

Die Morgenandacht, Radio Bremen Zwei

Christel Stephan

Sieben Wege aus der Krise

13.11. 2017

„Wenn es mir schlecht geht, dann muss ich einkaufen, einen schicken Pulli oder ein Paar Schuhe, das brauche ich dann einfach.“

Andere greifen zur Schokolade, verausgaben sich sportlich oder lassen es sich gutgehen mit einem Saunabesuch oder einer Massage.

Was aber ist, wenn Schicksalsschläge, schwere Krisen einem den Boden unter den Füßen wegziehen?

Eine Seelsorgerin und Therapeutin sprach in einem Vortrag von sieben Wegen. Sie sollen einem helfen, aus einer Krise, aus einem Tief herauszukommen, so dass sich auch unsere Seele erholen kann.

Der erste Weg lautet „soziale Kontakte“. Eingebunden sein in eine Familie, in ein Netz von Freunden, gemeinsame Interessen (Hobbys) mit Gleichgesinnten teilen, Mitgliedschaft in einem Sportverein, zu einer Kirchengemeinde oder Glaubensgemeinschaft gehören- das alles ist wichtig, aber auch die richtige Balance. Sich zurückziehen, wenn es einem schlecht geht, ist gut, richtig und angemessen, aber nicht in der Einsamkeit stecken bleiben.

Zweitens: Probleme und Krisen nicht verdrängen, sich nicht in ihnen verlieren oder sie als unüberwindlich ansehen. Auch wenn es wehtut, man kann an ihnen wachsen und reifen, vielleicht sogar, weil es wehtut.

Drittens: Realistische Ziele für das Leben nach der Krise entwickeln, nicht die Zukunft außer Acht lassen.

Viertens: Sich nicht in der Opferrolle einrichten. Versuchen, das Leben wieder in den Griff zu bekommen. Sich ablenken, rausgehen, sich wehren... was gerade wichtig und richtig ist.

Fünftens: Sich auf die eigenen Fähigkeiten besinnen. Was auch geschehen ist, ich kann es überstehen, ich werde es verarbeiten und dann geht mein Leben weiter- wenn auch sicher verändert.

Sechstens: Wie soll mein Leben weitergehen? Gerade jetzt, wo es mir so schlecht geht? Es gab ein Leben vor der Tragödie, dann wird es auch eins danach geben. Welche Ziele, Sehnsüchte habe ich noch? Wie soll mein Leben in 10 Jahren aussehen?

Siebtens: Der letzte Schritt aus der Krise heraus: gut zu sich selbst sein, einmal für sich sorgen. Wut, Trauer und Tränen gehören dazu. Aber auch die Tafel Schokolade, die neuen Schuhe oder die Massage. Denn so wird mit dem Leib die verwundete Seele gestreichelt und kann sich erholen.

Die Morgenandacht, Radio Bremen Zwei

Christel Stephan

Immer mehr und mehr...

14.11. 2017

In den Medien wurde von 222 Mio. geredet, die als Transfersumme für einen Fußballspieler gezahlt wurden - nicht eingerechnet die Prämien und Erfolgsbeteiligungen.

Ist das denn nicht verrückt? Was hat das noch mit Sport zu tun, mit der Freude an Leistung und Einsatz? Manch einem vergeht dabei die Lust am Spiel - sei es im Stadion oder vor dem Fernseher.

Geht es denn nur noch um Geld? „Geld regiert die Welt!“ Dieser banale Spruch tritt immer deutlicher zu Tage, scheint immer mehr unsere Welt zu bestimmen, in immer mehr Bereichen unseres Lebens. (Auch in Bereichen, in die diese Haltung nicht hineingehört.)

Selbst Krankenhäuser müssen sich rechnen. In nicht wenigen Einrichtungen soll die Pflege Gewinn bringen. Der Mensch ist da nur ein Faktor unter vielen.

Wie unerträglich hoch sind vielerorts die Mieten, z. B. für Familien, denen es unmöglich gemacht wird, bezahlbare Wohnungen zu finden.

Geld ist kein Tauschmittel mehr, das den Austausch von Waren und Leistungen regelt, sondern es soll sich am besten gleich selbst vermehren. Und dabei gilt: Wenig investieren und das Maximale herausholen.

