

## Woher kommt mir Hilfe?

Corona-Pandemie, Ukraine-Krieg, Energiewende, Gaza-Krieg. Und „nebenher“ noch die Klima-Krise, die gefühlte Bedrohung durch Russland (militärisch) und China (wirtschaftlich), das Erstarken populistischer Parteien und Gruppierungen, die Schwäche der EU (und der UN) – diese Polykrise wirkt sich auf viele Menschen erschöpfend und deprimierend aus.

***„Ich stelle mir vor, dass ich in einer Schneekugel bin. Ich kann rausschauen, aber es kann nichts zu mir reinkommen. Da bin ich geschützt.“***

***„Angesichts der vielen negativen Nachrichten verschließe ich zeitweise bewusst die Augen und schaue mir eine Zeitlang keine Nachrichten an.“***

***„Ich bin ratlos, überfordert. Ist das, was ich gut finde, auch wirklich gut? In solchen Situationen gehe ich dann bewusst ins Gebet.“***

### **„Woher kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.“ – Psalm 121**

„Dass die Vögel der Sorge und des Kammers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.“ (Martin Luther) Zum Beispiel durch Beten. Beten bedeutet: Die eigenen Ängste und Sorgen „abzugeben“ und ihnen so keine Macht über die eigene Seele zu geben. Die Fixierung auf Probleme (statt auf Lösungen) behindert die sog. „Resilienz“ von Menschen (mehr dazu weiter unten).

Bereits in der Eingangsfrage von Psalm 121 bahnt sich die „Loslösung“ von der eigenen Angst und Sorge an: Der Beter „schaut aus sich hinaus“: „Woher kommt mir Hilfe?“ Als Situation hinter den Worten des Psalms ist der Weg eines Pilgers aus dem Jordan-Tal hoch nach Jerusalem denkbar. Der Pilgerweg verläuft teilweise am Ufer des Wadi Qelt durch karges Bergland. Die Pilgerreise ist gefährlich: Die Sonne brennt unbarmherzig herunter. Halbwilde Hunde, aber auch Räuberbanden stellen immer wieder eine ernsthafte Gefahr dar (siehe das Gleichnis vom Barmherzigen Samariter). Stellenweise ragen die Felsen zu beiden Seiten des Weges hoch hinauf. Deshalb gehen die ängstlichen Blicke unwillkürlich immer wieder dorthin, wo Gefahr lauern könnte: nach oben. Dabei kann ein unachtsamer Tritt zum unheilvollen Sturz führen.

Der Pilger macht sich dadurch Mut, dass er sich auf Gottes Beistand besinnt: Gott, der die Welt gut geschaffen hat, wird mich behüten. Gott ist ein guter Hirte („Hüter“), der Tag und Nacht auf mich achtet (vgl. Psalm 23). Gott wird meinen Fuß nicht gleiten lassen. Mit dieser Zuversicht – und den vielen positiven Erfahrungen im Rücken – kann der Pilger seinen Weg gehen: Gott wird meine Sache gut ausgehen lassen.

***„Wir haben in unserem Leben viele brenzlige Situationen erlebt. Häufig haben wir einfach Glück gehabt. Ich bin davon überzeugt, dass Gott uns immer wieder geholfen hat – aber immer durch Menschen. Und wenn ich selbst für etwas brenne, dann handelt Gott durch mich.“***

Unterstützung durch Familienangehörige und/oder Freunde, durch eine tragende Gemeinschaft (z.B. in der Kirchengemeinde, im sozialen Umfeld oder in der Schule) sind Faktoren, die nach Erkenntnissen von Psycholog\*innen die „Resilienz“ eines Menschen oder einer Menschengruppe stärken.

***„Ich finde es wichtig, jetzt gewissermaßen in die Offensive zu gehen und mit anderen über die Probleme zu diskutieren, Kooperationen zu schließen.“***

***„Da ist es auch notwendig, für andere Positionen offen zu sein.“***

## **Resilienz**

Seit der Nachkriegszeit beschäftigen sich Psycholog\*innen (vor allem in den USA) mit der Fähigkeit von Menschen, trotz besonderer Herausforderungen – z.B. (drogen-)kranke Eltern, Armut, Krieg-, Flucht- oder Missbrauchserfahrung – lebenstüchtig und stabil zu werden. Diese Fähigkeit wird „Resilienz“ genannt und hat in seiner Wortbedeutung mit „Abprallen“ oder „Nicht-Anhaften“ zu tun. Die Expert\*innen gehen davon aus, dass Resilienz erlernbar ist.

