

Elmar Simma

IN DEN NEBEL HINEIN

Worte der Hoffnung



TYROLIA

Elmar Simma

**IN DEN
NEBEL
HINEIN**

Worte der Hoffnung

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien



Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

2018

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung, Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag

Titelbild: vadmrysev@iStock

Druck und Bindung: FINDR, Tschechien

ISBN 978-3-7022-3718-9

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at

Internet: www.tyrolia-verlag.at

Inhalt

Vorwort	7
-------------------	---

In den Nebel hinein ...

lächeln	9
glauben	14
annehmen, was kommt	22
glücklich sein	25
beten	31
verzeihen	39
singen	45
trauern	49
laufen und tanzen	55
vertrauen	62
loslassen	68
hoffen	77
lieben	84
Bäume pflanzen	91
weinen	100
sterben	105

schlafen	111
sich entängstigen	116
danken	122
Grenzen setzen	127
loben	137
beginnen	145
aushalten	151
leben	157
nichts tun	164
Visionen haben	170
Quellenverzeichnis	173

Vorwort

Wir können uns das vorstellen: Am frühen Morgen gehen wir durch einen nebelverhangenen Wald. An manchen Sträuchern hängen Spinnweben. Auf einmal bricht die Sonne durch und die Tautropfen auf den zarten Fäden glitzern im Sonnenlicht wie Perlen.

Diese Erfahrung ist ein Bild für unser Leben: Sorgen, Fragen, Unsicherheiten lassen alles trüb und grau erscheinen. Aber irgendwann lichten sich die nebligen Schleier. Wir sehen wieder klarer, nehmen die Farben der Umwelt wahr, blicken in Menschengesichter. Wir bekommen einen Durchblick, und alle trüben Sichtweisen verschwinden.

Die sonnigen Zeiten, aber auch die nebelverhangenen Tage, traurigen Abschnitte oder dunklen Erlebnisse gehören zu unserem Leben. Dann heißt es, trotz allem weiterzumachen, weiterzuleben, weiterzukämpfen, bis wir dann eines Tages wieder freier atmen und auch viel Positives sehen können.

In den Nebel hinein

lächeln

Im Nebel

*Seltsam, im Nebel zu wandern!
Einsam sind Busch und Stein,
kein Baum sieht den andern,
jeder ist allein.*

*Voll von Freunden war mir die Welt,
als noch mein Leben licht war;
nun, da der Nebel fällt,
ist keiner mehr sichtbar.*

*Wahrlich, keiner ist weise,
der nicht das Dunkel kennt,
das unentrinnbar und leise
von allen ihn trennt.*

*Seltsam, im Nebel zu wandern!
Leben ist Einsamsein.
Kein Mensch kennt den andern,
jeder ist allein. (Hermann Hesse)*

Irgendwann haben wir solche „Nebelsituationen“ auch schon erlebt. Die Sonne und die Sterne waren von einer grauen „Suppe“ verschluckt. Wir haben einfach nur „funktioniert“, und das Schlimmste: Wir haben dann das Gefühl, dass uns niemand versteht, wir allein unseren Weg gehen und die dunklen Gedanken und Stimmungen aushalten müssen.

Manche kennen das: Wenn man beim Schifahren nur noch dicken Nebel sieht, keine Konturen, keine Orientierungsstangen, so ist das direkt unheimlich. In dieser Situation sind wir froh, wieder eine Stimme zu hören, einen Baumschatten wahrzunehmen und wieder zu sehen, wo wir sind.

Weise ist nur, wer das Dunkel kennt

Oft erlebe ich, dass Menschen anderen gute Ratschläge erteilen: „Du musst positiv denken, es kommt schon wieder, Zeit heilt Wunden ...“

Auf diese „Rezepte“ kann man gerne verzichten. Mich stört auch unheimlich, wenn manche selbstgerecht über andere urteilen und genau wissen, was sie angeblich alles falsch machen, die Geschiedenen, die berufstätigen Mütter, die Depressiven ...

Bischof Kamphaus von Limburg erzählte einmal, dass er eine Beratungsstelle für Schwangere, die abtreiben wollten, besuchte. Er hörte ihnen zu, erfuhr von ihren Konflikten und Problemen. Da bekam er ein total anderes Bild von diesen Frauen und begriff, dass wir viel zu oft als nicht Betroffene über andere urteilen.

Wer weiß denn schon, was oft Familienangehörige aushalten, die jahrelang kranke Angehörige pflegen? Wie es dem alleinstehenden Witwer geht oder der Nachbarin, die dauernd Psychopharmaka braucht?

Alles hat auch sein Gutes

Das im Nebel Wandern kann aber auch ein Schutzmantel sein: Ich muss mit niemandem reden, kann meinen Gedanken nachhängen, bin ganz bei mir, eingehüllt in mich selbst. Solange ich einen ausgetretenen Weg gehe, muss ich auch keine Angst haben. Ich kann sogar mit mir selbst sprechen oder einfach die Stille spüren und wahrnehmen, dass ich lebe, atme, fühle, die Kälte spüre ...

