

## Good News!

In Amerika wird (noch mehr als leider unterdessen üblich) schmutzige Wäsche gewaschen im Wahlk(r)ampf; Corona ohne Ende hier und dort und kaum Normalität in Sicht; Gemeinden, Kanton und der Bund rufen im Blick auf das Budget 2021 zu Sparrunden auf; die kalte Jahreszeit steht vor der Tür, die Blätter fallen und die herbstliche Farbenpracht weicht allmählich dem trüben Grau...Soll ich weiterfahren? Es gäbe noch das eine oder andere nicht sehr Erbauliche zu erwähnen. Doch das überlasse ich gerne den Medienschaffenden. Sie sind darin wahre Meister. Als Zeitungsleser und TV-Nachrichtenkonsument macht sich in mir oft ein eigenartiges Gefühl breit. Und ich weiss aus vielen Gesprächen, ich bin damit nicht alleine. Man mag es manchmal fast nicht mehr lesen oder hören. Was alles schief läuft, wieviele Probleme täglich neu entstehen, wer wo versagt hat und warum trotzdem alles den Bach runter geht, obwohl wir doch wüssten, wie wir es besser machen könnten.

Wir Menschen sind seit Kindesbeinen darauf konditioniert, Fehler, Schwächen und Unzulänglichkeiten zu bearbeiten. Und wir leben in einer unbarmherzigen Zeit, in welcher die Selbstoptimierung zum Programm erklärt worden ist. Keine Nische unseres täglichen (Er)Lebens scheint zu unbedeutend zu sein, um nicht als defizitär überführt zu werden von (selbsternannten) Lifecoaches, Influencerinnen und sonstigen Experten. Praktischerweise hat die täglich anwachsende Zahl an Geläuterten exklusiv und nur für uns alle Lösungen für sämtliche Probleme zur Hand. Wir müssen nur fleissig klicken, voten, abonnieren und bezahlen. Der Sieg ist jedoch selten unser. Denn wie die Welt, so sind auch wir Menschen unerlöst, theologisch gesprochen. Und also fehlerhaft, anfällig und verführbar. Das liegt sozusagen in der Natur der Sache. Wir finden sehr schnell eine andere Problemzone. Und das Spiel geht in die nächste Runde.

Es sei denn, wir steigen aus. Und hören auf, die Stolpersteine vor uns, in uns und um uns herum gross zu glotzen. Denn genau das passiert, wenn wir unseren Blick verengen und nur noch vor Augen haben, was nicht funktioniert, schwierig oder ungelöst ist. Was man anschaut, wächst. Die Maus wird zum unüberwindbaren Berg, der unsere Aufmerksamkeit wie magisch anzieht. Die grosse Herausforderung liegt dann darin, den solcherart Betroffenen glaubhaft zu vermitteln, dass da immer noch mehr um einen herum ist und nie einfach alles ganz schwarz ist. Suchen Sie nach Ausnahmen von diesem bedrückenden Gefühl der Ohnmacht, lautet die Gegenstrategie. Die gibt es garantiert und mögen sie noch so klein sein. Und wenn Sie eine gefunden haben, überlegen Sie sich, was dann genau anders ist als gewöhnlich und welche Faktoren Sie selber beeinflussen können. Wenn Sie sich darüber im Klaren sind, kommt das Wichtigste: Nämlich die Ausnahmen bewusst herbeizuführen. Präziser: Sie zu vermehren. Der hohe Berg ist damit freilich nicht aus der Welt geschafft. Aber er verliert automatisch an Grösse und Deutungsmacht. Und es geraten zunehmend andere Handlungsmöglichkeiten ins Blickfeld, die dabei helfen, aus der Spirale hinauszufinden.

Darum: Was für die seelsorgerliche Beratungstätigkeit gilt, kann auch unseren Umgang mit den demoralisierenden, schlechten Nachrichten aus aller Welt verändern. Es gibt sie garantiert, die „Good News“. Auch und gerade in unserer eigenen, herbstlich gestimmten, kleinen Welt. Suchen Sie nach Ausnahmen im trüben Grau der Befindlichkeit. Jede Aufhellung zählt. Vermehren Sie sie und lassen Sie gerne auch andere Menschen daran teilhaben. Dann tritt ein, wie es schon im Lied RGB 565 besungen wird: *Die güldene Sonne bringt Leben und Wonne, die Finsternis weicht.*

Freundliche Grüsse

Pfr. Matthias Zehnder