Weitere, die Resilienz stärkende Faktoren sind eine lebensbejahende Religiosität, die Fähigkeit, sich selbständig Informationen anzueignen und den Sinn im aktuellen Leben zu sehen (mehr dazu weiter unten).

***„Wir bekommen ständig Informationen, die sich zum Teil widersprechen, z.B. über die Position der Regierung zu bestimmten Fragen. Was ist eigentlich richtig?“***

***„Die Menschen in unserer Gesellschaft leben inzwischen in unterschiedlichen ‚Blasen‘ mit jeweils eigenen Zugängen zu Informationen und Meinungen. Das wird durch die sozialen Netzwerke verstärkt. Wir erreichen uns gegenseitig gar nicht mehr.“***

Die eigene Resilienz wird außerdem gestärkt, wenn Menschen in Krisen auch Chancen und Perspektiven erkennen können, das Unveränderbare akzeptieren (s. unten das „Gebet um Gelassenheit“) und alle Energien auf das konzentrieren können, was als Nächstes zu bewältigen ist.

Diese Erkenntnisse passen zu den Grundüberzeugungen des Wiener Psychologen und Neurologen Viktor Frankl (1905 – 1997), des Begründers der sog. Logotherapie.

## **Dem Leben – und dem Leid – einen Sinn geben (Viktor Frankl)**

Viktor Frankl war schon vor dem Zweiten Weltkrieg ein anerkannter Psychologe, der mit der Logotherapie eine psychologische Schule ins Leben rief, die stärker als andere auf die Bedeutung des Geistes (im „Zusammenspiel“ mit Körper und Seele) hinweist. Seine Überzeugung half ihm, vier KZs und – als beinahe Einziger seiner Familie – den Terror der Nazis zu überleben.

Im KZ war der Einzelne zurückgeworfen auf seine (buchstäblich) „nackte Existenz“. Aber er konnte sich immer entscheiden, „denn ‚Existenz‘ – auf deren Nacktheit und Blöße der Mensch zurückgeführt wurde – ist ja nichts anderes als: Entscheidung. Helfen aber konnte

dem Menschen bei dieser Entscheidung, mitentscheidend war bei ihr: die Existenz der andern, das Sein der andern, nämlich ihr Vorbild-Sein. Es fruchtete mehr als alles Reden oder als alles Schreiben. Denn immer ist das Sein entscheidender als das Wort.“ (Über den Sinn des Lebens, Weinheim 2023, 29)

Es sei falsch, nach einem allgemeinen Sinn des Lebens zu fragen. Denn: „Nicht wir dürfen nach dem Sinn des Lebens fragen – das Leben ist es, das Fragen stellt, Fragen an uns richtet – wir sind die Befragten! Wir sind die, die da zu antworten haben, Antwort zu geben haben auf die ständige, stündliche Frage des Lebens, auf die ‚Lebensfragen‘. Leben selbst heißt nichts anderes als Befragt sein, all unser Sein ist nichts weiter als ein Antworten – ein Ver-Antworten des Lebens. In dieser Denkposition kann uns aber jetzt auch nichts mehr schrecken, keine Zukunft, keine scheinbare Zukunftslosigkeit. Denn nun ist die Gegenwart alles, denn sie birgt die ewig neue Frage des Lebens an uns. Nun kommt alles darauf an, was jeweils von uns erwartet wird. Was jedoch in der Zukunft auf uns wartet, brauchen wir ebenso wenig zu wissen, wie wir es wissen können.“ (36)

„Aber nicht nur von Stunde zu Stunde wechselt die Frage, die das Leben an uns stellt und in deren Beantwortung wir den Sinn des Augenblicks verwirklichen können, sondern sie wechselt von Mensch zu Mensch: Die Frage ist in jedem Augenblick für jeden Einzelnen durchaus verschieden.“ (37)

Und: „Nicht nur in unserem Tätigsein können wir dem Leben insofern Sinn geben, als wir seine konkreten Fragen verantwortungsbewusst beantworten, nicht nur als Handelnde können wir Forderungen des Daseins erfüllen, sondern auch als Liebende: in unserer liebenden Hingabe an das Schöne, das Große, das Gute.“ (41)

**„Wenn ich es richtig betrachte, treffen mich die Krisen gar nicht so sehr. Eigentlich haben wir es doch noch recht gut. – Ich freue mich auf den Frühling, auf das Blühen der Sträucher ...“**

