

Schnell kann ich in eine Notsituation geraten. Meine Lebensgeschichte weiß Beispiele zu erzählen von Bedrängnissen, Krisen oder auch von Schuld. Trennungen und Verluste, Krankheiten und Tod, Konflikte und Ausweglosigkeiten können mein Leben total durcheinander bringen. Was tun? Kann ich etwas für mich tun? Woher bekomme ich Hilfe?

Ein erster Schritt könnte sein: Ich will etwas dafür tun, dass sich meine Krisensituation ändert. Ich übernehme Verantwortung für mich selbst. Ich suche mir Hilfe. Zum Beispiel einen Gesprächspartner, einen Seelsorger oder eine Seelsorgerin. Eine oder einen, bei dem ich meine anstehenden Probleme von der Seele reden kann. Ein unaufgebbares christliches Angebot in unseren Kirchen. Der Liedermacher Gerhard Schöne umschreibt es so: „Deine Seele ist ein Vogel. Hörst du ihn vor Sehnsucht schreien, darfst den Schrei du nicht ersticken, bleibt er stumm, wirst du zu Stein.“

Die Sorge um meine angekratzte Seele beginnt bei mir selbst, „...das erkennt meine Seele“ (Psalm 139,14b). Und mit einem Seelsorger, der seine verantwortungsvolle Aufgabe versteht. Zu dem ich Vertrauen haben kann. Wo ich 100 Prozent sicher bin, dass er seine Schweigepflicht ungebrochen einhält. Was wird mich erwarten? Ein Gesprächspartner, der für mich da ist; der für mich Zeit hat und der mir sein Ohr leiht: offen, einführend, zuhörend. Der ganzheitlich meine Person wahrnimmt.

Um es gleich vornweg zu sagen: Seelsorge löst nicht Probleme und Konflikte für andere. Und Seelsorger sind auch keine Dienstleister, die meine Erwartungen und Wünsche prompt erfüllen könnten. Was tun? Kann ich etwas für mich tun?

Woher bekomme ich Hilfe? Das seelsorgerliche Gespräch kann mir helfen, meine Probleme besser verstehen zu lernen.

Manchmal sind dazu mehrere Gespräche notwendig. Schließlich brauchen Einsichten und Sinndeutung meiner Situation einfach Zeit. Zugleich jene Zeit, um meine Gefühle zu klären. Dabei geht es immer um meine persönliche Annahme und um Selbstachtung. Ich möchte mein mir geschenktes Leben bejahen können.

Hin und wieder treten Sinn- und Glaubensfragen in den Vordergrund. Die quälenden Warum-Fragen zum Beispiel, auf die wir selten eine befriedigende Antwort erhalten. Traurig und wütend können sie mich machen. Ich fühle mich

unverstanden und ohnmächtig. Wie es der Beter in Psalm 42 heraus schreit: „Es trifft mich ins Mark, wenn mich die Gegner verspotten...: Wo bleibt nun dein Gott!“ (Ps. 42,11) Was tun? Kann ich etwas für mich tun? Woher bekomme ich Hilfe?

Hilfreich ist es, wenn mein Vertrauen gestärkt wird. Unter anderem auch durch Menschen, die aus der Kraft des Glaubens leben. Die sich ermutigt wissen: Ich bin von Gott unendlich geliebt, darum kann ich mich und meine Mitmenschen lieben. Warum nicht?

So bin ich in meinem Leben zu einer ständigen Kurskorrektur herausgefordert. Schließlich möchte ich mein Verhalten ändern, wenn ich etwas ändern will: Aufrichtig und barmherzig zu handeln. Was tun? Kann ich

## GEDANKEN ZUM WOCHENENDE

# Was tun?

6.02.2010

RA

etwas für mich tun? Woher bekomme ich Hilfe?

Ohne das Eingeständnis meiner erkannten Schuld und den Zusage der Vergebung gibt es nach biblischem Verständnis keinen wahren Neubeginn. Das ist vielleicht der schwerste Schritt auf dem Weg meines Fortschreitens. Ich ahne, wie groß meine Schwellen-Ängste und wie hoch meine Schamgrenze dafür sind. Am liebsten würde ich das von mir weg schieben, verdrängen. Andererseits bin ich durch den Psalmbeter ermutigt: Ich will an Leib und Seele erleben, wie sich mein Klagen und Schreien wandelt in Hoffnung und Trost: „Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir?“

Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist“ (Psalm 42,12)

▪ **Wolfgang Rein**

\*

*Der Autor ist Pfarrer der evangelischen Gesamtkirchengemeinde Ruppin.*