

06.10.2019 um 07:45 Uhr

hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von

Christoph Hartmann,

Lehrer und Referent für katholische Schulpastoral

Stark durch das Leben

Mit einem leckeren Frühstück starte ich in den Tag. Gut gestärkt mit genügend Kraft und Energie, um die Herausforderungen des Tages zu meistern. So wie es der leiblichen Stärkung bedarf, weiß ich auch: „Der Mensch lebt nicht nur vom Müsli allein!“ Ganz recht. In vielen Lebensbereichen bedarf es der Stärkung, um nicht von der Last des Alltags erdrückt zu werden. Selbst die Jünger Jesu forderten ihren Meister auf: „Stärke unseren Glauben“. Für mich ist das beruhigend. Denn es ist normal, dass jeder für sein Leben Quellen braucht, aus denen er Kraft schöpfen kann. Für drei Bereiche scheinen mir Kraftquellen besonders betrachtenswert. Dies sind Gesundheit, Alltag und Glauben.

Ich starte mit der Gesundheit. Wer kennt es nicht? Das Kreuz mit dem Kreuz! Jede 10. Krankschreibung hat ihre Ursache in Rückenbeschwerden.

Ich gebe zu, meine Schwachstelle ist auch das Kreuz. Ein Beispiel: Ich möchte mein Kind ins Auto setzen. Ich hebe es hoch, beuge mich nach vorne, mache eine blöde Drehung um das Kind in den Kindersitz zu setzen, und rums, ist es geschehen. Das Ergebnis: Ich kann nicht mehr gerade stehen, der Rücken schmerzt, ein Wirbel sitzt an einer Stelle, wo er nicht hingehört. Was jetzt kommt, ist natürlich der Wunsch möglichst schnell wieder einsatzfähig zu werden.

Auf der Suche nach Hilfe finden sich im World Wide Web zahlreiche Angebote. Von den Krankenkassen über Physiotherapeuten bis hin zu Fitnesstrainern bieten sie alle ihr Know How an. Sie möchten helfen, um den Körper stark und fit zu machen. Mit ein wenig Einsatz und kontinuierlicher Bewegung soll es gelingen, dass ich schnell und langfristig Freude an einem möglichst beschwerdefreien Leben habe. Ich wünsche jedem, dass er im Internetdschungel das Richtige für sich findet. Wenn ich auf die Zeit zurückblicke, in der ich jetzt ziemlich beschwerdefrei bin, kann ich wohl sagen, dass sich der Rechercheaufwand und das kontinuierliche Training gelohnt haben.

Nach akuter Behandlung beim Arzt und Physiotherapeuten war es mir wichtig dran zu bleiben.

Dank youtube, Informationen der Krankenkasse und einiger Fitnesstrainer habe ich mir mein ganz persönliches Kreuz-Gymnastik-Programm zusammengestellt. Mein Ziel ist es, mein Kreuz stark zu machen. Und das geht nur mit Bewegung, Gymnastik und Krafttraining. All diese Dinge sind heute wichtig, da in unserer Zeit Bewegungsarmut vorherrscht. Das Sitzfleisch wird überstrapaziert. Und vor diesem Hintergrund ist es unerlässlich, in Bewegung zu kommen, zu bleiben und ganz gezielt etwas für die Stärkung des Rückens zu tun. Wer nichts tut, wird kurz über lang bestraft.

Zum Glück ist heute Sonntag – vielleicht bietet sich Ihnen heute noch die Gelegenheit raus in die Natur zu gehen – erheben Sie sich, der Gesundheit zu Liebe.

Der zweite Bereich ist der Alltag. Nicht nur das Kreuz mit dem Kreuz kann zur Last werden. Auch das eigene Leben kann so manche Kreuzeslast für einen bereithalten. Lebenskreuze, die jeder auf seine ganz eigene Weise durch den Alltag tragen muss, gibt es viele. Das können Gedanken sein, die einen innerlich sehr beschäftigen. Oder auch Menschen, mit denen man so seine Schwierigkeiten hat. Vielleicht sind es aber auch Sorgen, Streitereien oder Ängste im Freundeskreis, in der Familie, im Beruf oder wo und wie auch immer sie einen quälen. All diese Dinge können zur Last werden und liegen dann wie ein Kreuz auf den Schultern.

Um von so mancher Last nicht erdrückt zu werden, braucht es auch hier Kraftquellen. Für mich sind das Orte und Menschen, die mich stärken und Kraft geben. Neben einem offenen Ohr mir vertrauter Menschen können auch seelsorglich-therapeutische Angebote sehr hilfreich sein. Geteiltes Leid ist halbes Leid, so sagt schon der Volksmund.

