

## **«Was Ohnmacht mit mir macht» - Impuls für Mittwoch, 13.Mai, 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:*

**In deinem Licht siehst du mich, hast mich erkannt, bei meinem Namen genannt.  
Du kennst mein Herz, Dank und Schmerz, es liegt vor dir offen, Herr.  
Mein ganzes Sein, tagaus, tagein, ergibt nur Sinn, wenn ich nicht jemand andres bin.  
Wie Du mich siehst, und was du in mir liebst, das will ich sein und nur das allein.  
Darum geb ich hin, was ich will und bin, lasse los und bete an.  
Denn Dein Ja zu mir macht mich frei vor Dir, einfach nur ich selbst zu sein.**

**Psalmgebet** *Ich lese laut:*

**Ich liebe den HERRN, denn er hat mich gehört, als ich laut zu ihm um Hilfe flehte.  
Ein offenes Ohr hat er mir geschenkt, darum will ich mein Leben lang zu ihm rufen.  
Der Tod hatte seine Arme schon nach mir ausgestreckt,  
Todesängste hatten mich befallen, in Not und Leid war ich geraten.  
Da rief ich den Namen des HERRN an: «O HERR, rette doch mein Leben!»**

**Gnädig und gerecht ist der HERR, ja voll Erbarmen ist unser Gott!  
Der HERR beschützt die Hilflosen; wenn ich schwach bin, hilft er mir.  
Komm wieder zur Ruhe, meine Seele, denn der HERR hat dir Gutes getan.  
(Psalm 116, 1-7)**

### **Impuls: «Was Ohnmacht mit mir macht»**

Die Einschränkungen der Coronazeit bringen uns da und dort in Berührung mit den Grenzen unserer Macht und unseres Einflussbereiches. Vieles konnten wir in den vergangenen Wochen nicht selbst entscheiden und steuern, wir waren (und sind) den Weisungen unserer Regierung unterworfen, wir sind auf Forschungsergebnisse und Informationen angewiesen, die wir uns nicht selbst beschaffen und die wir nicht beschleunigen können, wir müssen immer wieder warten und uns gedulden... Je länger diese Situation andauert, desto mehr beobachte ich auch aggressive Reaktionen: „Es reicht jetzt dann!“ „Das ist ja alles völlig übertrieben!“ „Die können mich mal...“

Mich hat das dazu gebracht, grundsätzlich über Ohnmachtserfahrungen in meinem Leben nachzudenken. Überrascht habe ich festgestellt, dass sehr viel Zorn in mir ausgelöst wird durch Situationen, in denen ich mich machtlos fühle, bzw. dass ich auf Ohnmachtserfahrungen oft mit Wut reagiere. Wenn ich zum Beispiel auf ein Verhalten meiner beiden Teenager zornig reagiere, steckt dahinter oft die eigene Hilflosigkeit, die ich mir nicht recht eingestehen will. Die zweite Reaktion auf Situationen, in denen ich mich ohnmächtig fühle, ist Scham. Ich schäme mich meiner Hilflosigkeit - selbst in Situationen, die ich objektiv gar nicht im Griff haben *kann*. Ich meine oft, Dinge steuern zu müssen, die gar nicht steuerbar sind.

Beide Reaktionen sind nicht sehr hilfreich. Hilfreicher wäre es, die eigene Ohnmacht zu erkennen und einzugestehen - und dann die Situation bewusst in Gottes Hände zu legen.

### **Fragen und Impulse für das eigene Nachdenken:**

Auf welche Situationen/ Auslöser reagiere ich mit **Zorn**?

Wo steckt dahinter eine Erfahrung von Ohnmacht, d.h. etwas, das ich nicht (oder zumindest nicht direkt) steuern kann?

Gibt es Ohnmachtserfahrungen in meinem Leben, für die ich **mich schäme**? (Beispiele: ein Verhalten meiner Kinder, Leistungen, die ich nicht erbringen kann, mein Angewiesensein auf andere Menschen, körperliche Einschränkungen, usw.)

Ich gestehe mir die Ohnmacht in dieser Situation/ in diesen Situationen bewusst ein, indem ich sie schriftlich festhalte oder laut ausspreche: „Ich habe keine Macht über...“ „Ich bin nicht verantwortlich für...“

Ich lasse den Anspruch, diese Situationen (oder Menschen) verändern zu können, bewusst los.

Ich befehle die betreffenden Situationen/ Menschen in einem Bitte- oder Fürbittegebet Gott an.

### **Vertrauenslied aus Taizé:**

**Christus, dein Licht verklärt unsre Schatten,  
lasse nicht zu, dass das Dunkel zu uns spricht.  
Christus, dein Licht erstrahlt auf der Erde  
und du sagst uns: «Auch ihr seid das Licht!»**

**Jésus le Christ, lumière intérieure,  
ne laisse pas mes ténèbres me parler.  
Jésus le Christ, lumière intérieure,  
donne-moi d'acceuilir ton amour.**

### **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*)