Und das ist grundfalsch. Es schadet nicht nur dem Einzelnen, sondern auch der gesamten Gesellschaft und unserer Umwelt.

Warum wehren sich eigentlich so wenige Menschen gegen diese Herrschaft eines derartigen Kapitalismus?

Es geht dabei nicht gegen das Prinzip des Kaufens und Verkaufens. Auch nicht dagegen, Gewinne zu machen. Aber würde mehr soziale Marktwirtschaft und Steuergerechtigkeit nicht dafür sorgen, dass das Geld gerechter verteilt werden würde?

Überall dort, wo es um die Gesundheit und Pflege oder die Grundbedürfnisse des Menschen, wie Wohnen, Essen und Trinken, Arbeit und Bildung geht .

Überall dort darf Geld nicht die oberste und alleinige Rolle spielen.

Wenn doch, dann wird dieser entfesselte Kapitalismus tödlich, wie Papst Franziskus ebenso treffend wie hart formuliert hat: Er tötet die Menschen, ihre Würde, und hinterlässt eine kalte Welt, voller Geld, Zerstörung und kranker Seelen.

Die Morgenandacht, Radio Bremen Zwei

Christel Stephan

Todestag von Albertus Magnus (ca. 1200-1280) 15. November

„Die schönsten Dinge auf dieser Welt, die alles vom Menschen Geschaffene in den Schatten stellen, kosten gottlob überhaupt kein Geld. Der prächtigste Dom ist im Vergleich zu einem hohen Tannenwald nur ein wüster Steinhäufen. Kein Gemälde kann es mit einem unerreichbar schönen Sonnenuntergang aufnehmen“, schreibt der Bischof und Kirchenlehrer Albertus Magnus, der Große, wie er schon von seinen Zeitgenossen genannt wurde. Er wurde um 1200 in Lauingen an der Donau geboren und stammte aus einem schwäbischen Rittergeschlecht. Er liebte seine Heimat und begann, sich sehr früh für Pflanzen und Tiere zu interessieren. Seiner Liebe zur Natur blieb er sein ganzes Leben lang treu.

Vor seinem Eintritt in den Dominikanerorden studierte er in Padua die Freien Künste und Medizin. Schon als Student besaß er erstaunliche Kenntnisse in naturwissenschaftlichen Fragen, die er durch Beobachtung der Natur und durch das Studium erworben hatte. Als Professor der Theologie an der Pariser Universität setzte er sich mit der Philosophie und Naturwissenschaft des griechischen Gelehrten Aristoteles auseinander. In Köln gründete er die erste deutsche Hochschule. Dort hielt er Vorlesungen über die Philosophie des Aristoteles, was zur damaligen Zeit eine sehr kühne Tat war. Er erschloss dem christlichen Abendland die Welt der aristotelischen Philosophie. Den Zeitgenossen musste er, der Mann, der alles wusste, geradezu unheimlich vorgekommen sein. Erst 1931 wurde er heiliggesprochen und zum Kirchenlehrer erhoben.

Sein Leben lang war er auf der Suche nach Gott und er fand in Gott den tragenden Mittelpunkt seines Lebens. Von daher betrachtete er die Welt.

Die Betrachtung der Schöpfung war ihm ein Weg zu Gott, der diese Welt geschaffen hat.

„Gott ist in der Welt durch Zeichen seiner Gegenwart. Die Ordnung in der Schöpfung zeigt seine Weisheit, die Vollkommenheit der Welt zeigt Güte, die Größe der Welt zeigt Macht.

Der Mensch darf nicht alles, was er kann. Der technische Fortschritt um jeden Preis gefährdet die Schöpfung Gottes und opfert die Zukunft der Gegenwart.

Albert könnte für die Naturwissenschaftler und für alle, die in Forschungsinstituten arbeiten, sowie für Politiker ein Vorbild sein, damit sie in Verantwortung vor Gott und den Menschen Entscheidungen treffen, die zur Bewahrung der Schöpfung und zum Heil der Menschheit beitragen.

Heute ist sein Todestag.

Die Morgenandacht, Radio Bremen Zwei

Christel Stephan

Macht euch also keine Sorgen...

