

Impuls zum Start in die Woche

Mit Gefühl – ohne Härte - 5. Woche der Fastenzeit

Sanfte Töne

*„Behutsam leise nimmst du fort, die Dämmerung von der Erde,
sprichst jeden Morgen neu Dein Wort. Es werde, es werde.*

*Es werde Licht an diesem Morgen, in dem das Alte neu erstrahlt,
erscheinen wird, was noch verborgen, in Farben bunt das Leben malt.
Es werde Licht für die Menschen in jedem Land.*

Halt über uns Deine segnende Hand.“ (Text: Raymund Weber / Musik: Christoph Seeger)

Mitgefühl kommt in der Tat leise daher. Mit Behutsamkeit sich Menschen zuzuwenden, die unsere Unterstützung brauchen, ist wohltuend. Behutsamkeit steht im deutlichen Gegensatz zu schnellen harten Tönen, wie sich in den sozialen Medien häufig finden lassen.

Sanfte Töne sollten wir auch uns selbst gegenüber einüben. Statt: „War ja klar, dass ich das nicht schaffe, ich krieg das einfach nicht hin“ – „Diesmal hat es noch nicht geklappt, das ist kein Weltuntergang. Vielleicht versuche ich es noch einmal. Wer könnte mir helfen?“
Irgendwo las ich den Spruch: Negative Gedanken kann ich nicht immer verhindern, aber ich muss nicht zum Abendessen einladen.

Wenn die kritischen Stimmen zu laut in mir werden, könnte ein erster Schritt sein, sich aufzuschreiben, was ich alles schon geschafft habe, möglichst konkret.
Wenn ich mir zugestehe, dass ich nicht perfekt sein muss, nicht alles selbst schaffen kann, schaue ich auch mit anderen Augen auf die Unzulänglichkeiten meiner Mitmenschen.

Das oben zitierte Lied schenkt mir noch eine andere Perspektive: Gott selbst ist sanft mit uns. Er schenkt uns jeden Tag eine Chance, neu anzufangen. Das was war, darf ich mit in seinem Licht betrachten. Wenn ich das tue, ist der gestrige Tag vielleicht doch nicht so grau und manches taucht im Licht auf, was ich vorher nicht sehen konnte.

Ein Gedicht von Eva Strittmatter als Ermutigung, sanfte Töne zu versuchen:

Bitte

*„Sei sanft, wenn du kannst, das Leben
Ist sowieso hart und schwer
Vielleicht hat es das früher gegeben,
Jetzt gibt es das nicht mehr:
Leicht sein und einfach leben
Ohne Nutzungs- und Musterungsschein.
Wenn wir uns nicht Liebe geben,
Uns umfassen und uns erheben,
Betonieren sie uns ein.“* Eva Strittmatter