

Luft holen! - Sieben Wochen ohne Panik

„Luft holen! – Sieben Wochen ohne Panik“ So lautet das Motto der diesjährigen Fastenaktion der Evangelischen Kirche. Ich stolpere jedes Jahr auf Neue über diese besondere Sichtweise auf die Fastenzeit. Denn irgendwie ist in meinem Kopf fest miteinander verdrahtet, dass Fasten Verzicht auf etwas bedeutet, was mir Freude macht, woran ich mich gerne gewöhnt habe und was ich ungern missen möchte. Das soll in der Passionszeit auch so sein, damit wir unsere Sinne schärfen und auf das richten können, was wirklich wichtig ist.

Doch warum sollte man darüber hinaus nicht auch auf etwas verzichten, was wirklich nervt, was unangenehm ist und uns die Lebensqualität raubt: Panik zum Beispiel. Die machen wir uns gerne auch mal selbst: Wenn wir uns hineinsteigern in unsere Sorgen, wenn wir niemanden haben, mit dem wir darüber reden können und der uns hilft, zu unserer Panik den Abstand zu gewinnen, der nötig ist, um ihre wahre Ursache zu erkennen. Denn die ist oftmals deutlich weniger bedrohlich, als wir uns bewusst machen.

Luft holen also, alleine oder gemeinsam mit anderen, eine kurze Pause einlegen, auch um unsere Gedankenspiralen zu durchbrechen, die uns so unbarmherzig nach unten ziehen. Sicherlich, es herrscht momentan kein Mangel an Sachverhalten, die uns Panik machen könnten: unberechenbare Autokraten und Milliardäre, die offensichtlich die Bodenhaftung verloren haben, verbaler und echter Kanonendonner an so vielen Orten dieser Welt, die Sorgen um unsere Demokratie und all das neben den ganz persönlichen größeren und kleineren Baustellen.

Doch was bringt es uns, wenn wir in Panik verfallen? Auf jeden Fall bringt es keine Verbesserung der Situation – ganz im Gegenteil. Luft holen! Mal schauen, bei was ich überhaupt eine Chance habe, die Dinge positiv zu verändern. Luft holen! Sich vor Augen führen, dass wir hinnehmen müssen und auch dürfen, dass vieles allein in Gottes Hand liegt. Luft holen! Und sich vergewissern, was uns zugesagt ist: Befehl dem Herrn deine Wege und hoffe auf ihn, er wird's wohlmachen!

Luft holen! Sieben Woche ohne Panik. Und wenn wir uns an dieses Gefühl gewöhnt haben, können wir nach Ostern damit ja einfach weitermachen. Amen.