

## Liebe Gemeindemitglieder in und um Kelheim und Saal, liebe Freunde!

Fraglos steht uns ein schwieriger Winter bevor. Jetzt erst mal der „Lockdown light“, im Anschluss ein „anderes Weihnachten“ und dann geht der Winter erst so richtig los... Es wird nicht einfacher. Vor allem nicht mental. Unsere Psyche wird ordentlich auf die Probe gestellt. Jetzt schon meine ich allgemein eine gesteigerte „Nervosität“ wahrzunehmen. Was kann uns helfen, diese Zeit einigermaßen gut zu überstehen? In früheren „Gedanken zur Krise“ habe ich bereits auf das eine oder andere hingewiesen. Diesmal möchte ich uns alle einladen, auf ein positives Gegengewicht hinzuwirken all dem entgegen, was uns runterziehen möchte. Wir brauchen ein solches **Gegengewicht unbedingt, damit das Herz Quellen hat, die es immer wieder hochziehen**. Gerade in schwieriger Zeit.

Wir sind aufgerufen verantwortlich und achtsam miteinander umzugehen in der Pandemie, Abstände einhalten, Kontakte reduzieren usw. Das hören wir in den Medien ständig. Was dort kaum gesagt wird: Es ist ebenso und in gleichem Maße (!) wichtig, dass wir **auch unser eigenes Herz achten** und damit verantwortlich umgehen. Ich fürchte, wer das ignoriert, der wird ganz leicht Opfer von Trübsinn und Schwermut oder, indem man die Unsicherheit und Angst nach außen kehrt, zum realitätsfernen Rebellen oder Leugner bzw. Verdränger in der Pandemie.

In dem Buch „Dienstanweisung an einen Unterteufel“ von C.S. Lewis tadelt der Oberteufel seinen Schüler dafür, dass er seinem „Patienten“ (einem gläubigen Christen) auch nur die kleinste Erfahrung von Vergnügen durchgehen lässt: einen Spaziergang, eine gute Tasse Tee/Kaffee, ein gutes Buch, ein schöner Film, coole Musik... Ganz diabolisch gibt er seinem Schüler sinngemäß den Rat: „Ich würde versuchen, bei meinem „Patienten“ jede persönliche Neigung oder Vorliebe für etwas, das keine Sünde ist, auszurotten.“ Dieser teuflische Lehrer weiß, wie man Menschen zerstört. Unser Bestreben muss in die andere Richtung gehen.

Bereits das achtsame Versorgen von Grundbedürfnissen wie Nahrung, Schlaf, menschliche Nähe, Erholung, Schönheit, Dinge, die Freude machen, gehören zum achtsamen Herzen unbedingt dazu. Das Herz, das Gott in mir erschaffen hat, braucht, nach was es ihm verlangt. Es zu ignorieren, schadet mir. Wir müssen gerade in diesen Zeiten ganz aktiv für unsere Seele sorgen, ihr Nahrung zukommen lassen, z.B. in die Natur gehen, einen Herzensaustausch mit einem Freund genießen, Musik bewusst genießen, Dinge tun, die Spaß machen.

Wir brauchen in der belastenden, überaus irritierenden Zeit unbedingt dieses Gegengewicht, Quellen von positiver Energie! Und um die müssen wir uns kümmern!

Natürlich gehört dazu erst recht der **Kontakt mit unserem Gott**, der ein guter Gott ist, der uns aus Liebe geschaffen hat, der uns in seiner Liebe trägt und birgt, der uns zur Liebe führen will und hinein in seine ewige Liebe. Sie kann mich ja jetzt schon erfüllen. DER Energiespender schlechthin! Er schaut jeden von uns liebevoll und mit freundlichen Augen an, jeden Tag. Wenn wir diesen Blick in unserer Seele spüren, dann schmelzen Frust und Apathie dahin. Dann wachsen Hoffnung und Zuversicht und die stille Gewissheit, dass am Ende immer das Leben siegen wird. Dieser Herr ist lebendig. Und keine Macht der Welt

wird verhindern, dass er es auch für mich ist - für immer und ewig! Der lebendige Kontakt mit unserem Herrn und Gott hat ein unendlich hohes Gewicht und wirkt überwältigend mehr und tiefer als jede Krise. Deshalb werbe ich so sehr darum, dass wir alle uns um diesen Kontakt bemühen. Nicht nur, aber auch als wirksames Gegengewicht zum Schweren jetzt. Je größer er in unserm Herzen wird, desto kleiner wird dort auch die Krise.

Viele Grüße und alles Gute dafür!

Ihr bzw. Dein *Armin Kübler*

Wie geht es eigentlich, Gott zu suchen? Diese Frage beantworte ich im letzten Video:  
<https://youtu.be/FJrWK1wZpr8>