16.11. 2017

„Sorgt euch nicht um euer Leben und darum, dass ihr etwas zu essen habt, noch um euren Leib und darum, dass ihr etwas anzuziehen habt... Seht die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen und euer himmlischer Vater ernährt sie doch!“

Diese schönen Sätze aus dem Matthäusevangelium zeichnen ein wunderbares Bild und sind doch nur bedingt alltagstauglich. Wir sind nämlich keine Vögel, sondern Menschen, die in heutiger Zeit mit immer mehr und schnellerer Arbeitsbelastung, mit befristeten Verträgen, einem Job mit Mindestlohn oder gar mit Hartz IV-Einkommen leben müssen. Dazu kommen zunehmend Menschen mit psychischen und seelischen Problemen, die einsam und verzweifelt sind.

Macht euch also keine Sorgen – ist leicht gesagt. Leichter gesagt, als getan. Wir sorgen uns schon.

Wir sorgen uns auch um die Zukunft-was wird sein im nächsten Jahr? Wie wird es mir dann gehen? #

„Macht euch keine Sorgen“ - wenn das so einfach wäre! Vielen Menschen steht die Sorge geradezu ins Gesicht geschrieben. Aber wo kommen wir hin mit all unserer Sorge? Können wir dadurch eine Krebserkrankung verhindern, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall? Wohl kaum- eher umgekehrt! Schaffen wir mit Besorgtheit mehr Lebensmut? Sicherlich nicht! Lässt uns unserer Besorgtheit auf eine glückliche Zukunft hoffen? Auch das ist schwer vorstellbar!

Wenn meine Sorgen nicht ergänzt werden durch Vertrauen, dass es einen gibt, der alles zum Guten führt, auch das, was wir nicht verstehen können oder verstehen möchten.

Wer kein Vertrauen hat, ob zu sich, zu anderen Menschen oder auch zu Gott, der kann jede Kraft verlieren und einige Menschen zerstören sich am Ende selbst.

Wenn Jesus sagt: „Macht euch also keine Sorgen!“, dann sagt er dies im Vertrauen, das Gott schon weiß, was wir zum Leben brauchen, und dass er uns gibt, was nötig ist.

Aber seien wir ehrlich! Wir werden uns auch weiterhin Sorgen machen - das Leben ist eben nicht sorgenfrei!

Aber gebe Gott, dass unsere Sorgen nicht immer so bedrückend sind, dass sie uns all unsere Lebenskraft, all unsere Lebensfreude nehmen.

Und gebe Gott, dass die Sorgen immer von dem Vertrauen begleitet werden, vom Vertrauen auf die Zusage Jesu: Euch wird alles gegeben werden, was ihr zum Leben braucht.

Die Morgenandacht, Radio Bremen Zwei

Christel Stephan

Wenn niemand mehr stirbt...

17.11. 2107

„Wenn niemand mehr stirbt, wie soll das gehen? Unsere Erde würde zerstört unter der Last der vielen Menschen. Ich bin alt, habe mein Leben gelebt und bin jetzt sogar ein bisschen gespannt auf das Leben danach. Was meinen Sie, wie wird das wohl aussehen?“

Ich muss zugeben, dass diese Sätze eines Sterbenden mir zunächst den Atem nahmen. Ich wollte nicht mit Allgemeinplätzen kommen und sagte dennoch: „Wie das Leben danach aussieht, das weiß keiner von uns. Es ist ja auch niemand zurückgekommen.“

Das Leben „nach“ dem Tod lässt sich bis heute in vielerlei Weise in Frage stellen: Wo etwa sollen denn dort die vielen Toten sein, die seit Anbeginn der Welt gelebt haben?

Der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung argumentierte gegen all diese rationalen Argumente:

Er könne als Psychologe nicht beweisen, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Aber er wisse um die Weisheit der Seele. Und die Weisheit der Seele wisse darum, dass wir im Tod in die Vollendung hinein sterben. Als Psychologe könne er auch sagen: Wenn man gegen die Weisheit der Seele verstößt, wird man ruhelos, rastlos und neurotisch.

Dann jedoch lässt sich alles infrage stellen: Können wir überhaupt etwas wissen? Ist alles nur Illusion? Wenn alles ungewiss oder absurd ist, ist unser Leben jetzt schon Tod?

