



Keep the



- Spirit up !

Gute Gedanken in turbulenten Zeiten von der Schulseelsorge

Zwiebelzeiten

Dieser Begriff kam mir in den Sinn, um meine Erfahrung in diesen Zeiten in Worte zu fassen. Zu Beginn, war die Schale dicht und damit alle Abwehrmechanismen hochgefahren: Ach, alles wieder nur ein Medienhype. Dann, Tag für Tag, ging die Erkenntnis darüber, was gerade passierte, Schicht für Schicht tiefer, auch angesichts all der Konsequenzen, die das Geschehen auf unseren Alltag hatte. Nach und nach, passte sich das eigene Verhalten ernsthafter an die Umstände an. Schneller ging es nicht. Die Seele braucht ihr Tempo, um mit solchen Umständen langsam klar zu kommen. Und mit jeder Schicht wurde auch das freigesetzt, was die eine oder andere Träne kullern ließ über das, was gerade geschah...so ist das in Zwiebelzeiten, wenn langsam die Schichten, die Widerstände abnehmen und man zur Mitte vordringt. Traurigkeit, Ängstlichkeit und Sorge, ein permanent mulmiges Gefühl waren präsent. Das zweite Stadium, das auch erlebt sein will und Raum braucht.

Bei der Traurigkeit, der Ängstlichkeit, den Sorgen, dem mulmigen Gefühl können wir nicht stehen bleiben. Es sind Gefühle, die auf Dauer uns und unser Immunsystem schlimmer anstecken und krank machen, als jeder Virus. Es sind Gefühle, die unseren Geist einschränken und unseren Mut sinken lassen. Aber da gibt es ja Gott sei Dank auch noch die anderen Gefühle - auch sehr ansteckend und sehr heilsam und durchaus im Stande, Glückshormone freizusetzen und Abwehrkräfte zu stärken. Angenehme Gefühle wie Freude, Mitgefühl, Liebe, Freundlichkeit, Gleichmut, innere Ruhe und Zuversicht sind die Gefühle, die uns in schwierigen Zeiten stark machen und die wir einander schenken können. Sie lassen sich in Ausnahmezzeiten verbreiten auch ohne körperliche Nähe: durch Gespräche, Nachrichten, Emoticons, Gedanken, kreative Ideen, Briefe, Bilder, Beziehungen. Lasst uns in diesen Zeiten einander anstecken mit guten Gefühlen - die Welt hat sich in den letzten Tagen und Wochen schon sehr damit angefüllt, was toll zu beobachten ist!

Heilsame, wohltuende Gefühle können wir einüben und uns bewusst auf sie konzentrieren, gerade in turbulenten Zeiten. Gebete, Meditationen, Achtsamkeitsübungen, Innehalten und Staunen über Gutes und Schönes, sind mögliche Wege hin zu den guten Gefühlen.

Wir können nicht viel kontrollieren in Bezug auf das, was gerade in der Welt geschieht, aber wir können - zumindest in Ansätzen und durch Übung immer mehr - kontrollieren, worauf wir uns konzentrieren wollen und welchen Gefühlen wir uns hingeben möchten.

Ich nutze die Zeit gerade auch intensiv, mich auf das Gute zu konzentrieren, achtsam alles Schöne und Freudige zu registrieren und mich bei aufkommende Sorgen und Ängsten immer wieder bewusst zu entspannen durch Gebet und Meditation.

Das können wir gedanklich verbunden in der nächsten Zeit auch gemeinsam tun, damit wir uns anstecken mit dem, was uns stärkt und unseren Geist wach hält für das Gute im auf den ersten Blick Schlechten.

Seid gesegnet und bleibt gesund!

Eure / Ihre Andrea Kühn-Müllender