

Die Radiopredigten

Auf Radio SRF 2 Kultur und Radio SRF Musikwelle gehört, zur Ergänzung notiert.
Es gilt das gesprochene Wort

Andrea Meier, römisch-katholisch

13. November 2022

Ins Leben zurückfinden

Ps 109,23; 55,3; 102,7f

«Hey – warum grännisch itz?» Jetzt – mitten in diesem Morgen, in der gemütlichen Wärme des Bettes, mitten in die fröhliche Melodie, die das Radio spielt? Wie ist es passiert, dass alles zu viel wurde? Dass du nicht mehr aufstehen magst und dich verfangen hast im Gedanken, dass du die Welt wegschliessen kannst, wenn du einfach hier bleibst: unter der Decke, im gedämpften Licht deines Schlafzimmers? Und wenn die Welt nicht verschwinden will, dass du vielleicht verschwinden kannst – immer kleiner, immer blasser, immer weniger werden. So dass kein Chef, kein Kind, keine Mutter mehr kommt und fragt und fordert und irgendetwas will. Dass du verblassen kannst wie das Nachtschwarz im Licht.

Wie ein Schatten, der sich neigt, schwinde ich dahin - diese Worte fanden Menschen vor mehr als zweitausend Jahren für Tage, Wochen, Monate wie diese. Sie stammen aus dem Buch der Psalmen und erzählen von der Lähmung der Seele, die einschliesst, ausschliesst und die Zeiten dunkel färbt. Büne Hueber hat 2003 so über diese Zeiten gesungen:

*I loufe in e Hammer
Jedi Zechprellerei flüht nadisna uf
Dr Novämber dä sugt mir mys Rüggemarch us
Ds Blatt het sech gwändet
& Richtet sich gäge mi
Myni Schattesyte mueten i dir nid zue
Die besch du nid verdient
I touche unger - säg wartisch uf mi?
& im Mai bin i wieder bi dir*

Verschwinden, sich verstecken, im Winterschlaf versinken. Viele kennen dieses Gefühl, wenn die Schatten länger, die Nächte kälter, die Morgen nebliger

werden. Aber es ist nicht bloss das Wetter. Zirka ein Drittel aller Menschen in der Schweiz erleben einmal im Leben eine Phase, in der sie mit depressiven Gefühlen zu kämpfen haben. Jede zehnte Person ist einmal wegen Depressionen in Behandlung. Frauen und Männer aller Altersgruppen passiert es, dass die Traurigkeit so gross wird, dass sie nicht «einfach so» wieder weggeht. Ganz viele Menschen erleben Momente, in denen es eben nicht funktioniert, sich «einen Ruck» zu geben, weil im Innern alles so zerrüttet ist. Sie schleppen sich durch Tage, an denen sie sich so zerrissen fühlen, dass es ein Hohn ist, wenn Menschen von ihnen erwarten, dass sie sich endlich «zusammenzureissen» sollen. Im Psalmenbuch schreibt jemand: *Ich irre umher in meiner Klage*. Und so geht es manchen: Sie sind verloren in einem Labyrinth, in einer Spirale aus dunklen Gedanken, die abwärts führt – zeitweise ins Bodenlose.