Als Jesus von einer Frau gefragt wird, welche der sieben Ehemänner, mit denen sie zu Lebzeiten verheiratet gewesen war, sie nach ihrem Tod wieder zum Mann bekäme, ist das auch ein Versuch, herauszufinden, wie realistisch denn das „ewige Leben“, ein Leben danach, ist.

In seiner Antwort spricht Jesus von einer anderen, der himmlischen Welt und von der Auferstehung der Toten.

In dieser Welt gibt es kein Heiraten mehr. Dort gehören wir nicht mehr irgendeinem Menschen. Als Kinder Gottes sind wir dort nicht nur mit Gott, sondern mit allen Menschen eins, jedoch nicht mehr so ausschließlich wie in der Ehe, in der Familie oder als Angehörige eines Volkes, einer Religion oder Generation.

Das Miteinander in Gott hat eine andere Qualität.

Manchmal dürfen wir in der Meditation oder auch in jenen kurzen Zuständen, Momenten vollkommenen Glücks, wenn wir den Grund unserer Seele berühren, erahnen, was es heißt: mit sich und allen, mit allem auf der Welt eins zu sein.

Diese neue Qualität des Lebens wird uns in der Auferstehung von den Toten geschenkt.

Die Morgenandacht, Radio Bremen Zwei

Christel Stephan

Todesanzeigen

18.11. 2107

Es ist sehr verschieden, welchen Teil der Zeitung die Menschen als erstes lesen. Viele Männer schnappen sich zuerst den Sportteil. Frauen sollen zu denen gehören, die sich besonders mit dem Lokalteil beschäftigen. Abhängig vom Lebensalter werden die Todesanzeigen gelesen. Je jünger, desto weniger interessieren die Todesanzeigen, wenn es sich nicht gerade um den Tod von nahen Verwandten, Freunden oder z.B. Gleichaltrigen handelt.

Der Tod macht vor niemandem und zu keiner Zeit Halt. Da gibt es nichts zu beschönigen, da kann man sich nichts vormachen. Er macht die Zurückgebliebenen ratlos, traurig und oft genug sehr verzweifelt. Die Dichterin Mascha Kaléko hat dazu treffend geschrieben: „Bedenkt, den eigenen Tod, den stirbt man nur. Doch mit dem Tod der anderen muss man leben.“

Gerade in diesen Tagen sollten wir darüber nachdenken, wie wir als Christen einander helfen können, das auszuhalten.

Meinem alten Lehrer, dessen Frau gestorben war, sagte ich, dass ich nicht so recht wüsste, was ich ihm sagen und erzählen sollte. Er antwortete mir, dass er sich freuen würde zu erfahren, womit ich gerade beruflich beschäftigt wäre, wie es der Familie, den Kindern geht. Ich könne ihm auch gerne über Erfreuliches aber auch Ärgerliches, meine Sorgen erzählen, ihm ein Stück Leben ins Haus bringen. Er wollte nicht immerzu bedauert werden, oder dass ihm dauernd jemand sein Mitgefühl ausdrücken würde. Er wollte auch nicht, dass man ihn immer wieder fragte, wie es ihm denn geht. Einfach ein bisschen Leben mitbringen. Das wäre schön. Es würde ihm helfen, wenn er wieder am Leben der anderen teilnehmen könnte.

Und dann können wir als Christen ja auch noch von dem sprechen, was Jesus damals seinen Zuhörern gesagt hat: „Gott ist ein Gott der Lebenden, nicht der Toten“ (Mt 22,32), oder „...ich bin gekommen, damit sie (die Menschen) das Leben haben und es in Fülle haben“ (Joh 10,10b). In der Offenbarung heißt es: Gott wird in ihrer Mitte wohnen und sie werden sein Volk sein, und er, Gott, wird bei ihnen sein. Er wird alle Tränen von ihren Augen abwischen: Der Tod wird nicht mehr sein, keine Trauer, keine Klage, keine Mühsal. Denn was früher war, ist vergangen“. (Off 21, 3-4)

In Gott sind nämlich auch die Toten lebendig. In uns allen ist Gottes Geist. Und der stirbt nicht. Der Geist Gottes verbindet uns mit unseren Toten. Und eines Tages werden wir alle wieder beieinander sein: vereint in Gott und bei Gott.