

Moin.

Dieser Wunsch aus dem Norden, meint: Ich wünsche einen angenehmen Tag.  
Und wenn der Tag schwer wird, wünsche ich, dass Sie, dass Du getragen wirst durch den  
Tag mit Gottes Hilfe.



(Foto: Christian Fischer)

Ein Tag beginnt - alltäglich.

Angenehme Tage sind nicht selbstverständlich, gerade zurzeit nicht. Dem stehen oft andere Gefühle entgegen. Zudem ist Fastenzeit, Passionszeit. Das Wort Passion leitet sich vom lateinischen "pati" ab und bedeutet leiden und erdulden. Es ist eine Zeit, in der des erlösenden Leiden Christi für uns und des Leids und der Leiden bei uns in der Welt gedacht wird.

Die Pandemie bringt es ganz nah. Trauerbegleiter:innen und Psycholog:innen werden unter Umständen schon um 06:00 Uhr im Morgenmagazin nach Hilfen im Umgang mit Abschieden und Depressionen befragt. Es ist traurig, dass der Tag mit solchen Themen beginnt. Aber es liegt Zuwendung darin, dass hier Hilfen genannt werden und wie damit umzugehen ist.

So wurde ich auf eine Symbolhandlung aufmerksam, die entlasten kann: An den Ästen eines Baumes können schmale, mit guten Botschaften versehene Bänder befestigt werden. Sie wehen dann im Wind und die darauf notierten Gedanken können dahin getragen werden, wo wir eventuell im Augenblick nicht hinkönnen.

Ein Gebet begleitet das Wehen des Windes.

„Steh auf, wasch dich, geh vor die Tür, atme“, lautet eine Verhaltensaktivierung. Klingt so, als sei das leicht und doch ist es bei depressiver Gemütslage ein großer Schritt für den Tag.

Vielleicht noch ein Eis essen. Es ist Frühling. Auch ein kleiner Lichtblick ist ein Lichtblick. Wenn das Aufstehen alltäglich wird, ist es ein Geschenk.

Psalm 31, 1-6 berücksichtigt beides, Schatten und Licht:

„Bei Dir, Herr, suche ich Zuflucht.  
Lass mich nicht scheitern, zu keiner Zeit!  
Rette mich, du bist doch gerecht!  
Hab ein offenes Ohr für mich und hilf mir schnell.  
Sei für mich ein Fels, ein Versteck, eine feste Burg,  
in die ich mich retten kann!  
Ja, du bist mein Fels und meine Burg!  
Zeig mir den Weg und führe mich!  
Dafür stehst du mit deinem Namen ein.  
Lass mich aus dem Fangnetz entkommen,  
das sie heimlich für mich ausgelegt haben.  
Denn du bist meine Zuflucht.  
In deine Hand lege ich mein Leben.  
Gewiss wirst du mich befreien, Herr.  
Du bist doch ein treuer Gott.“

Seid behütet Tag und Nacht.

Liebe Segensgrüße in der Passionszeit

Christian Fischer