

Ich begrüße Sie zur heutigen Losungsandacht. Mein Name ist Christian Günther, ich arbeite im Amt für Religionsunterricht der evangelischen Kirche der Pfalz.

Der heutige Losungstext steht im Psalm 143, Vers 8b:

Lehre mich den Weg, den ich gehen soll, denn zu dir erhebe ich meine Seele!

Eine wichtige Bitte ist dies in unseren Tagen, und das alles passt auch in die Situation, in der sich der Psalmbeter befand:

Die schönen Zeiten, an die er sich zurückerinnern wollte, waren lange vorbei, und nun saß er in der Finsternis, bedrängt vom "Feind" - wer oder was immer der sein mochte - und fürchtete um sein Leben. Bei all dem erkannte der Psalmbeter auch seine eigene Verwicklung in die gegenwärtige Misere. Er rief:

Geh nicht ins Gericht mit deinem Diener, denn kein Lebender ist gerecht vor dir!

Ich fühle mich regelrecht ertappt durch diesen Psalm. Denn die Nachrichten vom Ukraine-Krieg schleudern mich zuverlässig in ein düsteres Wechselbad der Gefühle: Manchmal herrschen Sorge und Furcht vor - vor steigenden Preisen, vor einer Eskalation des Konflikts, die wirklich sehr leicht eintreten kann, vor Wut auf den wortbrecherischen Putin und seine Revisionistentrolle, seine Lügenpropaganda, seinen brutalen und gewissenlosen Feldzug ... ich könnte die Aufzählung noch lange weiterführen. Dazu fallen mir dann noch tolle Ideen ein, was der Westen jetzt unbedingt tun müsste. Darunter sind auch fiese Gemeinheiten, wie man Putin schaden oder ihn neutralisieren könnte. Und diese Gedanken kehren immer wieder zurück - beim Autofahren, beim Zuhören, beim Warten auf irgendwas. Sie drängen sich in mein Bewusstsein hinein und behindern mich bei dem, was ich im Alltag eigentlich tun sollte.

Wie beim Psalmbeter empfinde ich nicht nur Angst und Sorge, sondern merke auch, wie ich mich gedanklich hineinverwickle in das Unheil und so selber zum Troll werde.

Was wirklich sehr nutzlos und dumm ist - denn was kann ich effektiv ändern? Bin ich etwa Bundeskanzler oder Militärberater oder General?

Lehre mich den Weg, den ich gehen soll, Herr! Denn zu dir nach oben will ich meine Seele erheben - und sie nicht nach untern in den Strudel aus Angst, Hass und Gemeinheit ziehen lassen, den Wladimir Putin so sorgfältig angerührt hat!

In der Zeitung oder in den Nachrichten gibt es gelegentlich Ratschläge, wie man jetzt mit seinen Gefühlen umgehen soll; und die sind auch nicht schlecht:

1. Verharren Sie nicht in Schockstarre, sondern tun Sie, was sie tun können - und zwar Gutes: Wie zB für die Flüchtlinge, Verletzten und Notleidenden spenden, Hilfspakete packen, vielleicht sogar ein Flüchtlingsquartier bereitstellen.
Warum nicht für den Frieden demonstrieren? Oder Benefizkonzerte besuchen?
2. Behalten Sie Ihre Gefühle nicht für sich, sondern reden Sie mit Freunden darüber.
3. Schränken Sie den Nachrichtenkonsum ein. Paniknachrichten entwickeln ihren eigenen Sog. Manche Leute werden süchtig danach. - Ich habe mir feste Tageszeiten gesetzt, an denen ich Neuigkeiten zu mir durchlasse.
4. Achten Sie beim Nachrichtenkonsum auch darauf, nur seriöse, bestätigte Informationen zu glauben.
5. Suchen Sie notfalls einen Psychologen oder einen Seelsorger auf, wenn Sie merken, dass Ihr Leben von diesem Krieg *erheblich* beeinträchtigt wird.
6. Beten hilft! Beten Sie für den Frieden. Beten Sie um Hilfe für die Leidenden.
Wenn Gott angesichts einer solch riesigen Sünde seinen Versucher von der Leine lässt, muss man ihm mit allen Mitteln des Gebets die göttlichen Ohren vollklagen und an seine Himmelstür trommeln, bis er die Nase voll kriegt und Gnade walten lässt.

Ich habe noch einen weiteren Tipp:

Sobald Sie merken, dass sich diese Angst- und Hassgedanken wieder in ihr Hirn hineindrängen, sagen Sie "**Stop!**" und verscheuchen Sie sie aus Ihrem Denken. Und wenn sie gleich wieder zurückkommen wie die sieben bösen Geister der Maria aus Magdala, können Sie entweder wieder "Stop!" sagen, oder aber sie fangen an zu beten.

Zum Beispiel so:

*Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; (aus Ps 139)
prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.
Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin,
und leite mich auf ewigem Wege:
Auf dem Weg des Glaubens, der Rechtschaffenheit und der Liebe.
Lehre mich den Weg, den ich gehen soll, Herr, denn zu dir erhebe ich meine Seele!*
(Ps 143,8)
Amen

Und sobald es im Kopf *wieder* losgeht mit den unheilvollen Ideen -

*Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;
prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.
Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin,
und leite mich auf ewigem Wege:*

... und so weiter.

Auf diese Weise kriegen Sie auf die Dauer nicht nur Putins Angstverbreitungsstrategie in den Griff, Sie lernen auch ein hilfreiches Gebet, und Sie werden daran erinnert, dass wir Christen die Werke der Finsternis nicht mit Angst und Hass, sondern mit den Werken des Lichts: mit Glauben, Rechtschaffenheit und Liebe bekämpfen können.

In diesem Sinne wünsche Ich Ihnen gutes Gelingen!