



Stürmische Zeiten

Darf ich vorstellen? Der Rheinfall von Schaffhausen, höchstpersönlich. Ich bin als Düsseldorf-Mädchen mit dem Rhein aufgewachsen, auch wenn ich den eher als scheinbar gemächlichen Fluss mit tutenden und puckernden Transportschiffen kenne. Es war einfach irgendwann an der Zeit, mir den Rhein auch mal in seinem Kinderbett anzusehen. Wenn ich den Vergleich ausschmücken darf, dann ist der Junge ein ziemlich rebellisches Kleinkind, das in seinem Bett ordentlich tobt und Theater macht. Kaum zu bändigen, der Kleine. Im Verlauf seines Lebens sieht er dann irgendwann äußerlich entspannt aus, aber in ihm drin toben weiterhin abgründige Strudel und gefährliche Strömungen. Schon so mancher hat ihn schwer unterschätzt.

Ich mag dieses Bild, auch wenn ich damals dort im Wasser nicht mal ein Fußbad gewagt habe. Keine Ahnung, wie die Leute oben auf dem Felsen den Mut aufgebracht haben, mit einem kleinen Schiff diese brüllenden Wassermassen zu durchqueren. Jetzt stehen sie da oben, in der Mitte der imposanten Hölle, in der Gewissheit, dass sie da gleich wieder runter müssen, weil es keinen anderen Weg zurück zum Ufer gibt. Da müssen sie durch, mit'm Bötche... ich glaube, da bekommt man richtig weiche Knie, denn das sind wahrhaft ehrfurchtgebietende Naturgewalten.

Mich erinnert dieses Bild an die Phasen unseres Lebens, in denen es richtig rund geht. Meist wissen wir erst einmal gar nicht so genau, wie wir dorthin gekommen sind. Wir stehen dann wie festgefroren da, um uns herum tobt der Wahnsinn und wir machen uns vor Schiss fast in die Hose. Keine Ahnung, wie wir hier rauskommen sollen. Alles, was wir sehen ist laut, tosend, lebensgefährlich, nicht beherrschbar. Die Angst hat uns im Griff, wir sind wie erstarrt. Aber:

Selten, nur ganz selten ist es wirklich so dramatisch.

Die meisten von uns sind ja nicht in Lebensgefahr, sondern werden nur mal eben von ein paar heftigen Schleudergängen des Schicksals durchgeschüttelt. Zugegeben: Drei Schleuderprogramme gleichzeitig tun da schon mal richtig weh. Es gibt aber im realen Leben nahezu immer einen Ausweg, wenn man sich erst einmal beruhigt und den Puls heruntergefahren hat. Hier auf dem Foto ist es eine Treppe im Felsen plus ein kleines Boot mit erfahreinem Kapitän, und in zehn Minuten sind Angst, Übelkeit und weiche Knie vorbei. Ansonsten kann die Lösung ein schlauer Impuls sein, eine helfende Hand, ein Wink des Schicksals, ein treuer Freund, acht Stunden Schlaf oder ein Abschleppwagen. Hilfe kommt oft unerwartet, aber in der Regel doch zuverlässig. Ja, Hilfe findet sich immer. Entweder fällt uns selbst etwas ein, oder jemand anderem. Wir werden selten von anderen Menschen alleine gelassen, die Hilfsbereitschaft ist viel größer, als wir manchmal glauben. Solange wir leben, brauchen wir die Hoffnung auf ein gutes Ende also nicht aufzugeben, im Gegenteil. Die Kunst besteht darin, auch in scheinbar ausweglosen Situationen den Ausweg zu *finden*. Es gibt immer einen. Manchmal gibt es sogar viele Auswege, aber in totaler Blindheit sind die uns manchmal einfach nicht gut genug, sondern zu simpel, zu banal, zu klein oder zu bescheiden im Auftreten.

Der Mensch ist schon manchmal merkwürdig, findet Ihr nicht? Da hat jemand ein vermeintlich großes Problem und „findet“ die Lösung, lässt sie aber links liegen, weil sie ihm zu schnöde ist. Sooo einfach kann das doch nicht sein, bei solch einem RIESENproblem? Da muss schon was Größeres her, etwas Angemessenes, Schwieriges, nicht so ‘ne Pillepalle-Lösung. Wenn das so einfach wäre, dann könnte das doch jeder lösen...

Ja, ganz oft ist die Lösung sehr einfach. Sie ist sogar manchmal so einfach, dass es uns im Nachhinein einfach peinlich ist und wir uns ziemlich dumm vorkommen, weil wir sie so lange übersehen haben. Genau das ist aber das Problem. So wie manche Menschen lieber eine schwere Krankheit als eine leichte Erkältung haben, weil sie sich dann „wichtiger“ fühlen, so haben viele Menschen den Anspruch, nur *ihr* Leben sei besonders kompliziert, schwer zu ertragen, mit großen Problemen belegt und mit Erfolglosigkeit gepflastert. Das macht ihre Probleme so unlösbar und sie so besonders gestraft und benachteiligt, denken sie.

