

## Kraftquellen

Ein Sprichwort sagt: Man muss den Brunnen bohren, bevor man Durst hat. Denn bekanntlich geht dem Brunnenbohren ja eine längere Suche nach der richtigen Stelle voraus, bis man in der Tiefe auf eine Quelle trifft. Doch geplagt von heftigem Durst ist diese Suche möglicherweise nur schwer oder gar nicht zu bewältigen. Daher also der sprichwörtliche Rat, vorzubeugen!

Wenn ich dieses Bild heute auf uns übertrage, würde das bedeuten: Wir sollten uns unserer Kraftquellen bewusst sein, bevor wir sie brauchen. Denn wer weiß schon, wann und wofür wir sie noch benötigen werden? Und wenn ich von Kraftquellen spreche, dann meine ich alles, was mein Leben stärkt und meine Widerstandskraft gegenüber den Krisen und widrigen Umständen des Lebens erhöht.

Kraftquellen sind demnach alle meine Antworten auf die Fragen: Wer oder was tut mir gut? Wer oder was hilft mir? Wer oder was schenkt mir Kraft zum Leben? Was trägt mich? Doch weil es auf diese Fragen so viele und zudem unterschiedliche Antworten geben kann, die von Mensch zu Mensch verschieden sind, erscheint es um so wichtiger, dass ich mir über meine ganz eigenen Kraftquellen Klarheit verschaffe! Denn nur aus denen vermag ich letztlich zu trinken. Und dazu muss ich mich auf die Suche begeben. Denn vielleicht liegen diese Quellen ja gar nicht der Oberfläche?! Vielleicht muss ich erst einmal die Oberfläche verlassen und in die Tiefe gehen, fast so, als würde ich einen „Brunnen“ bohren wollen?!

Eines sollte uns klar sein: Krisen gehören unvermeidlich zu unserem menschlichen Leben dazu. Denn die Welt fragt uns nicht, was wir erleben wollen! Und so können immer wieder Dinge geschehen, die unser Selbstbild, unser Weltbild oder das Bild von anderen Menschen ins Wanken bringen. Etwas anderes zu behaupten wäre wohl bestenfalls „naiv“ zu nennen. Das heißt aber mit anderen Worten, dass wir lernen sollten, mit Krisen zu leben und mit ihnen umzugehen. Denn schließlich sind es unsere „Kraftquellen“, die uns beim Bestehen von Krisen helfen. Damit unser Leben weitergehen kann und wir zu neuen Einsichten und Erkenntnissen gelangen.

Dem heutigen Weltsuizidpräventionstag geht es vor allem um eines - um die Prävention. Es geht um das hilfreiche Vorbeugen, das betroffene Menschen dabei unterstützt, in anderer Weise mit den eigenen Lebenskrisen umzugehen. Denn es soll nicht sein, dass wir die Tatsache von jährlich über 10.000 Suiziden in unserem Land einfach ignorieren! Gleich so, als hätte das mit unserem Leben und mit dem Leben unserer Gesellschaft nichts zu tun! Dazu braucht es allerdings eine gesellschaftliche Offenheit im Gegensatz zu einer Tabuisierung, eines Verschweigens von Krisen und suizidalen Gedanken. Wir müssen also darüber reden, ob unsere gesellschaftlich propagierte „Null-Fehler-Kultur“ überhaupt mit der Realität unseres Lebens übereinstimmt? Denn dieses Denken erscheint mir nicht nur als ein „frommer Wunsch“, sondern führt möglicherweise genau dazu, dass Menschen sich als Versager erleben. Sie werden dieser Norm nicht gerecht und beginnen, am Wert ihres Lebens zu zweifeln. Und wir werden auch darüber reden müssen, ob der Zwang zur „Selbstoptimierung“ gleichermaßen in der Lage ist, Menschen an sich scheitern zu lassen. Denn was ist, wenn dies ebenfalls misslingt? Ich glaube, das Gegenteil wäre für uns viel hilfreicher! Wenn wir uns untereinander unsere Krisen, Ängste und Zweifel nicht verschweigen würden. Und wir weder für uns selbst noch für andere ein Bild des Lebens entwerfen, in dem Krisen, Rückschläge und auch das Scheitern keinen Platz finden. Und es macht Sinn, dass wir uns immer wieder auf „Kraftquellen“ hinweisen, die wir brauchen, um das Leben zu bestehen. Dieser Hinweis jedenfalls, so glaube ich, könnte vielen Menschen zum Guten dienen!

Denn bei dir ist die Quelle des Lebens, und in deinem Lichte sehen wir das Licht. (Ps. 36.10)