



**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 22 zum Jahreswechsel 2020 - 2021**

---

Das Jahr 2020 geht zu Ende - als ein Jahr, das stark gezeichnet ist vom CoVid-19-Virus und seinen Auswirkungen in unserem Alltag und weltweit. Für manche war es das außergewöhnlichste und anstrengendste in ihrer Lebensgeschichte. „Abgesagt“ ist das meistbenutzte Wort in meinem (elektronischen) Terminkalender, das vor vielen, vielen geplanten dienstlichen und privaten Terminen steht. Unser Alltag, unsere Lebensgewohnheiten haben sich sehr verändert. Viele leiden darunter. Und es ist ungewiss, wann und inwieweit wir wieder zur früher selbstverständlichen „Normalität“ zurückkehren können. Auch das Jahr 2021 wird in verschiedener Hinsicht eine große Herausforderung werden und noch viel innere Kraft kosten.

Deshalb ist zu diesem Jahreswechsel eines besonders wichtig: Dass es gelingt, das alte Jahr gut abzuschließen, seinen Frieden mit ihm zu schließen, damit wir nicht mit „Altlasten“ in das neue Jahr gehen, die unser Herz beschweren, die uns lähmen und blockieren können, die zumindest aber unnötig Kräfte binden, die wir gut für unsere Lebensaktivitäten im neuen Jahr brauchen können.

Mein Vorschlag: Nehmen Sie sich in diesen Tagen rund um den Jahreswechsel Zeit, um auf das zu Ende gehende Jahr zurückzuschauen - und vor allem, um dabei in sich hinein zu spüren, was davon in Ihnen steckt und Ihrem Empfinden, Ihrem Inneren einen Stempel aufgedrückt hat.

Das wird dann zu einer fruchtbaren „geistlichen Übung“, wenn Sie dieses Zurück- und In-sich-Schauen mit der Bitte beginnen, dass Gott dabei Ihnen die Augen öffnet für das, worauf es bei diesem Rückblick ankommt - vor allem dafür, wo er Ihnen mit seiner Nähe, seiner Führung und seinem Wirken beigestanden hat. Das kann so weit gehen, dass Sie dabei besser „lernen“, Ihr Leben und die Welt mit den Augen Gottes, mit dem Blick des Herzens Jesu zu sehen - erst recht dann erscheint alles in einem anderen, hellen Licht. Der Durchblick auf Gott und sein Wirken hin eröffnet uns die tiefsten Lebensperspektiven und die eigentliche Lebensqualität.



Wenn Sie sich einen solchen Jahresrückblick gönnen, können die folgenden Leitfragen hilfreich sein:

Wenn ich meinen Kalender durchgehe:

- Was konkret war für mich anders als geplant?
- Was an Wichtigem fiel aus?
- Was musste ich anders regeln?
- Wie hat das für mich das Jahr geprägt?
- Wie hat das auf mich innerlich gewirkt?

Wie konnte ich äußerlich und innerlich mit dem umgehen, was so anders kam als geplant oder erhofft?

- Lässt mich das enttäuscht - mit einem Seufzer - ratlos - niedergeschlagen - wie gelähmt - deprimiert - verzweifelt - ... zurück?
- Hat mich die unliebsame äußere Situation innerlich im Griff?
- Oder habe ich genügend inneren Abstand zu ihr, so dass ich frei(er) mit ihr umgehen kann?
- Konnte ich mich auf die neuen, ungewollten Umstände innerlich gut einstellen, so dass ich das Beste aus und in der Situation machen konnte? Wenn nicht: Warum nicht?

Was ist meine Grundstimmung zum Jahreswechsel?

- Welche „inneren Regungen“ (ein Ausdruck von Ignatius von Loyola; er meint damit das, was tiefer geht als Gefühle, also innere Grundbewegungen, die uns und unser Empfinden, Denken und Handeln von unserer inneren Mitte her faktisch prägen und bestimmen) spüre ich in mir?

Das, was sich dabei alles zeigt, kann jede und jeder dann Gott übergeben, entweder „wie fröhlich singende Vögel zum Himmel steigen lassen“ oder IHM „wie schwer lastende Steine an den Fuß des Kreuzes hinknallen“ - Stoßgebete, die für alles Raum haben und IHM alles hinhalten, was in unserem Herzen drin ist. Auch das kann sehr ent-lastend und befreiend wirken.

Um nicht mit unnötigen Altlasten in das neue Jahr zu gehen, kann eventuell sinnvoll sein, ganz bewusst durch Trauer und Versöhnung hindurch seinen Frieden zu schließen mit dem, wie das Jahr war - und mit mir, wie es mir damit ging; wo ich nicht lebensförderlich mit dem Gegebenen umgehen konnte; mit dem, was mir in dieser Ausnahmesituation nicht gut gelungen ist - und mit mir selbst, der ich durch dieses Jahr vielleicht auch anders geworden bin, als ich wollte. Wenn dabei eigenes Ungenügen, Schwäche und Versagen mit im Spiel war und ist, dann ist das keine Tragik - sondern kann für uns im Gegenteil ein guter Anlass dafür sein, dass wir vor Gott zu dem stehen, wie wir nun mal sind, und dass wir uns genau dort, wo wir seine Hilfe und heilende Kraft am nötigsten haben, von ihm anrühren und innerlich verwandeln lassen. Der bedingungslos liebende und verzeihende Gott ist uns gegenüber immer gnädiger und wohlwollender, als wir selbst es zu uns sind ...



Wer vor dem gütigen und heilsamen Blick Gottes das zu Ende gehende Jahr und sich selbst so annehmen kann, wie es nun mal war und wie er/sie nun mal jetzt dasteht, der wird innerlich frei für alle Lebenschancen, die das neue Jahr uns bietet, egal wie die äußeren Umstände sind: Gott spielt uns 365 Tage lang sein Leben zu, damit wir auf unseren Alltagswegen dem „Leben in Fülle“ (Joh 10, 10) weiter entgegengehen, ja in es hineingehen.

Das Sie und Ihre Lieben das so erleben können,  
das wünsche ich Ihnen von Herzen!

Ihr  
Dr. Christoph Maria Kohl  
Domdekan & Domkustos