



Mittwoch, 8. März 2023

Verzagen?

Manche Erlebnisse aus der Kindheit bleiben präsent, auch wenn man schon lange erwachsen ist. So auch dieses: Der kleine Junge, der ich damals war, steht an einem schönen Sommertag im Freibad. Unter den Blicken der Eltern, der Brüder. Obwohl: Über den Blicken wäre richtiger, denn der Kleine steht auf dem Sprungturm. Für den Freischwimmer fehlt noch der Sprung vom Drei-Meter-Brett. Und keine Ermutigung hilft, auch nicht der Wink mit der Belohnung durch ein großes Eis. Es geht einfach nicht. Verzagt steht er oben, verzagt bleibt er – und tritt für dieses Mal einfach den Rückzug an. Es wird nichts. Später schon. Da ist er dann kaum mehr zu bremsen. Aber die Premiere misslingt.

„Leuchten – sieben Wochen ohne Verzagtheit“: So heißt die Überschrift über der diesjährigen Fastenaktion der Evangelischen Kirche. Verzagtheit – in meinem aktiven Wortschatz fehlt das Wort fast ganz. Aber das Gefühl kenne ich. Verzagt: Vor größeren Aufgaben oder Entscheidungen. Wenn ich nicht weiß, wie ich etwas anfangen soll und wie es ausgehen wird. Vor wichtigen oder unbequemen Gesprächen. Verzagtheit, so lese ich, ist verbunden mit der Vorstellung von seelischer Müdigkeit, Mutlosigkeit und Handlungsunfähigkeit. Ein ganz schön großes Paket.

Sieben Wochen ohne Verzagtheit: Braucht es dafür ein Trainingsprogramm? Ich glaube, das ist sogar ein Lebensprogramm – und ich finde darin auch Schritte, die mir selbst hilfreich waren und sind. In der aktuellen Woche der Fastenaktion zum Beispiel. Die steht unter der Überschrift: „Was mich trägt“. Das hilft ganz oft: realistisch auf das schauen, was zu bewältigen ist und auf den Boden, der mich trägt. Ganz oft kann ich mir dann sagen: Dies und das hast du in deinem Leben schon geschafft, ohne zu scheitern, dann wird dir auch das Neue gelingen. Beim Sprungturm half, als es dann endlich gelang, noch etwas anderes: Ein Kind nach dem anderen springt vom Drei-Meter-Brett: und alle kommen wieder heil aus dem Becken. Und haben dabei noch gute Laune! Dann wird's bei dir auch klappen.

Es gibt mehr als genug Gründe, nicht zu verzagen, auch wenn die Welt es einem nicht immer leicht macht. „Sieben Wochen ohne Verzagtheit“ – eine gute Gelegenheit, aktiv nach ihnen zu suchen.

Dr. Peter-Felix Ruelius

Die Fastenaktion der evangelischen Kirche findet man hier:
<https://7wochenohne.evangelisch.de/>