Sicher oder hoffentlich ist das Leben nicht nur ein Einsamsein, so sehr wir das Alleinsein manchmal brauchen und dann wieder darunter leiden.

Oft ganz überraschend erfahren wir, dass uns der „Himmel“ einen lieben Menschen schickt, einen freundlichen Anruf. Auch im Nebel blühen unverdrossen die Blumen am Wegrand.

Es könnte sein, dass wir im Nebel sogar Positives entdecken.

Früher musste man nach dem Tod eines/einer engen Angehörigen ein Jahr lang dunkle Trauerkleidung tragen, auch als Signal für andere: Ich bin in einem seelischen Ausnahmezustand. Nehmt bitte Rücksicht darauf. Eine Frau, deren Mann unerwartet im März gestorben war, rief mich am Vorabend von Pfingsten an mit der Frage: „Muss ich immer noch schwarz gekleidet herumlaufen? Ich möchte morgen mit dem roten Kostüm in die Kirche gehen.“ Ich ermutigte sie, das auch so zu machen, egal, was vielleicht ein paar eng denkende Menschen sagen.

Ihr Herz war noch vom Trauernebel erfüllt, aber sie fand den Mut, sich selbst einen Wunsch zu erfüllen. Das Rot ihres Gewandes ließ ihr Gesicht schon freundlicher ausschauen. Und der verstorbene Gatte hat sicher dazu gelächelt.

Die Nebel führen uns immer auf uns selbst zurück, und das ist in bestimmten Lebensphasen auch gut so. Manchmal finden wir „Nebelgenossen“ oder Lichtpunkte, die uns daran erinnern,

dass es auch die Natur gibt, und Menschen und den Morgen und den Abend, und die Musik und die Worte, und viel Schönes und Erfreuliches. Alles ein Lächeln wert.

In den Nebel hinein glauben

Wir besitzen Gott nicht. Er übersteigt immer unsere Vorstellungen und Gedanken. Deshalb heißt es auch im Ersten Testament: *Du sollst dir kein Bild von Gott machen!* (vgl. Ex 20,4). Das Vierte Laterankonzil stellte 1215 fest, dass wir von Gott nur in Analogie sprechen können, in bildhaften Vergleichen: Gott ist wie ... Dabei ist aber die Unähnlichkeit immer größer als die Ähnlichkeit. Wenn wir also sagen: Gott ist wie ein Vater, eine Mutter, dann bringt dieser Vergleich viel Wahres. Und doch ist Gott zum größeren Teil anders, als wir denken.

Wen wundert's, dass wir oft Mühe haben zu glauben. Wir können nicht einfach locker singen, dass er „alles so herrlich regieret“ angesichts all des Schlimmen, das tagtäglich passiert. Gott „verschwimmt“ im Nebel unserer Fragen, wir sehen oder spüren nichts von ihm. Stimmt das, was über ihn gesagt wird? Ist er wirklich ein barmherziger Gott, ein Freund des Lebens und der Menschen?

Die Schwierigkeit mit den Bildern

Gott ist immer anders als unsere Bilder. Er ist nicht der alte Mann, nicht der Aufpasser- oder Erste-Hilfe-Gott, der Feuerwehr- oder Versicherungsgott, nicht der Buchhalter- und Bestrafer-Gott, nicht der Belohner- oder Weihrauch-Gott für besondere Anlässe. In der Bibel wird er beschrieben als ein Du-Gott, der ansprechbar ist, der dort ist, wo wir sind, der mitgeht, der männliche und weibliche Züge trägt, der eine Liebesgeschichte mit uns Menschen hat, der ein „herunter-gekommener“ Gott und in Jesus zum Angreifen geworden ist.

Eine Frau, die ich von der Schule her gut kenne, bat mich um ein Gespräch. Wie eine große Tsunami-Welle war die Tatsache über sie hereingebrochen, dass ihr Mann schon längere Zeit ein Verhältnis mit ihrer Nachbarin hat. Was soll man da sagen?

Am nächsten Tag predigte ich zur Bibelstelle, wie Jesus über das Wasser auf die Jünger zukommt. Sie meinten, es sei ein Gespenst, und sie schrien vor Angst. Aber Jesus spricht sie an und ruft: *Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht.* (Mt 14,22–33)

Wie passt das zusammen?

Es ist doch oft so im Leben: Sorgen, Fragen, Unsicherheiten lassen alles trüb und grau erscheinen. Aber irgendwann lichten sich die nebligen Schleier. Wir sehen wieder klarer, nehmen die Farben der Umwelt wahr und blicken unseren Mitmenschen ins Gesicht. Der beliebte Seelsorger Elmar Simma aus Vorarlberg gibt in diesem Buch konkrete Impulse, damit in „Nebelsituationen“ die Orientierung nicht verloren geht und die positiven Seiten im Leben wiederentdeckt werden.

ISBN 978-3-7022-3718-9



9 783702 237189

www.tyrolia-verlag.at