

31.05.2021 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Niemals Stillstand, immer in Bewegung

Vor ein paar Wochen war meine Tochter zu Besuch, die in einer anderen Stadt studiert. Ihre Stimmung war echt gedrückt. Sie hatte gerade zwei Wochen Quarantäne hinter sich. Und sie fand diesen Stillstand schrecklich. 15 Monate dauert diese Pandemie jetzt schon. Und dann noch zwei Wochen ohne die Wohnung zu verlassen! Das ist für jemanden, der gerade 20 Jahre alt geworden ist, besonders schwer auszuhalten. Ich konnte direkt spüren, wie groß die Energie ist, hinaus in die Welt zu ziehen und etwas zu bewegen.

Die Welt ist niemals im Stillstand

Mir hilft in solchen Momenten, die ich als Stillstand empfinde, die Erinnerung an einen alten Biologielehrer. Er hat einmal gesagt: Es gibt in der Welt niemals Stillstand. Alles ist immer in Bewegung: nur eben manchmal schneller und manchmal langsamer.

Ich bin Teil des Großen und Ganzen

Wenn ich mich so einordne und den größeren Zusammenhang sehe, in den mich diese Sichtweise versetzt, dann empfinde ich das beruhigende Gefühl: Ich bin Teil eines großen Ganzen, das auf jeden Fall in Bewegung ist. Im Rhythmus von Tag und Nacht, der Jahreszeiten oder auch der Lebenszyklen.

Die Zeit der erzwungenen Ruhe kann ich nutzen

Mein Rat an meine Tochter war daher: Versuch dich in dieser Zeit, in der die Umstände uns zur

Ruhe zwingen, auf das Innere zu konzentrieren, zu lesen oder zu meditieren. Denn es wird doch vorbei gehen. Schon bald werden wieder Umtriebigkeit und viele Termine die Überhand haben. So wie du den dunklen und kalten Winter eher ertragen kannst, weil du weißt, dass wieder ein Sommer kommt.

Gewiss ist: Auf Regen folgt Sonnenschein

Aber jemand, der zum ersten Mal einen Winter erlebt und diesen Rhythmus der Jahreszeiten nicht kennt, könnte daran verzweifeln. Daher ist es ganz gut, den Blick auch mal weiter in die Vergangenheit zu richten. Schon die Bibel erzählt von den Aufs und Abs im Leben von Menschen. Von Katastrophen, Kriegen und Seuchen, denen aber auch wieder gute Zeiten gefolgt sind. Auch wenn es banal klingt: danach denke ich: auf Regen folgt Sonnenschein, und es geht mir besser.