

14.11.2022 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Andreas Meyer

Was sind Ihre Kraftquellen?

„Was sind Ihre Kraftquellen?“ Das frage ich als Klinikseelsorger immer wieder Patientinnen und Patienten. Unser Gespräch dreht sich oft um die gesundheitlichen Probleme, die jemand ins Krankenhaus gebracht haben, die Diagnose, die dann gestellt wurde, die Therapie, die jetzt dran ist. Aber genauso wichtig sind die Konsequenzen für den Alltag, die aus der Krankheit folgen: Wie reagiert meine Familie? Kann ich meinen Beruf noch ausüben? Werde ich an dieser Krankheit sterben und wie viel Zeit habe ich dann überhaupt noch? Traurigkeit, innere Lähmung, manchmal Verzweiflung – das sind die häufigsten Gefühle in diesem Moment.

Ein Buch, das mich begeistert

Die Frage nach den Kraftquellen scheint manchen zu diesem Zeitpunkt absurd. Aber wenn wir gemeinsam danach suchen, finden wir die Kraftquellen: ein lieber Mensch, dessen Nähe guttut; die Familie, die sich um mich und für mich sorgt; ein Buch, das mich begeistert; Musik, die ich gerne höre; ein Gebet, in dem ich Gott sagen kann, wie es mir gerade zumute ist. Oder das Haustier, um das ich mich kümmere.

Wenn diese Quellen entdeckt sind, dann geben sie Kraft, die Situation anzunehmen und zu gestalten.

Die stille Zeit jeden Morgen

Nach solchen Gesprächen frage ich auch mich immer wieder: Und wo sind meine Kraftquellen? Vier fallen mir sofort ein: Menschen, mit denen ich verbunden bin; das Leben in und mit der Natur – am deutlichsten erfahre ich es bei der Arbeit im Garten und langen Spaziergängen; die stille Zeit

jeden Morgen – mit einer Tasse Tee, das Gebet der Psalmen, die Gedanken auf den Tag ausrichten, die Ruhe des neuen Tages spüren. Und mein Hund, der einfach nur neben mir auf dem Sofa liegt.

Mir tut es gut, mir das immer wieder bewusst zu machen: Was sind meine Kraftquellen?