



**Auf dass „der Herr Zeiten des Aufatmens kommen lässt“ (Apg 3,20) ...**

## **IMPULSE für unser Leben in der Corona-Ausnahmesituation**

**von Domdekan Dr. Christoph Maria Kohl**

### **IMPULS 18**

**zum Sonntag, 29. November 2020 (Erster Advents-Sonntag)**

Der Advent, Weihnachten und Silvester werden dieses Jahr ganz anders sein als sonst - weil wegen Covid-19 vieles nicht möglich ist, was sonst selbstverständlich zu unseren Gewohnheiten und „Riten“ in dieser Zeit dazugehört: kein Bummel über den Weihnachtsmarkt; keine gemütliche, gemeinsame Runde durch die Geschäfte für die Weihnachtseinkäufe; keine Advents- oder Weihnachtsfeier in der Firma; kein Weihnachts- oder Skiurlaub; keine unbeschwerte Treffen in der Runde der Freunde und mit der ganzen Familie; keine Adventsmusik-Konzerte, kein „Weihnachtsoratorium“; kein Chorgesang in der Kirche, auch an Weihnachten nicht; keine ausgelassene Silvester-Feier in großer Runde.

All das geht dieses Jahr nicht, all das fehlt uns gerade im Advent. Und dazu kommt eben noch, dass das tückische Virus wie ein Geier über unseren Städten und Büros und Häusern kreist und uns immer heimlich bedroht. Beides zusammen drückt erst recht auf das Gemüt. Es kann traurig machen, es kann uns innerlich lähmen, ja sogar depressiv machen.

Wie können wir so damit umgehen, dass wir nicht auf die Spur des Jammerns und des Niedergedrückt-Seins kommen? Was kann helfen, dass wir besser mit der durchaus belastenden Situation umgehen können? Ich möchte einen Gedanken unseres Dompfarrers Matthias Bender aufgreifen, den er im Newsletter der Pfarrei Pax Christi Speyer vom 6. November 2020 ausgeführt hat.

In der Bibel, gerade in den Psalmen des Alten Testaments, drücken die Menschen ihre Stimmungen und Gefühle Gott gegenüber unverblümt und ohne Selbstzensur aus. Es gehört zu ihrem Beten selbstverständlich dazu, dass sie ihre Sorgen und ihre Not „Gott vor die Füße werfen“, dass sie klagen, ja sogar Gott anklagen und mit ihm hadern - all das hat seinen Platz im Gebet, einfach deshalb, weil es den Betroffenen genau so geht.

Eine Form davon ist das „Ach-Gebet“: ein Stoßgebet, in dem die Menschen „ihr Weh und Ach“ (wie man so treffend sagt!) vor Gott bringen: „Ach, Herr, ...“. So z.B. in Psalm 118: „Ach, Herr, bring doch Hilfe! Ach, Herr, gib doch Gelingen!“



Oder in Psalm 116: „Ach, Herr, rette mein Leben!“ An manchen Stellen seufzt sogar Gott selbst ein lautes „Ach, ...“, wenn er sieht, dass sein geliebtes Volk sich selbst um sein Glück bringt, das er ihm schenken möchte (z.B. Ps 81,14; Jer 4,22).

Es ist wohlthuend und kann befreiend wirken, wenn ein solches „Ach-Gebet“ auch zu unserem „Gebets-Repertoire“ dazu gehört, wenn auch Sie und ich unser Weh-und-Ach genau so vor Gott bringen, wie wir es empfinden.

Dompfarrer Matthias Bender schreibt dazu: „Eine Freundin hat mich vor Jahren auf dieses Gebet hingewiesen. Auf mich wirkt es befreiend, wenn ich meine Achs und Wehwehchen vor Gott bringen kann. Manchmal tut es gut, vor Gott zu jammern. Er hört still zu und öffnet einen Raum, in dem ich aus tiefer Brust klagen kann. ‚Ach‘ bedeutet seufzen und tief durchatmen. Die schlechte Luft, die uns die Nerven raubt und uns innerlich starmacht, kann entweichen. Manchmal weiß ich gar nicht, warum ich so mutlos bin, weil alles sich wie ein Berg auftürmt. So bringe ich mein Brummen vor Gott. Und Folgendes geschieht bisweilen: Ich muss über mich selbst schmunzeln, weil ich Leichtes allzu schwer genommen habe, und gleichzeitig gewinne ich einen recht klaren Blick auf die echte Not, meine eigene wie die der ganzen Welt. Nur fühlt sich dieser neugewonnene Blick anders an, ich fühle mich nicht mehr allein. Mein Seufzen hat das tiefe Seufzen des Heiligen Geistes berührt. Und Gottes Geist tröstet, baut auf und schafft Neues. In einem Psalm sagt der Beter: „Mit meinem Gott überspringe ich Mauern“ (Ps 18,30). Die vier harten Monate, die uns die Kanzlerin vorausgesagt hat, können wir vielleicht mutig und entschlossen angehen. Wir können Licht für andere werden, wenn unsere Herzen im Frieden sind. Das Ach-Gebet ist kein Selbstläufer und wirkt nicht einfach so gesprochen. Es braucht Ehrlichkeit und ein aufrichtiges Zulassen unserer Unzulänglichkeit und Armseligkeit. Ich kenne wenige Menschen, denen dies leicht fällt. Mir auch nicht! Ich komme meist erst auf dieses Gebet zurück, wenn ich mit meinem Latein am Ende bin. Vorher starte ich oft andere Möglichkeiten. Der heilige Thomas von Aquin zum Beispiel rät bei Schwermut zu einem Vollbad. Das fand ich bei einem so gelehrten Mann eigentlich lustig, und mir hat es auch schon geholfen.“

Ich möchte Sie dazu ermuntern, dass Sie gerade zu Beginn dieser so ganz anderen Adventszeit sich das, was Sie verstört und niederdrückt, Ihr eigenes Weh-und-Ach, vergegenwärtigen und es als Ihr persönliches „Ach-Gebet“ Gott hinhalten und übergeben. Das ist ein wichtiger erster Schritt dazu, dass Sie innerlich freier werden können und dass es Ihnen inmitten von unliebsamen Zeitumständen gut gehen kann. Der Weg dazu führt mitten durch Seufzen, Ach und Klage hindurch - und nicht an ihnen vorbei. Deshalb: Gönnen Sie sich ihr persönliches Weh-und-Ach, und bringen Sie es ins Gebet.

Damit wünsche ich Ihnen ein gutes Hineinkommen in den Advent – Gottes Geist, der mit der ganzen Schöpfung mitseufzt (Röm 8,18-30), führe und ermutige Sie dabei!

Mit einem herzlichen Gruß

Ihr  
Dr. Christoph Maria Kohl  
Domdekan & Domkustos