Auf die Frage, was wir tun können, um Kraft zu tanken und stark zu bleiben, habe ich von Kolleginnen folgende Antworten bekommen. „Mein Mann und ich haben in den letzten Jahren das Fahrradfahren für uns neu entdeckt. Beim Radeln schaffen wir es, unsere Alltagssorgen hinter uns zu lassen. Darüber hinaus verbringen wir viel Zeit miteinander. Das tut einfach gut.“ Die andere Kollegin sagte: „Ich kann jedem nur empfehlen sich einen Hund anzuschaffen. Die gemeinsame Zeit in der Natur und die damit verbundene Bewegung lassen mich wieder auftanken und zu neuer Kraft kommen.“ Soweit die beiden Kolleginnen. Ein gutes Buch, ein Gläschen Wein oder eine Kanutour könnten da weitere Antworten auf die Frage sein.

Ich bin mir aber sicher, dass Sie sicherlich viele eigene gute Erfahrungen haben und spüren, was Ihnen gut tut.

Zum Glück ist heute Sonntag – unterbrechen Sie Ihren Alltag. Gönnen Sie sich Ruhe und gehen Sie den Dingen nach, die Ihnen Kraft geben.

Was passiert aber, wenn das Leben existenziell getroffen wird. Sei es durch Tod, Krankheit oder Trennung? Wer kann mir da noch helfen und mir Stärkung sein?

Sie merken, jetzt geht es mir um den Glauben.

Seit meiner Kindheit glaube ich an Jesus. Von ihm sagt die Bibel, dass er wirklich sein Kreuz getragen hat. Es muss brutal gewesen sein. Ich kann es nur erahnen, welch Schmerz, Leid und Einsamkeit er erlitten hat.

Die alten Schriften berichten sogar, dass er dreimal unter der Last des Kreuzes zusammengebrochen ist. Am Ende starb er nicht unter dem Kreuz, sondern am Kreuz. So brutal

und unmenschlich das war, so notwendig ist es für die Menschheit. Denn nur vor dem Hintergrund dieser Realität von vor 2000 Jahren macht es Sinn, meine Lebenslast überhaupt als Kreuz zu bezeichnen. Aber warum sollte ich das tun?

Was gibt an dieser Botschaft Kraft und Stärkung?

Die kurze Antwort: Mit dem Karfreitag, dem Todestag Jesu, war nicht alles vorbei!

Zum Glück aller Menschen – so sind Christen überzeugt – war der Tod am Kreuz nicht das Ende. Der Grund, warum Christen heute noch den Sonntag feiern, zum Gottesdienst gehen, anderen Menschen helfen, liegt genau darin, dass sie davon überzeugt sind, dass Jesus nicht tot ist, sondern lebt! Diese „Frohe Botschaft“ hat dafür gesorgt, dass aus dem Folterinstrument des Kreuzes ein Hoffnungszeichen geworden ist.

Das Kreuz – das für Übel, Leid und Böses steht - hatte nicht das letzte Wort! Die Auferstehung Jesu hat allen Menschen diese begründete Hoffnung auf ein Leben über den Tod hinaus geschenkt. Dies ist mir vor einigen Tagen sehr bewusst geworden. Ich durfte mich von meiner Großmutter am Sterbebett verabschieden. Ich darf Ihnen sagen, es hat mir gut getan zu erleben, wie sie aus dem Glauben voller Hoffnung und Zuversicht sterben durfte. Sie eröffnete mir damit eine ganz beruhigende und schöne Perspektive. Das Motto des Deutschlandbesuchs von Papst Benedikt im Jahr 2006 drückt dies wunderbar aus: Wer glaubt ist nie allein! Da steckt die ganze Glaubensperspektive drin. Sie gilt hier auf Erden und für die Zeit nach dem Tod im Reich Gottes.

Christen sind sicherlich nicht besser als andere. Sie sind in Schuld verstrickt und haben Fehler. Christen müssen auch Krankheiten und Leid ertragen. Das nimmt ihnen der Glaube nicht ab. Aber in der Hoffnung des Kreuzes haben sie ein Plus, eine Kraftquelle, aus der sie das Leben zuversichtlich anpacken können.

Gerade heute am Erntedank-Sonntag lässt mich diese Hoffnungsbotschaft sehr dankbar sein. Für das, was uns die Erde Gutes spendet. Und für die Kraftquellen, aus denen wir eingeladen sind das Leben zu meistern.

Zum Glück ist heute Sonntag – genießen Sie die Quelle des Lebens!