

„Trotz allem bleibe ich immer bei dir.“ (Psalm 73,23 Bibel in gerechter Sprache)

In diesem Advent ersehne ich Gottes Ankunft auf Erden, Gottes Kommen in unsere Welt ganz besonders stark. Angesichts der Nachrichten aus Israel, Gaza und der Ukraine, angesichts von sozialer Krise und Klimakrise kennt mein Herz nur noch ein Stoßgebet: „Gott, komm. Komm wieder zu uns. Wir brauchen dich. Fall den Mächtigen in den Arm und steh den Geschundenen bei.“ Denn die Bilder aus den Regionen, in denen die Gewalt zur Tagesordnung gehört, sind unerträglich. Die Krisen werden zum Dauerzustand. Ein Gefühl von Ohnmacht will sich in mir breitmachen. Davon erzählt auch die Theologin Melanie Wolfers in der Zeitschrift Publik Forum (19.11.2023). In Zeiten von Krisen, Krieg und Krankheiten wachsen in vielen Menschen Gefühle wie Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wut und Angst. Doch es geht um die Frage, wie wir mit diesen Krisen und dem Ohnmachtsgefühl umgehen. Sind wir wirklich „ohnmächtig“ oder haben wir Gestaltungsmöglichkeiten?

Melanie Wolfers erzählt zum Beispiel, wie sie selbst mit ihrer Corona- und Long Covid-Erkrankung umgeht. Dieser Krankheit gegenüber empfindet sie sich als ohnmächtig, aber sie hat gelernt, mit der Ohnmacht umzugehen. Sie kämpft nicht mehr gegen die nicht änderbare Gegebenheit an, sondern versucht, sie anzunehmen. Dies ist ein schwieriger Lernprozess, der jeden Menschen herausfordert. Um nicht in dem Gefühl von Trauer und Hilflosigkeit gefangen zu bleiben, braucht es die Akzeptanz von dem, was ist. Um dann den Blick nach vorn zu richten und eine neue Perspektive entwickeln zu können.

In anderen Fällen verwandeln Menschen ihr Ohnmachtsgefühl, wenn sie sich mit Gleichgesinnten verbünden, aktiv werden und sich für eine veränderte, bessere Welt einsetzen. Ich denke an die junge Studentin, die uns auf unserer Frauenvollversammlung von ihrem Engagement bei der „Letzten Generation“ erzählt hat. Wie sich ihre Verzweiflung über unsere Regierung, die nicht genügend Gesetze zum Schutz des Klimas erlässt, gewandelt hat in ein Gefühl von Selbstwirksamkeit. Und ich denke voller Bewunderung an die Frauen, die als „Omas gegen Rechts“ auf der Straße ihr Gesicht für Menschenwürde zeigen, obwohl auch sie damit riskieren, angepöbelt oder sogar bedroht zu werden.

Was hilft, wenn Menschen sich in einer Krise befinden und sich ohnmächtig fühlen? Vielleicht haben Sie selbst das auch schon erlebt: dass Menschen Stärkung erfahren, wenn Andere in einer schweren Situation dableiben und diese mitaushalten. Dass es gut ist, sich trotz eines Ohnmachtsgefühls doch bewusst zu machen, wofür wir dankbar sind. Und: wenn wir uns wieder auf Gott ausrichten.

Gott vertrauen – auch wenn gerade alles dunkel erscheint. Wie es im Psalm heißt: „Trotz allem bleibe ich immer bei dir.“ (Ps 73,23). Trotz all der Krisen und Herausforderungen schenkt uns Gott in Momenten der Stille, dass wir der tiefen, tragenden Beziehung zu Gott wieder gewahr werden. In der Gemeinschaft miteinander und wenn wir uns bewusst erinnern an Jesus Christus und seine Botschaft der Liebe, können wir Kraft schöpfen und Inspiration, um aus dem Ohnmachtsgefühl in ein Handeln zu kommen.

So wünsche ich Ihnen und uns allen für diese Adventszeit, dass wir uns Zeiten der Stille nehmen, um Gott neu zu begegnen und uns stärken zu lassen. Und uns mit neuer Kraft einsetzen in der Welt, an den Orten, an denen wir etwas bewirken können.

Möge Gottes Segen in dieser Advents- und Weihnachtszeit bei Ihnen sein.

Eva Lange
Leitende Pfarrerin der Evangelischen Frauen in Mitteldeutschland

