

18.05.2022 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Steffen Flicker,

Schulleiter der katholischen Schule Marianum Fulda und Vorsitzender des Katholikenrates im Bistum Fulda

Kraft schöpfen, Flügel wie Adler bekommen

Mich kostet es Kraft, wenn ich an die immer noch anhaltende Corona-Pandemie denke. Hinzu kommt meine Sorge wegen des Krieges in der Ukraine. Wie soll das alles weitergehen? Ich weiß aus Gesprächen, dass es vielen Menschen ähnlich geht. Die Kraft fehlt. Diese schrecklichen Nachrichten rauben mir Lebensenergie.

Woraus kann ich neue Kraft beziehen? Was kann mir helfen, meinen persönlichen Akku wieder aufzuladen? Neue Kraftreserven zu erschließen? Wieder aufzutanken?

Für viele Menschen ist es die Natur, die neue Lebensenergie gibt, die "die Geister" weckt. Andere schöpfen aus Begegnungen mit Menschen Kraft oder aus Gesten und Geschenken.

Mir geht es so, dass ich als Christ auch aus meinem Glauben neue Kraft schöpfen kann. Wenn ich mich auf Gott einlasse, dann gewinne ich Zuversicht und Hoffnung. Eine solche Haltung halten vielleicht manche Menschen für naiv. Mir aber gibt sie Halt und Energie.

„Die auf den Herrn vertrauen, schöpfen neue Kraft. Sie bekommen Flügel wie

Adler. Sie laufen und werden nicht müde. Sie gehen und werden nicht matt.“ So lesen wir in der Bibel beim Propheten Jesaja. (Jesaja 40, 31)

Wenn ich mich für Gott öffne, ihm Vertrauen entgegenbringen kann, dann erfahre ich neuen Mut. Das weckt meine Lebensenergie und schenkt mir einen positiven Blick in die Zukunft. Und so ist es auch in meiner Beziehung zu anderen Menschen. Wenn ich mich für andere Menschen öffne, ihnen Vertrauen schenke, mich auf sie verlasse und dies passiert wechselseitig, dann steckt darin eine enorme Kraftquelle für mein Leben.

Sei achtsam zu dir selbst und zu anderen

Für mich ist es wichtig, dass ich meinen Akku immer wieder neu aufladen kann. Psychologen sprechen von "Achtsamkeit". Man soll mit seinem Leben achtsam umgehen. Achtsam im Umgang mit seinen Mitmenschen – aber auch achtsam mit sich selbst.

Richtig gut funktioniert dies nur, wenn ich einen Sensor habe für die Wahrnehmung des Schönen in meinem Alltag. Das kann in dieser Frühlingszeit eine blühende Pflanze oder eine schöne Landschaft sein. Tiere, die sich in einem See bewegen. Oder Vögel, denen ich beim Fliegen nachsehe.

"Sie bekommen Flügel wie Adler. Sie laufen und werden nicht müde." Eine faszinierende Vorstellung. Das Bild vom Nicht-müde-Werden, das ermutigt mich. Angesichts vieler Menschen, die sich ausgebrannt und erschöpft fühlen, stellt sich für mich oft die Frage, wie ich verhindern kann, dass es mir irgendwann auch so ergeht.

Kraftquellen für sich zu entdecken – ist dann wichtig. Ich versuche, mir im Alltag bewusst zu machen, aus welchen Quellen ich Kraft schöpfen kann. Damit fange ich heute Morgen wieder an. Und wenn Sie dies auch vorhaben, wünsche ich Ihnen dabei eine gute Erfahrung