

15.03.2021 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Burkhard von Dörnberg,

Dekan, Evangelischer Kirchenkreis Marburg

Blues

Tja, manchmal erwischt er mich einfach: Der Blues, das Stimmungstief.

Ich hab' dann keine Lust mehr. Das Gefühl: Es wird nicht besser. Es geht nicht vor und nicht zurück.

Manchmal fehlt schon morgens der Schwung

Manchmal fühle ich mich schon morgens beim Kaffeetrinken ohne Schwung, zum Beispiel wenn ich die Schlagzeilen der Zeitung lese. Oder wenn ich überlege, was alles erledigt werden muss.

Auf der Arbeit immer das Gleiche.

Oder manchmal sogar schlimmer.

Der Einsatz bei der Notfallseelsorge. Schon wieder ein Selbstmord. Erschreckend. Deprimierend.

Was soll man da sagen?

Ich fühle mich ausgelaugt.

Auch ein Psalmbeter kennt den "Blues"

Normalerweise denke ich eher positiv. Das ist ja auch richtig so für einen Pfarrer. Denn

"Evangelium" heißt übersetzt: Frohe Botschaft!

Aber manchmal. Manchmal ist mir nicht so.

Manchmal ist es mir eher so wie hier, in diesem Psalm: Einer klagt: "Meine Augen sind trübe geworden, weil ich so lange harren muss auf meinen Gott." ([Psalm 69.4](#))

In so Momenten da hilft halt nichts. Da ist Blues angesagt.

Niedergeschlagene Phasen akzeptieren

Na ja: Ein bisschen hilft mir schon, dass die Bibel von Menschen berichtet, die solche Gefühle und depressiven Momente kennen. Vielleicht kann ich das von diesem Psalmbeter lernen: Ich kann auch mal einfach etwas deprimiert sein. Ich muss nicht immer der Gutelaunebär sein.

Niedergeschlagene Phasen kann ich akzeptieren. Den Blues haben – ja, das darf man. Meine Frau sagt dann immer: Klar, aber nicht zu lange!

Gott lässt uns nicht allein mit negativen Gefühlen

Denn der Psalm macht auch deutlich: Ich bin nicht ganz allein mit meinen negativen Gefühlen.

Und ein bisschen hilft mir auch, dass die Klage dann meist weitergeht. Also selbst der Psalm mit den trüben Augen.

Der Beter des Psalms sagt am Ende: "Ich aber bete zu meinem Gott und bitte um Zuversicht". Vielleicht ein guter Weg, um aus dem Blues herauszukommen.