Nein, nein, mein Freund (Otto)

Alles völlig normal. Das, was wir erleben, sind in der Regel einfach die Ergebnisse unserer Entscheidungen. Wir bekommen mit miesen Entscheidungen am Ende halt auch nur miese Ergebnisse raus. Natürlich gibt es auch Menschen, die sehr oft von sehr harten Schicksalsschlägen getroffen werden, aber das sind meist gar nicht die, die sich dauernd beklagen oder rumheulen. Das sind oft die, die einen Ausweg suchen, statt zu jammern, und in ihrem ganzen Elend oft noch die Kraft haben, anderen die Hand zu reichen, weil sie immer noch mitfühlen können.

Wenn wir uns umsehen, dann leben wir aktuell in einer Zeit des heftigen Umbruchs. Wie oft in der Geschichte, übrigens. Nur, weil wir bisher auf der Insel der Seligen gelebt und unsere Augen feste zugekniffen haben, konnten wir die Probleme um uns herum so schön und so lange ausblenden. Jetzt ist die Stunde der Wahrheit gekommen, die Schwierigkeiten rücken näher und sind nicht mehr zu übersehen oder zu überhören.

Solche stürmischen Zeiten verlangen uns ganz schön viel ab. Es stellt sich die Frage, wie wir mit solchen Herausforderungen umgehen, woraus wir Kraft und Zuversicht schöpfen. Da ist jeder anders aufgestellt. Bei manchen ist es die eigene Religion und der Rahmen, den die damit verbundenen Rituale, Gebete und der Glaube ihnen geben. Bei anderen ist es gelebte Spiritualität ohne konfessionelle Bindung, bei wieder anderen die Familie, die Natur, enge und zuverlässige Freunde, körperliche Bewegung oder Meditation oder eine Kombination aus verschiedenen dieser Quellen. Mit Zuversicht und dem Wissen, dass alles einen Sinn hat, selbst, wenn wir den jetzt gerade nicht durchschauen, wird manch steiniger Weg bei aller Mühsal doch etwas leichter. Wir erkennen in schwierigen Situationen vielleicht auch, dass wir auf einem Holzweg sind, manchmal einfach deshalb, weil wir total erschöpft sind, zu müde zum Kämpfen und mit unserem Latein am Ende. Das sind oft die Momente, in denen wir erstmals unserer inneren Stimme zuhören und dadurch erhellende Erkenntnisse bekommen, bei denen uns ein „Licht aufgeht“ über das, was wir bisher übersehen, ignoriert oder falsch eingeschätzt haben.

Jeder Mensch hat diese innere Kraftquelle, aber sie erschließt sich nur, wenn wir in Kontakt mit uns selbst sind. Wenn wir in der Lage sind, auf die innere Stimme zu hören, die uns Rat und Kraft und Zuversicht gibt. Das gelingt, wenn wir nicht mehr im Außen, in der materiellen Welt unsere Lösungen suchen, sondern uns in diese universelle Energie fallenlassen können. Wir alle müssen die Verbindung zu uns stärken und unsere Resilienz ausbauen. In unserer oberflächlichen, hektischen und unübersichtlichen Zeit ist das nicht einfach, aber machbar.

Bei manchen Menschen ist erst der totale emotionale, mentale oder körperliche Zusammenbruch der Auslöser, die völlige, willenlose Erschöpfung, aber so weit müssen wir es doch gar nicht kommen lassen. Wir müssen nur *wissen wollen*, was für uns das Beste ist, dann einfach mal die Klappe halten, ruhig atmen und lauschen, was unsere innere Stimme uns zuflüstert. Das bedeutet auch, uns selbst und die Welt mit ihrem Getue und Getöse mal nicht so wichtig zu nehmen und die innere „mimimi-Jammerhaltung“ aufzugeben. Stattdessen darauf zu vertrauen, dass das Leben schon irgendwie weitergehen wird, für uns und die anderen. Gerade in stürmischen Zeiten müssen wir aufeinander achten, müssen dafür sorgen, dass es *allen* gut geht, ohne Egoismus. Wir wollen ja auch nicht, dass uns jemand auf dem Felsen ins Wasser schubst, damit er selbst den besten Platz im Boot bekommen kann.

Stürmische Zeiten wie diese verlangen uns allen etwas ab. Menschlichkeit, Reife, Großzügigkeit, Toleranz, Freundlichkeit und Mitgefühl zum Beispiel, um nur ein paar zu nennen. Das sind alles Eigenschaften, die kein „aber“ nach dem Komma vertragen können. Entweder haben wir die, oder wir haben sie nicht und müssen das lernen, manchmal halt auf die harte Tour. Ich finde, es ist augenblicklich um uns herum chaotisch genug, so dass wir alle jetzt nur noch unsere allerbesten Eigenschaften zeigen sollten, damit es besser wird und sich die Wolken verziehen. Wenn wir uns auf unsere innere Stärke und Führung verlassen, dann haben wir den ersten Schritt in die richtige Richtung getan.

Genau das ist *immer* der Ausweg.