



VEREIN
EUROPÄISCHE
KLOSTERHEILKUNDE
GUT AICH



Fragen – Gedanken – Antworten in Zeiten von Covid 19 vom 06.04.2020



Immer weniger - „schön langsam wird mir das zu viel!“

Die meisten Menschen waren ja motiviert die vernünftigen Anweisungen der Regierung zu beachten. Aber je länger diese Krise dauert, desto mehr haben wir den Eindruck, dass es in vielen Bereichen immer weniger wird (z. B. die Einschränkung grundlegender Freiheitsrechte) und dass dieses weniger uns bald zuviel ist. Dabei geht es uns in Europa trotz der schweren Herausforderungen immer noch gut. Die allermeisten haben genug zu essen und viele sind bereit mit anderen zu teilen und ihnen zu helfen. Aber es gibt auch Situationen wo dieses weniger zur äußersten Belastung wird: wenn Beatmungsgeräte und Schutzausrüstung Mangelware sind, wenn immer weniger Menschen die Kraft haben den Herausforderungen (z. B. im Pflegebereich) Stand zu halten, wenn das Geld nicht mehr ankommt wegen einer Kündigung oder Kurzarbeit; ich muss schon zurückhaltend sein mit den Nachrichten, die ich mir zumute. Alle diese Dinge können uns zuviel werden. Dabei geht es vor allem um technische und organisatorische Fragen, hinter denen aber immer Lebensschicksale stehen. Das muss gelöst werden durch persönlichen Einsatz und kluge Organisation. In diesen Bereichen finde ich für mich zu wenig Antworten und zu viele Fragen.

Das Paradoxon von weniger und mehr

Im Fastenkapitel der Regel des hl. Benedikt steht die Anweisung: „vicia temperare - das was uns belastet (Laster) mäßigen“. Mich belasten im Moment mehr Ängste, Befürchtungen, Ratlosigkeit und Sorgen, die ich nicht lösen kann. Manche sind begründet, manche nicht. Von diesen Belastungen weiß ich, dass sie mich an Leib und Seele schwächen und dabei brauche ich ein gesundes, leib-seelisches Immunsystem. Ausschalten und ignorieren kann ich sie auch nicht, aber es wäre hilfreich sie zu „mäßigen“, ein gutes Maß zu finden. Es ist so wie beim Atmen: Wenn die Angst mich eng macht, bekomme ich keine Luft mehr. Wenn ich befreit atme, geht es besser. Es geht nicht darum weniger zu atmen, sondern ruhiger, bewusster. Atmen kann auch die Angst „mäßigen“ und mich von ihr befreien. Jemand der versucht mit Gewalt ruhig zu atmen, bewirkt das Gegenteil. Es ist nicht die Frage ob weniger oder mehr, sondern bewusster zu leben. Das geschieht auch dadurch, dass ich das Leben mehr mit anderen teile, obwohl die Kontakte und Möglichkeiten weniger sind. Letztlich geht es um die Überzeugung, dass geistliche und spirituelle Grundhaltungen genauso lebenswichtig sind wie die Sorgen um unsere materiellen Bedürfnisse.

*Viel Ausdauer beim „Maßhalten“ !
P. Johannes Pausch OSB*