

A portrait of Margot Käßmann, a woman with short dark hair, smiling warmly. She is wearing a green collared shirt and has her hands clasped in front of her. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Margot Käßmann

Nur Mut!

Die Kraft der
Besonnenheit
in Zeiten
der Krise

bene!

Margot Kässmann

Nur Mut! - Die Kraft der
Besonnenheit in Zeiten der
Krise

Über dieses Buch

In den letzten Wochen haben Margot Käßmann zahlreiche Anfragen erreicht. Ihr ist es ein Herzensanliegen, den Ratsuchenden Mut zu machen. Was jetzt, wo alte Gewissheiten weggebrochen sind? Wo wir jeden Tag mit schlechten Nachrichten und neuen Sorgen konfrontiert werden? Wo unsere Seele leidet?

Margot Käßmann schreibt: »Ein altes Wort ist für mich zu einer Art Anker geworden: ›Besonnenheit‹. Das ist der richtige Begriff zwischen Sorglosigkeit und Panik. Wir dürfen die Augen nicht vor den Gefahren verschließen. Es gilt Rücksicht zu nehmen und vor allem die Alten und Schwachen zu schützen. Sich auf das Wesentliche zu besinnen. Wie schön, dass sich plötzlich alte Freunde melden. Familien enger zusammenrücken und auch für diejenigen, die alleine leben, gesorgt wird. Menschlichkeit bringt neue Ideen mit sich. Aber es gibt natürlich auch Egoismus, Rücksichtslosigkeit, Verzweiflung, Bosheit und Falschmeldungen, die absichtlich verunsichert oder aufwiegeln wollen. Angesichts all dessen macht es mir Mut, in der Bibel zu lesen, dass schon viele Generationen vor uns ihre Sorgen vor Gott gebracht haben. Am stärksten begleitet mich derzeit ein Vers aus dem 2. Timotheusbrief:

›Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.‹ Wenn wir dies beherzigen, gewinnen wir Gelassenheit und inneren Frieden. Und wir dürfen uns freuen auf das, was nach der Zeit der Krise kommt.«

Inhaltsübersicht

Zu Beginn

Achtsamkeit

Besonnenheit

Beten

Charakter

Dankbarkeit

Familie

Freiheit

Freundschaft

Fürsorge

Geduld

Genügsamkeit

Glaube

Gottesdienst

Haltung

Hoffnung

Kreativität

Lachen

Liebe

Mitgefühl

Mut

Nachdenklichkeit

Nächstenliebe

Respekt

Seelsorge

Solidarität

Trost

Unschuld

Verantwortung

Vertrauen

Vorfreude

Wahrheit

Wertschätzung

Zuversicht

Zu Beginn

Völlig unerwartet wurde von Tag zu Tag alles anders. Gestern noch waren wir sorglos unterwegs, trafen uns nachmittags mit Freundinnen im Café oder nach Feierabend beim Italiener. Die Kinder kamen mittags aus Kita und Schule und tobten danach erst einmal eine Weile auf dem Spielplatz. Und der morgendliche Weg auf die Arbeit verlief wie immer.

Corona - das war ein Virus, der vor allem die Menschen in China tangierte. Wuhan war monatelang abgeriegelt, und wir dachten: So etwas kann es nur in einem Land wie China geben. Aber plötzlich mehrten sich auch hierzulande schlagartig die Erkrankungen. Erste Warnungen wurden laut. In Tirol gingen die Après-Ski-Partys trotzdem munter weiter, gerade eben hatten Millionen von Menschen noch Karneval miteinander gefeiert. Nun tauchten jeden Tag neue Schreckensbilder in den Medien auf: Menschen in Schutzkleidung an Krankenbetten. Infektionskurven. Pandemiepläne. Särge in Italien von Militärlastwagen transportiert, weil die Krematorien überfüllt waren.

Und dann kam der Shutdown. Ein Wort, das vorher in meinem Wortschatz nicht vorkam. Ein plötzliches Herunterfahren der Aktivitäten, eine Vollbremsung des

gesellschaftlichen Lebens, die uns erschütterte: Die Schulen, die Kindergärten und die meisten Geschäfte mussten schließen. Menschenansammlungen, Vereinsaktivitäten, Konzerte, Kinovorführungen, Fußballspiele – alles wurde verboten und abgesagt. Und wir sollten möglichst zu Hause bleiben, um einander zu schützen. Von einem auf den anderen Tag steckten Millionen Menschen weltweit in einer tiefen Krise bislang ungeahnten Ausmaßes. Das war Anfang des Jahres noch völlig unverstellbar.