**„Ich suche jetzt ganz bewusst nach positiven Nachrichten und will überhaupt mehr das Positive wahrnehmen.“**

„**Tätig** geben wir dem Leben Sinn, aber auch **liebend** – und schließlich **leidend** (Hervorhebung: HK). Denn wie ein Mensch zu der Einschränkung seiner Lebensmöglichkeiten, soweit sie eben sein Handeln und sein Lieben betreffen, Stellung nimmt, wie er sich zu dieser Einschränkung verhält – wie er sein Leben unter solcher Einschränkung auf sich nimmt, in alledem vermag er noch Werte zu verwirklichen. Wie wir uns also Schwierigkeiten gegenüber einstellen – darin noch zeigt sich, wer man ist, und auch damit lässt sich das Leben sinnvoll erfüllen. ... *Entweder wir ändern das Schicksal – sofern dies möglich ist - , oder aber wir nehmen es willig auf uns – sofern dies nötig ist.*“ (...) „Das Schicksal gehört also zu unserem Leben dazu und so auch das Leiden; also hat, wenn das Leben Sinn hat, auch das Leiden Sinn: Auch das Leiden ist sonach, sofern notwendiges Leiden vorliegt, der Möglichkeit nach etwas Sinnvolles.“ (42f)

Dazu passt das sog. „**Gebet um Gelassenheit**“, das dem evangelischen Pfarrer Oetinger zugeschrieben wird, aber ursprünglich vom deutsch-amerikanischen (evangelischen) Theologen Reinhold Niebuhr stammt:

***„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.“***

Gewissermaßen quer zu den positiven Problemlösungsstrategien liegt die uralte Frage: „Warum lässt Gott all das Leid überhaupt zu?“

## **Die Theodizee-Frage**

Hinter der Frage, warum Gott das Leid zulässt, steht ein bestimmtes Gottesverständnis: Gott ist lieb und allmächtig. Wenn wir Leid erfahren, ist Gott entweder nicht lieb oder nicht dazu fähig, das Leid von uns abzuwenden. Dagegen steht der Glaube, dass Gott auch im Leid gegenwärtig ist.

Darauf wies der KZ-Überlebende Elie Wiesel am Holocaust-Gedenktag des Jahres 2000 hin. Er erzählte von einem erschütternden Erlebnis in einem KZ: Einmal wurden drei Lager-Insassen vor den Augen der anderen aufgehängt, darunter ein Kind. Da es viel zu leicht für den Strang war, dauerte es beinahe eine halbe Stunde lang, bis es erstickt war. Währenddessen mussten die anderen Insassen zuschauen. Da fragte einer in der Reihe hinter Elie Wiesel: „Wo ist Gott? Wo ist er?“ Elie Wiesel erinnerte sich, dass er in diesem Moment eine Stimme in sich hörte: „Wo er ist? Er hängt dort am Galgen ...“

„Nach Auschwitz“ wurde sowohl in der jüdischen wie auch in der christlichen Theologie die Frage diskutiert, ob „Gott tot“ sei. Tatsächlich gibt es ja immer wieder Situationen, in denen Gott, d.h. die Liebe, nicht vor-herrscht. Das sind Situationen, in denen Menschen ihre – von Gott gegebenen – Möglichkeiten zum Bösen, zum Wider-Göttlichen missbrauchen. Das heißt aber nicht, dass Gott aufgehört hätte zu existieren. Wir sollten vielmehr unsere Vorstellungen von der Macht und Herrschaft Gottes hinterfragen. „Meine Herrschaft ist nicht von dieser Welt“, sagt Jesus nach dem Johannesevangelium im Prozess vor Pontius Pilatus. Das heißt: Gott, die Liebe, herrscht anders als ein weltlicher Diktator, der nach Gutdünken in weltliche Geschehnisse eingreift – oder eben nicht. Gottes Herrschaft zeigt sich in der Hingabe – und deshalb auch im Aushalten von Leid.

Die Frage „Wo war Gott in jenen Tagen? Warum hat er geschwiegen?“ (Papst Benedikt XVI) stellt eigentlich nicht die Existenz Gottes in Frage, sondern wendet sich gegen die, die gegen den Geist der Liebe gehandelt haben. In diesem Sinne sah Elie Wiesel eine Mitschuld an der Shoah bei den Christen: „Der nachdenkliche Christ weiß, dass in Auschwitz nicht das jüdische Volk, sondern das Christentum gestorben ist.“ Denn das Christentum war es, in dessen Umfeld sich die Barbarei der Nazis entwickeln konnte. Und es war das Christentum (in seinen etablierten Strukturen), das seine Stimme nicht rechtzeitig erhoben hat.

Herbert Kolb, 22.2.2024