

Glück auf!

Möget Ihr einen Weg finden aus der Tiefe in die Höhe, heraus aus Müdigkeit hin zu neuer Energie!

Es ist Herbst geworden.

Die Kräfte der Natur schwinden, bevor neue Schöpfung kommt zu ihrer Zeit.

Erschöpft fallen die Blätter zu Boden. Noch sind es nicht so viele. Aber ihre Zahl wird täglich größer. Die herrlichen Herbstfarben täuschen Kraft und Energie nur vor.



(Foto: Silvia Jilg)

Nicht nur bei Pflanzen und Bäumen ist Erschöpfung präsent.
Allerorten ist sie zu beobachten. Bei Kindern, Frauen und Männern.

Die Journalistin Sabine Rennefanz schreibt, sie habe den Satz:
"Ich bin so erschöpft" nie so oft gehört wie zurzeit.

Im englischen Sprachraum wird diese Antriebslosigkeit als "The Great Resignation"
beschrieben. Beruf und Alltag sind davon betroffen.

Wie strahlende Herbstfarben überstrahlen gesellschaftliche Versprechen und
Aufforderungen zu neuen Aufbrüchen die allgemeine Ermattung.

Was hilft?

Sich zusammenreißen, besonders gut schminken, große Reden schwingen, stärker
erscheinen wollen, als man ist?

Kurzfristig kann das helfen, vielleicht sogar mittelfristig, aber langfristig wird die Kraft
schwinden, werden die Farben verblassen, wenn man solchen Ratschlägen folgt.
Der Erschöpfungsgrad wird stattdessen steigen.

Was hilft dann?

In der Natur folgt auf die Farbenpracht des Herbstes Ruhe, Energie auf low level - Zeit
zum Aufladen.

Die Ermattung darf Raum haben. Was Erschöpfung bedeutet, darf dabei ausgesprochen
oder gar herausgeschrien werden.

Zu ihrer Zeit wird dann nach der Ruhe neue Kraft kommen.

Stresst Euch nicht!

Psalm 38 gibt sowohl der Erschöpfung als auch dem Weg aus ihr heraus Raum und
Sprache.

Psalm 38, 9-10 + 22-23:

„Ich bin erschöpft und ganz und gar zerschlagen. Ich brülle heraus, was mein Herz
bedrückt.

Ach Herr, du kennst meine ganze Sehnsucht. Mein Stöhnen bleibt dir nicht verborgen.

...

Herr, lass mich nicht im Stich.

Mein Gott bleib nicht fern von mir!

Komm nur schnell zur Hilfe!

Mein Herr, du bist meine Rettung.“

Nehmt die Erschöpfung an, überspielt sie nicht!

Ihr seid nicht allein. Gott behüte Euch Tag und Nacht.

Liebe Segensgrüße

Christian Fischer