In den letzten Wochen und Monaten haben mir sehr viele Menschen geschrieben und mit mir ihre Sorgen und Ängste geteilt.

Was können wir tun, wenn alte Gewissheiten weggebrochen sind? Wo finden wir Orientierung, wenn wir jeden Tag mit schlechten Nachrichten und neuen Sorgen konfrontiert werden? Wie können wir uns stärken, wenn unsere Seele leidet?

Für viele Menschen hat sich der christliche Glaube als Lebenskraft erwiesen. Die alten Worte, Geschichten und Texte der Bibel haben sie getröstet und ermutigt. Als Seelsorgerin geht es mir darum, Zuversicht zu vermitteln, Hoffnung weiterzutragen. Menschen zu trösten, ihnen Mut zu machen, Anregungen zu geben, wie sich eine Krise durchstehen lässt. Deshalb habe ich gerne zugesagt, als ich

gebeten wurde, dies auch mit diesem kleinen Buch zu tun, das nun vor Ihnen liegt.

Dass in der Krise gleichzeitig auch eine Chance liegt, scheint vielen gar zu banal angesichts ihrer persönlichen Lage. Aber es liegt trotzdem Wahrheit in dem Satz. Viele Menschen besinnen sich momentan auf das Wesentliche, nämlich die Frage nach dem Sinn, dem wirklich Wichtigen im Leben, das eben nicht käuflich ist. Oder auch auf die eigene begrenzte Lebenszeit. Wie schön, dass sich plötzlich alte Freundinnen und Freunde melden, Familien enger zusammenrücken. Und dass auch für diejenigen gesorgt wird, die alleine leben.

Natürlich gibt es neben all dem Positiven in Zeiten der Krise auch Verzweiflung, Egoismus, Rücksichtslosigkeit. Es zeigen sich Bosheit und Falschmeldungen, die absichtlich verunsichern oder aufwiegeln wollen. Aber mir scheint insgesamt, die Mitmenschlichkeit hat die Oberhand behalten und bringt neue Ideen mit sich.

Die Krise wird noch länger andauern. Und wir werden vermutlich lange Zeit brauchen, um uns von den Auswirkungen der Corona-Pandemie zu erholen. Viele Menschen sind an den Folgen der Viruserkrankung gestorben, andere wurden dauerhaft geschädigt. Auch die Erfahrung von Einsamkeit oder häuslicher Gewalt wird viele langfristig belasten. Die Wirtschaft hat weltweit gravierende Einbrüche erlitten, viele Arbeitsplätze sind

verloren gegangen, weitere sind gefährdet, und jede Menge Betriebe stehen vor der Insolvenz. Und wir alle machen uns Sorgen, wie es weitergeht.

Im Herbst 2020, als ich mir die Texte dieses Buches für eine überarbeitete Neuauflage nochmals ansehe, haben wir mit einer zweiten Infektionswelle zu kämpfen. Viele schauen sorgenvoll auf die steigenden Zahlen. Und es ist klar, dass wir uns noch sehr lange mit dem Virus beschäftigen müssen.

Zukunftsängste beschäftigen uns wie schon lange nicht mehr: Wann wird ein Impfstoff gegen die Viruserkrankung gefunden? Wann werden Medikamente verfügbar sein? Grassiert dann nicht vielleicht bereits eine mutierte Form des Virus, oder uns überrollt eine andere Krankheitswelle? Und auch die »alten« Sorgen sind ja nicht verschwunden! Welche Auswirkungen wird der Klimawandel haben? Wie ergeht es den Flüchtlingen? Wird Europa sich als solidarisch erweisen? Fragen über Fragen.

Angesichts all dessen macht es mir Mut, in der Bibel zu lesen und zu wissen, dass ich meine Sorgen und die Nöte anderer vor Gott bringen kann, wie schon viele Generationen vor uns. Am stärksten begleitet mich derzeit ein Vers aus dem 2. Timotheusbrief, der für mich eine Art Anker geworden ist: »Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der