



Was ist meine Hoffnung, meine Stärke, meine Zuversicht in dieser Zeit?

Meine Hoffnung, meine Stärke, meine Zuversicht – wo sind sie in dieser Krise?

Überall beängstigende Nachrichten, Infektionszahlen, Todeszahlen, Zahlen wirtschaftlicher und sozialer Verluste etc. – wo bleibt da Platz für Hoffnung, Stärke und Zuversicht?

Mir gibt Hoffnung, Stärke und Zuversicht auch in dieser Zeit mein Glaube an den Dreieinen Gott, besonders an Christus, den Auferstandenen. Er war Mensch und hat das Leben mit allen Höhen und Tiefen gelebt bis hin zur Katastrophe Seines Foltertodes. Er hat es überlebt, indem Er in Seine und Seines Vaters göttliche Herrlichkeit eingegangen ist. Meine Hoffnung ist, dass auch ich mein Leben hier überleben werde und dann dort bei Ihm sein werde. Das gibt mir Zuversicht.

Stärke geben mir auch die kleinen Freuden des Alltags, so wie Jesus diese in Seinem Leben sicher auch genossen hat (gutes Essen, bequeme Kleidung, Freunde und geliebte Menschen um sich herum).

Um diese kleinen Freuden zu spüren, beginne ich meine morgendliche Gebetszeit mit einem frei formulierten Dankgebet. Wenn ich so anfangen mit dem, was gerade gut und schön ist jetzt und heute, fällt mir zunehmend mehr ein, wofür ich danken möchte. Das kann sein z.B. ein besonders guter Schlaf oder die Amsel, die mich mit ihrem Gesang ins Wachwerden begleitet hat, oder seien es der langersehnte Regen oder die Sonne am strahlend blauen Himmel, auch



der gerade prachtvoll aufgeblühte Baum, der duftende Kaffee, die Nachricht auf dem Handy am Morgen von einem lieben Menschen oder dass ich mein bisheriges Leben in Friedenszeit verbringen durfte oder oder oder. Mir fällt da immer ganz viel ein und das macht mir gute Laune. Selbst wenn mich etwas besorgt und bedrückt und es mit der guten Laune

nicht so klappt, hilft es mir doch gegen Resignation und Verzweiflung.

Wenn ich dann meine Andacht mit dem Morgenlob aus dem Te Deum (herausgegeben von der Benediktinerabtei Maria Laach und dem Verlag Kathol. Bibelwerk) weiterführe, finde ich immer etwas, was meiner seelischen Verfassung Worte gibt, sie aufnimmt und oft weiterführt zu Hoffnung und Zuversicht. Das gibt meinem Tag eine Basis, die mich trägt.



Was ist meine Hoffnung, meine Stärke, meine Zuversicht in dieser Zeit?

So ein Gebet, das meine Stimmung aufgriff und mich meinen Tag mit Zuversicht angehen ließ, war letzte Woche z.B.

Herr, ich komme zu dir,
dass deine Berührung mich segne,
ehe ich meinen Tag beginne.
Lass deine Augen
eine Weile ruhen auf meinen Augen.
Lass mich das Wissen
um deine Freundschaft
mitnehmen in meinen Alltag.

Fülle meine Seele mit deiner Musik,
mit deinem Frieden, mit deiner Freude.
Begleite mich durch den Lärm des Tages
und lass den Sonnenschein
deiner Liebe über mir erstrahlen.
Herr, lass im Tal meiner Mühen
Früchte reifen in Fülle.
(Rabindranath Tagore)

A.D.