«Hey warum grännisch itz?» Jetzt – hier am Steuer, mit Blick auf die herbstlichen Farben oben am Waldrand, hinein ins rhythmische Piepsen deines Telefons? Warum ist es so schwer diese grüne Taste zu drücken, «Da isch d’Andrea» oder «Meier, wie kann ich ihnen helfen?» zu sagen? Wie ist es passiert, dass die Angst vor allen Fragen, so gross geworden ist und so lähmend? Angststörungen, Zwänge, Depressionen – das sind nicht ferne, seltene Krankheiten. Sie sind Teil unseres Lebens, fast alle kennen diese Gefühle, haben nahestehende Menschen, die mit solchen Erkrankungen leben. Im Oktober und November gibt es in vielen Teilen der Schweiz Aktionstage, Veranstaltungen und Kampagnen, die psychische Gesundheit thematisieren. Vielleicht haben auch sie schon im Bus oder Tram die farbigen Buchstaben gesehen, die unter dem Motto «Wie geht es dir?» einladen, über Gefühle zu sprechen. Ja: «Wie geht es ihnen?» - «Gut – ja, gut». Ich ertappe mich mindestens fünfmal am Tag bei dieser Antwort. Sie ist «normal», man sagt das halt so. Es ist eine Konvention unseres Zusammenlebens und es macht es auch einfacher. «Gut» ist beruhigend, macht keine Umstände, ist einfach. «Gut» ist auch diskret und höflich, drängt sich nicht auf. «Gut», das sagt man halt so. Aber «gut» verschleiert, versteckt, tabuisiert. Wann ist es so schlimm, dass sie sich trauen, nicht «gut» zu sagen? In einem Artikel, den ich kürzlich gelesen habe, beschreibt eine junge Frau, die Jahrelang von Ängsten am Arbeitsplatz geplagt wurde, dass sie erst Hilfe holte, als sie nicht mehr schlafen konnte, weil sie von der Angst geplagt wurde, eine Zecke krabbele durch ihren Gehörgang Richtung Hirn... Erst da war es so «schlimm», dass sie sich erlaubte, Hilfe zu holen. Unser Befinden, unsere Gefühle sind vielfältiger als «gut» - es ist angebracht und lohnend mehr Wörter zu brauchen als eins. «Wie geht es dir?» «Ich bin ein bisschen angespannt, wegen der Operation am Mittwoch - aber beim Frühstück hat mein Sohn einen Witz erzählt – wir mussten alle lachen!». «Wie geht es dir?» «Ich habe mich heute gefreut über das schöne Wetter und war ein bisschen ärgerlich, als ich gesehen habe, dass wir heute die Sitzung haben – aber sie ist mir wichtig...». «Wie geht es dir?» «Ich freue mich sehr dich zu sehen, in den letzten Tagen war ich sehr alleine.»

*Ha zersch mys Härz verlore
& schpeter my Chopf
& Jitz ou no mys Gsicht
Dr Wind wäit vom Norde & git mir dr Räscht
Vo au däm won i
grosszügig ha überluegt.
Myni schattesyte mueten i dir nid zue
Die besch du nid verdient
I touche unger - säg wartisch uf mi?
& im Mai bin i wieder bi dir*

Die Traurigkeit, die Anspannung, die Angst, die Unsicherheit einfach wegsperren – das wünschen wir uns alle oft. Drüber hinwegschauen und wenn's schlimm wird untertauchen – das ist eine gängige Strategie. Und manchmal sind wir eine Zumutung, sind andere - und oft unsere nächsten und liebsten – eine Zumutung. Manchmal ist es so schlimm, wie eine Psalmbeterin es beschreibt: *Ich bin wie eine Eule in der Wüste, ein Käuzchen zwischen Ruinen. Ich liege wach und bin wie ein Vogel, einsam auf dem Dach.*» Kein Wort, kein Trost, kein Rat scheint dann mehr angebracht... Dann brauchen wir Hilfe, um gesund und stark zu bleiben, um zurückzukommen ins Leben. Fachpersonen, Beratungsstellen, Kliniken und Selbsthilfegruppen sind Wege, wieder in Kontakt zu kommen mit der Vielfalt der Gefühle.

«Hey warum grännisch itz?» Jetzt – als die Kleine auf dich zurennt, die Sonne leuchtet im strahlend blauen Himmel, mitten im Gekreische des Spielplatzes? Weil ich überwältigt bin vom Glück, weil die Dankbarkeit mich fast zerreisst, weil ich ein bisschen Angst habe, wie zerbrechlich das alles ist. Aber gut bist du da, gut fragst du nach. Kannst du mich ein bisschen festhalten? Danke.

*Andrea Meier
Holligerhof 8, 3008 Bern
andrea.meier@radiopredigt.ch*

Auf Radio SRF 2 Kultur und auf Radio SRF Musikwelle um 10.00 Uhr

ISSN 1420-0155, Herausgeber: Katholisches Medienzentrum, Reformierte Medien. Jahresabo per Kalenderjahr zu Fr. 45.-- als PDF-Datei. Einzel-Expl. im Kopie-Verfahren für Fr. 3.-- über Radiopredigt, Postfach 1914, 4001 Basel. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdruckes, jegliche Reproduktion sowie Übersetzungen bleiben vorbehalten. Bestellungen und Elektron. Versand: Radiopredigt c/o Reformierte Medien, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich, mail: abo@radiopredigt.ch Produktion: Reformierte Medien, Zürich