

«Erste Hilfe in Krisensituationen» - Impuls für Mittwoch, 1. April, 20.00 Uhr

Kerze: *Ich zünde eine Kerze an und mache mir dabei bewusst, dass Gott mir nahe ist mit seiner Wärme und seinem Licht*

Lied: *Ich richte mit dem folgenden Lied (gesungen oder gelesen) meine Gedanken und Gefühle auf Gott aus:*

**Wieder eimal chumen i zu dir, min Gott, wieder eimal stahn i da vor dir,
wieder eimal gsehn i ii, dass i ohni dich nöd cha sii,
drum nimm du mi und druck mi fescht a dii. (2x singen)**

**Ich weiss nöd warum, doch du häsch mi lieb, stahsch immer zue mer Tag und Nacht.
Was für en Gott du doch eifach bisch! Mängisch fähled mir d Wort defür.**

Abendgebet von Dietrich Bonhoeffer:

Herr, mein Gott,

Ich danke dir, dass du diesen Tag zu Ende gebracht hast;

ich danke dir, dass du Leib und Seele zur Ruhe kommen lässt.

Deine Hand war über mir und hat mich behütet und bewahrt.

Vergib allen Kleinglauben und alles Unrecht dieses Tages

und hilf, dass ich allen vergebe, die mir Unrecht getan haben.

Lass mich in Frieden unter deinem Schutz schlafen

und bewahre mich vor den Anfechtungen der Finsternis.

Ich befehle dir die Meinen,

ich befehle dir dieses Haus,

ich befehle dir meinen Leib und meine Seele.

Gott, dein heiliger Name sei gelobt. Amen.

Impuls «Erste Hilfe in Krisensituationen» (Die folgenden Gedanken sind einem Referat von Johannes Hartl «Krisen bewältigen» entnommen. www.gebetshaus.org)

Viele unter uns sind ein ausserordentlich hohes (und in der Menschheitsgeschichte einzigartiges) Ausmass an Komfort, Freiheit und Kontrolle gewohnt. Eine Krise erleben wir, wenn die Sicherheiten, auf die wir unser Leben gegründet haben, erschüttert werden. Das geschieht in einem für die Einzelnen unterschiedlichen Mass in der gegenwärtigen Corona-Krise. Jede Krise birgt aber auch die Chance in sich, dass wir unser Lebensfundament stärker in Gott gründen und nicht mehr in den oben genannten vermeintlichen Sicherheiten (die uns auch in irgendeiner anderen Lebenskrise jederzeit abhandenkommen können!)

Was hilft, eine akute Krise zu bewältigen?

1. Sei gnädig mit dir! (Manchmal verurteilen wir uns, denken, wir müssten souveräner mit der gegenwärtigen Situation umgehen können, als Christen müssten wir doch ein Vorbild sein, usw. -> hilft nicht, die Krise zu bewältigen!)

2. Tempo rausnehmen (Jede ungewohnte Situation braucht zusätzliche Kraft, manchmal auch Trauerarbeit (vgl. Mittwochimpuls vom 25.3.20), es hilft, die Situation zu benennen - inklusive der unschönen Gefühle, die sie auslöst...)

3. Rituale (Regelmässige gute Gewohnheiten stabilisieren uns. -> Gibt es ein oder zwei neue Rituale, die ich mir in dieser Zeit aneignen könnte? Lieber etwas Kleines, das ich durchziehe, als grosse Vorsätze, die ich schon nach 1-2 Tagen beerdige...)

4. Verantwortung übernehmen! (In einer Krise ist oft unsere spontane Reaktion Erstarrung. Nicht in der Erstarrung steckenbleiben, denn auch wenn ich die Situation selbst nicht beeinflussen kann, so kann ich doch meine *Reaktion* darauf beeinflussen. Z.B. wenn mir gewisse Freiheiten genommen werden, - welche Handlungsspielräume habe ich trotzdem noch? Wie kann ich sie nutzen?)

5. Anderen helfen (Es gibt immer Menschen, die von der gegenwärtigen Krise noch stärker/schmerzhafter betroffen sind als ich. Was kann ich für sie tun? Für andere da zu sein, hilft auch mir selbst.)

6. Leben im Hier und Jetzt (Ängste nähren sich von der Vergangenheit («Hätte ich doch, wäre doch nur...») und von der Zukunft («Was ist, wenn? Was kommt da noch alles auf mich zu?») <-> beeinflussen kann ich nur die Gegenwart)

7. Dankbarkeit (eine gute praktische Übung, um im Hier und Jetzt zu leben)

8. An Gott abgeben, was ich nicht kontrollieren kann (Es ist Torheit, mir Sorgen zu machen um Dinge, die ich gar nicht beeinflussen kann!)

9. Medienkonsum einschränken (Derzeit verbreiten die Medien vor allem Angst. Wenn sie die Angst in mir nähren -> abklemmen)

Frage/Impuls (für mich allein oder zum anschliessenden Austausch mit anderen):

Welche 1-2 der obigen Punkte sprechen mich besonders an/ betreffen mich ganz besonders? Kann ich sie in einen persönlichen Vorsatz, eine konkrete Übung umwandeln, die ich gleich heute und hier vollziehe? (Beispiele: Ich schreibe mir auf, wofür ich heute dankbar bin. Ich schreibe mir auf, welche Sorgen und Ängste ich Gott abgebe und bete ein entsprechendes Gebet, ö.ä.)

Abendlied

Bleib bei mir, Herr! Der Abend bricht herein.

Es kommt die Nacht, die Finsternis fällt ein.

Wo fänd ich Trost, wärst du, mein Gott, nicht hier?

Hilf dem, der hilflos ist, Herr, bleib bei mir!

Ich brauch zu jeder Stund dein Nahesein,

denn des Versuchers Macht brichst du allein.

Wer hilft mir sonst, wenn ich den Halt verlier?

In Licht und Dunkelheit, Herr, bleib bei mir! (Aus Nr.603, Kirchengesangbuch)

Vertrauensgebet zum Abschluss (mit einfachen Bewegungen dazu)

Ich sitze, meine Hände sind zunächst zu Fäusten geschlossen und liegen in meinem Schoss

Vertrauen heisst:

Loslassen (*ich öffne meine Hände, Handflächen nach oben*)

Mich Gott überlassen (*ich strecke meine geöffneten Hände nach vorne*)

Das macht gelassen (*ich lege die geöffneten Hände wieder in den Schoss, lehne mich zurück*)

und ich bin nicht verlassen (*ich kreuze die geöffneten Hände über der Brust*)