

Kraft und Hilfe

„Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke“, so ist ein Artikel in der Zeitschrift GEO überschrieben. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, psychische Belastungen auszuhalten, sich von Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen zu lassen, Unsicherheiten zu ertragen und sich von Zukunftsängsten nicht unterkriegen zu lassen.

Ich finde, dass wir gerade in Zeiten leben, in denen unsere Resilienz in ganz besonderer Weise gefordert ist. Denn neben den ganz persönlichen Päckchen, die jede und jeder zu tragen hat, herrscht auch um uns herum wirklich kein Mangel an Entwicklungen, Ereignissen und Themen, die ausreichend Potential haben, uns zu bedrücken, zu verunsichern und zu ängstigen.

Die Strategien und auch die Fähigkeiten, mit all dem umzugehen, sind von Mensch zu Mensch verschieden und auch das Quantum dessen, was man ertragen kann, ist sehr individuell. Doch uns alle verbindet, dass irgendwann mal ein Punkt erreicht ist, wo wir alleine nicht mehr weiterkommen, wo wir Hilfe brauchen, wo wir uns etwas suchen müssen, um unsere inneren „Resilienz-Akkus“ wieder aufzuladen.

Über dem heutigen Tag heißt es aus dem ersten Buch der Chronik: „So richtet nun euer Herz und euren Sinn darauf, den Herrn, euren Gott, zu suchen.“ König David wendet sich mit diesen Worten an die geistliche Jerusalemer Obrigkeit. Doch ich finde, dass seine Ansprache auch uns guttun kann. Denn wir können uns daran erinnern lassen, dass Gott uns zusagt, uns durch alle Unwägbarkeiten unseres Lebens zu begleiten.

„Denn er hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen“, heißt es so treffend im 91. Psalm. Das steht über allem Bedrohlichen, über allem Schweren, über allem Entmutigendem, mit dem wir uns herumzuschlagen haben. Das ist dieser göttliche Mantel aus Fürsorge, Frieden und Liebe, den Gott uns allen anbietet und der uns wärmt und schützt.

Und dass das mehr ist, als irgendeine esoterische Gefühlsduselei, hat schon König David erkannt. Er sagt, dass wir unser Herz und unseren Sinn darauf richten sollen, Gott zu suchen. Denn die Entscheidung, Gott Raum in meinem Leben zu geben und mich auf ihn einzulassen, ist und bleibt eine rationale. Wie in jeder guten Beziehung ist das Herz wichtig, aber der Verstand ist es eben auch.

Ich bin absolut davon überzeugt: Mit Gott an unserer Seite kommen wir besser durchs Leben, denn wir dürfen blind darauf vertrauen, dass er es gutmachen wird – auch mit uns. Und darum höre ich gerne auf König Davids Worte: „So richtet nun euer Herz und euren Sinn darauf, den Herrn, euren Gott, zu suchen.“ Amen.