

Jetzt reicht's! Was tun, wenn die Sorgen und Probleme für uns zu viel werden?

Auf die Frage, wie es uns geht, antworten die Meisten Menschen immer noch mit „gut“, obwohl wir vielleicht ehrlicherweise eigentlich „schlecht“ antworten müssten. Zurzeit prasselt ein richtiges Trommelfeuer von Sorgen, Befürchtungen und Problemen auf uns ein, dem nur die Wenigsten von uns gelassen begegnen können. Was ist da aktuell alles bedrohlich? - Nach der immer noch bedrückenden Coronakrise haben uns die Energiekrise, die Sorge um den Frieden und natürlich der Klimawandel im wahrsten Sinne des Wortes wahrscheinlich nicht kalt gelassen. Und als wären das nicht schon genug Krisen, kommt jetzt auch noch eine neue Flüchtlingswelle auf uns zu, so dass auch da der „Sorgen-Pegel“ in unserer Gesellschaft steigt. Auch darf nicht verdrängt werden, wie viele ganz privaten Sorgen und Nöten wir zusätzlich auch noch mit uns „herumschleppen“ müssen.

Nun hat jeder Mensch für solche Sorgen und Befürchtungen nur ein gewisses Fassungsvermögen. Irgendwann wird unser Herz schwer. Wir stellen fest: „Es reicht!“ Das ist der Zustand, wo uns das unser Herz verzagt, trotzig, verängstigt und vielleicht sogar verzweifelt erscheint. Dies ist der Augenblick, wo wir alle jemanden brauchen, bei dem wir unser Herz ausschütten können, damit es nicht bricht. Wohl dem, der in solcher Not Familie, Freunde oder Kollegen hat, die ihm in einer solchen Lage zuhören und beistehen können. Es ist erwiesen, dass in so einer Situation ein vertrauensvolles Gespräch mit vertrauenswürdigen Partnern viel dazu beiträgt, eine Krise auch seelisch durchzustehen. Warum ist das so? Probleme und Sorgen, die wir aussprechen, können wir bearbeiten und besprechen. Sie werden nicht gleich verschwinden, aber sie erscheinen im Gespräch beherrschbarer, als wenn wir nur für uns alleine grübeln und uns sorgen. – Was tut man aber, wenn man niemand hat, dem man sich mit seinen Sorgen anvertrauen kann? Hier empfehle ich professionelle Hilfe. Neben den Psychologen, Psychotherapeuten gibt es auch die Möglichkeit der Telefonseelsorge und den Kontakt zu einem Seelsorger oder einer Seelsorgerin. Warten Sie nicht, bis Ihnen „das Wasser bis zum Hals steht!“ – Oft zeigen solche Beratungsgespräche Wege aus der persönlichen seelischen Krise, auch wenn wir die großen Katastrophen und Weltprobleme natürlich nicht lösen können. Und, ja ehrlich, mir hilft auch das Gebet. Da hört mir jemand zu, der mich liebt. Einer, dem meine Sorgen und Nöten nicht egal sind. Auch dazu kann ich nur Mut machen. Die Bibel ermutigt uns, mit Gott im Gebet so zu reden wie mit einem Freund. So sind wir nicht mehr allein mit unseren Problemen, Nöten und Sorgen. Der Volksmund sagt: „Not lehrt beten.“

Pfarrer Stefan Schwarzenberg,

Ev.- Luth. Kirchgemeinde Großröhrsdorf-Kleinröhrsdorf