

25.06.2020 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Stephan Krebs,

Evangelischer Pfarrer, Langen

Nimm's nicht so schwer

Bei Dagmar wurde zuhause eingebrochen. Das Fenster ist aufgehebelt, die Zimmer durchwühlt. Viel gefunden haben die Einbrecher nicht, nur etwas Bargeld. Dennoch ist Dagmar schockiert. Schlimm ist, dass Fremde in ihrer Wohnung waren und ihre persönlichen Sachen angefasst haben. Das macht sie zornig, beschämt sie, tut weh. Sie spricht darüber mit Familie und Freunden. Doch sie kommt nicht darüber hinweg. Dagmars Mutter macht sich Sorgen und sagt: „Nimm ´s nicht so schwer.“

„Nimm´s nicht so schwer.“

„Nimm ´s nicht so schwer.“ Dagmar denkt: „Das ist leichter gesagt als getan.“ Manche stecken ein Unglück einfach weg. Andere werden es ihr Leben lang nicht los. Das hängt von der Persönlichkeit ab. Ganz tief innen.

In der Welt gibt es immer Gründe Angst zu haben, aber Gott bietet Trost

Ob dabei auch der Glaube eine Rolle spielt? Sicherlich nicht so, dass gläubige Menschen über ein Unglück automatisch leichter hinwegkämen. Aber vielleicht entfalten biblische Worte doch ihre Wirkung. Von Jesus ist dieser Satz überliefert: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost: Ich habe die Welt überwunden.“ ([Johannes 16,33](#)) Man hört heraus: In der Welt gibt es immer ein Risiko und immer Gründe, Angst zu haben. Aber Gott bietet Trost – und der reicht weit über die Welt hinaus. Wenn man sich darauf verlassen kann, weiß man: „Ich bin nie rettungslos verloren. Ich bin nie heillos verletzt. Ich bin in Gottes Hand.“ Im Vertrauen darauf kann man das Schwere vielleicht etwas leichter nehmen.

Reframing - Hilfe für die Seele

Die Seele kann ein Geschehen so lange verarbeiten, bis sie es überwunden hat. Das schafft sie oft aus eigener Kraft. Sie ist stark und möchte gesunden. Doch manchmal braucht die Seele mehr: Hilfe von außen. Die sollte man sich gönnen. Auch die Psychologie kann dabei helfen. Zum Beispiel das sogenannte Reframing. Dagmar entscheidet sich dafür.

Das englische Wort Frame bedeutet auf Deutsch: Einrahmen. Wie man ein Bild einrahmt. Man blickt durch einen bestimmten Rahmen auf die Wirklichkeit. Dieser Rahmen entscheidet darüber, wie das wirkt, was man drinnen sieht. Das machen übrigens alle so – und zwar immer. Die Welt ist viel zu kompliziert, um sie als Ganze zu begreifen. Deshalb konzentriert man sich immer nur auf einen bestimmten Blickwinkel. Genau da setzt das Reframing an. Sie sagt: Rahme deinen Ausschnitt der Wirklichkeit anders ein!

Vom Opfer zur Akteurin

Das tut Dagmar. Bislang war der Einbruch bei ihr eingerahmt von Scham und Angst. Sie erlebte sich als passives Opfer. Nun gibt sie dem Ereignis einen anderen Rahmen. Vom Opfer wird sie zur Akteurin. Sie fragt: Was kann ich daraus lernen? Zum Beispiel, wie man seine Wohnung besser sichern kann. Dann fragt Dagmar: „Worin genau liegt meine Angst begründet?“ Sie stößt auf alte und tief vergrabene Situationen, in denen sie sich hilflos gefühlt hat. In der Therapie lernt sie, sich aktiver zu verhalten. Das macht sie stärker. Reframing kann helfen, das Leben anders zu sehen und darin eine andere Rolle einzunehmen.

Auch im Glauben kann man die Welt anders sehen

Diese Methode ist relativ neu – und auch wieder nicht. Denn auch den Glauben an Gott kann man als ein solches Reframing verstehen. Wer sich in Gottes Obhut beheimatet weiß, sieht sich und die Welt mit anderen Augen. Nicht mit den Augen der Angst, sondern mit den Augen der Zuversicht, weil man sich gehalten weiß. Dann fühlt sich das Schwere womöglich leichter an.