen an

Den Platz an deinem Fenster

Gegeben.

Ich sollte sehen.

So habe ich mit Deinem Schweigen

Gesprochen,

Deine unhörbaren Befehle

An den Wind weitergeleitet.

Ich habe nach der Sonne gefragt und Dich gesungen,

weil ich Dich nicht verstand.

Schließlich habe ich geschwiegen.

Die Augen waren dunkel.

Ich danke Dir,

dass ich nicht blind werde

vom Staunen

und unbrauchbar

für den Platz am Fenster.

Wenn der Tag sein Ende erreicht hat,

werde ich noch einmal singen,

um Dir zu sagen :

Ich liebte, was ich mit Tränen sah.

Christamaria Schröter aus : Es wird Tag sein

## **Lesung Jeremia 29,11**

***Ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.***

Impuls

Es kann einem ja Angst und bange werden in diesen Tagen. Mit den ständig neuen beunruhigenden Nachrichten, mit den vielen schlimmen Bildern aus den Kliniken und – ja, auch Zelten, in denen Schwerkranke behandelt werden müssen- mit denen vor Augen, die gerade an so vielen Fronten gegen dieses Virus kämpfen, das unter uns umgeht. Es kann einem Angst und bange werden und dabei ist das ja gerade mal der Anfang der Krise, die wir hoffentlich in ihrem ganzem Ausmaß noch auf ein händelbares Maß herunterfahren können miteinander. Wenn wir klug agieren. Und das müssen wir schaffen. Miteinander. Dass es ans Eingemachte geht, auch dann, ist klar.

Mindestens ebenso ansteckend, wenn nicht infektiöser als das Virus selbst, ist die Angst, die es in unser System spielt : in unsere Seele, in unsere Beziehungen, in unsere Gesellschaft. Darum nehme ich mir eines meiner Lieblingsgedichte von Mascha Kaléko gerade öfter zur Hand. Rezept heißt es und es geht so :

Jage die Ängste fort  
und die Angst vor den Ängsten.  
Für die paar Jahre  
wird wohl alles noch reichen.  
Das Brot im Kasten  
und der Anzug im Schrank.

Sage nicht mein.  
Es ist dir alles geliehen.  
Lebe auf Zeit und sieh,  
wie wenig du brauchst.  
Richte dich ein.  
Und halte den Koffer bereit.

Es ist wahr, was sie sagen:  
Was kommen muss, kommt.  
Geh dem Leid nicht entgegen.  
Und ist es da,

sieh ihm still ins Gesicht.  
Es ist vergänglich wie Glück.

Erwarte nichts.  
Und hüte besorgt dein Geheimnis.  
Auch der Bruder verrät,  
geht es um dich oder ihn.  
Den eignen Schatten nimm  
zum Weggefährten.

Feg deine Stube wohl.  
Und tausche den Gruss mit dem Nachbarn.  
Flicke heiter den Zaun  
und auch die Glocke am Tor.  
Die Wunde in dir halte wach  
unter dem Dach im Einstweilen.

Zerreiss deine Pläne. Sei klug  
und halte dich an Wunder.  
Sie sind lang schon verzeichnet  
im grossen Plan.  
Jage die Ängste fort  
und die Angst vor den Ängsten.

Es ist wahr, was sie sagt : Die Krise ist da. Und auch das Leid, dass sie in mancherlei Gestalt mit sich bringt – mit Krankheit, mit Tod, mit finanziellen Katastrophen bis hin zu Insolvenz und Arbeitslosigkeit- . Sie fängt schon an, uns zu erreichen. Ihr „Still ins Gesicht zu sehen“, ist eine Kunst, die wir erst lernen müssen, darauf vertrauen können, dass sie „vergänglich ist wie Glück“, etwas, wofür wir unser Gottvertrauen belohnen müssen.

So wichtig es ist, sich zu informieren über die aktuelle Situation und sich an dem zu orientieren, was Wissenschaftler und Politik uns gerade jetzt nahelegen, so wichtig ist es, das Handy dann auch wieder wegzulegen, auf dem die Nachrichten gerade im Minutentakt eingehen und einen ständig unter Strom halten. Genauso wichtig ist es, den Fernseher auch wieder auszuschalten und nicht die 10. Sendung zur aktuellen Lage in allen Einzelheiten zu verfolgen. Es hilft ja nicht, der Angst zu wehren, die unter uns umgeht. Und es hilft auch nicht dabei, da aktiv zu werden, wo es nötig wäre.

Einen Weg zwischen Skylla und Charybdis hindurch, darum geht es, glaube ich. Sich einerseits zu informieren und sich wirklich diszipliniert an die behördlichen Vorgaben zu halten, die die medizinischen Fachleute für geboten halten und andererseits immer wieder

zurückzufinden zu einer Seelenruhe, die wir selber brauchen, um durch diese Tage gehen und überhaupt hilfreich sein zu können für andere. Panik und Hektik helfen ja gar nicht. Besonnene Zuversicht, die nicht überreagiert, dagegen hilft. Liebevoller Aufmerksamkeit auf den, der jetzt allein ist und vielleicht Unterstützung braucht, hilft. Das kleine Survival-Päckchen vor der Haustür der erkrankten Familie, der Brief im Kasten mit der Tafel Schokolade, die WhatsApp-Nachricht, die weitergehen hilft, obwohl man zu Hause bleiben muss. All das hilft.

Beten hilft. Sich Gott anvertrauen hilft. Sich ihm hinhalten so wie ich bin. So wie mir zumute ist. Keine Voraussetzung nötig, an keine Bedingung geknüpft.

Texte der Hoffnung lesen hilft. Sich sammeln auf das, was Kraft gibt und Mut und Zuversicht. All das hilft.

***Ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.“ Heißt es bei Jeremia im 29. Kapitel, Vers 11***

Ja, es kann einem Angst und bange werden in diesen Tagen. Und man kann sie ablegen, die Angst. Bei Gott. Immer wieder. Und das, was einen bange macht genau so. Damit er es wandelt in neue Zuversicht und neue Kraft für all die Aufgaben, denen wir gerade jetzt gewachsen sein sollten. Er ist für uns da, immer. Er hilft uns leben in diesen Zeiten. Miteinander.

Darum : Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten. Amen.