

# Kirche im hr

---

16.06.2020 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Monika Dittmann.

Katholische Seelsorgerin im Altenheim, Flörsheim am Main

## Warum denn gleich in die Luft gehen?

*„Warum denn gleich in die Luft gehen, greife lieber ...“* ... und dann wird die Zigarettenmarke genannt. Das war eine Zigarettenwerbung der frühen Fernsehzeit, die nur den älteren Menschen noch vertraut ist. Vielleicht erinnern sich einige unter uns: ein hageres Männlein – genannt das HB-Männchen – total aufgelöst, kurz vorm Explodieren, wutentbrannt ... greift schließlich zur Zigarette – und bleibt am Boden. Meine Eltern haben diese Marke auch geraucht. Aber sie gingen trotzdem öfter in die Luft – vielleicht waren wir zwei Kinder doch zu nervig. Vielleicht waren die Nerven am Ende, die Kräfte versiegt, die Geduld am Ende ... aber die Zigarette hat sie nicht erlöst von der inneren Explosion.

Auch in unseren Zeiten gehen Menschen in die Luft, explodieren vor Wut, gehen auf die Straße und spalten damit unsere Gesellschaft. Andere gehen daheim in die Luft – Kinder leiden unter Gewalt, Partner verletzen einander in ihrer Rage. Auch da würde die Zigarette sicher nicht helfen. Überhaupt, Zigarette ist keine Lösung.

Gottvertrauen erdet

Für mich habe ich entdeckt, dass mich etwas anderes am Boden hält, auch in diesen schwer erträglichen Zeiten. Vertrauen! Vertrauen in mich – wie viele

Probleme, auch Katastrophen habe ich schon erlebt; plötzliche Lebensentwürfe fielen wie ein Kartenhaus zusammen, ich stand ohne Perspektive da... und habe das alles durchgestanden und bewältigt. Wenn ich dann nachspüre, wird mir klar: Dieses Vertrauen wurzelt nicht in mir, sondern in einem viel größeren Vertrauen: im Vertrauen, dass Gott in mich setzt - und das ich in ihn setzen darf.

Er vertraut mir mein Leben an und dazu Gaben, Kräfte und Phantasie. Daraus kann ich eine Menge machen. Daraus wächst Zutrauen in mich. Und darin auch das Vertrauen in ihn. Gerne erinnere ich mich an Worte der Bibel: *Vertraut auf den Herrn und seid stark. Habt festen Mut und vertraut auf den Herrn* (vgl. Psalm 27).

Ich muss nicht alles allein schaffen - Gott hält mich

Ja, dieses Vertrauen hat mich schon oft davon abgehalten, mich alleine auf mich selbst zu verlassen. Und auch davor, in die Luft zu gehen. Ich kann meine Grenzen, auch meine Schwachheit, auch diese Zeit, in der so vieles ganz anders und schwierig ist, annehmen. Ich weiß: Gott traut mir zu, zu leben - und ich vertraue mich ihm an, dann wird manches leichter, ich muss nicht in die Luft gehen.

... und noch ein Wort, nicht nur an das HB-Männchen, sondern auch an mich, an uns alle in diesen Zeiten finde ich in der Bibel: *„Errege dich nicht ...sei still vor dem Herrn und harre auf ihn. Erhitze dich nicht ... Steh ab vom Zorn und vom Grimm....hoffe auf den Herrn und bleib auf seinem Weg“* (Psalm 37).

Warum denn gleich in die Luft gehen, wenn ich so unzufrieden bin? Ich greife öfter mal zur Bibel. Das hilft mir, auf dem Boden zu bleiben.