

P. Frank Waterstraat

Abstinenz an Weihnachten

Was ist richtig oder falsch, Recht oder Unrecht? Was hilft Menschen in unserem Staat, was dient demgegenüber politischen oder verbandlichen Machtinteressen oder Eitelkeiten? Wie ist mit denen umzugehen, die gefährlichen Unsinn verbreiten? Was macht man mit der Flut von einander widersprechenden Nachrichten und Kommentaren im Fernsehen, in den Printmedien, im Internet? Es scheint nach dem Grundsatz zu gehen, es ist alles gesagt, aber noch nicht von jedem. Wie ein gesundes Verhältnis herstellen zwischen Überrolltwerden von Meldungen einerseits oder der Weigerung, die Krise wahrzunehmen andererseits, weil der mentale und emotionale Datenspeicher voll ist? Wie reagieren auf Menschen, die mit der tatsächlichen Verantwortungswahrnehmung jenseits hohler Rhetorik völlig überfordert wären und aus der Rolle der gefahrlos Kommentierenden heraus nahezu alles staatlich Angeordnete in Frage stellen? Dazu kommen einzelne Politikerinnen und Politiker, bei denen Börsartigkeit und Verlogenheit normales Stilmittel des öffentlichen Auftritts sind und die den verantwortlich Handelnden das Leben noch schwerer machen. Wie sich also verhalten?

Ich beschränke mich auf eine Option und rate zur medialen Dosisminderung bis hin zur Abstinenz.

Es tut nicht gut, sich tagaus tagein widersprüchliche, wahrscheinlich richtige oder eben auch falsche Meinungen anzuhören und am Ende nicht zu wissen, wo einem der Kopf steht. Der Unterschied zwischen Gift und Heilmittel liegt in der Dosierung.

Nur zur Sicherheit: Es geht nicht darum, den Kopf in den Sand zu stecken in der Hoffnung, dass die Krise nicht zu mir kommt, wenn ich sie nicht sehe. Sondern darum, unterscheidungs- und handlungsfähig zu bleiben angesichts einer Überfülle an Information und Desinformation. Pro Tag *eine* gute Zeitung lesen, *eine* gute Nachrichtensendung schauen und *einmal* gezielt ins Internet, sollte reichen. Interviews der politisch immer gleichen Richtung „Dagegen“, das gefühlt hundertste Statement eines noch wichtigeren Experten, das ständige Lamentieren über den nicht möglichen Restaurantbesuch oder die verbotene Urlaubsreise (damit meine ich ausdrücklich nicht die betroffenen, um ihre Existenz kämpfenden Anbieter!) braucht kein Mensch. Möglicherweise gibt es einen Sog der Krise, des diffus Bedrohlichen, das dazu einlädt, sich immer wieder mit ihm zu beschäftigen, ohne dass es zu Erkenntnisfortschritt führte – dem sollten wir widerstehen.

Darf es nicht einmal einen Tag ohne die angeblich allerneueste Nachricht geben? Was soll es schaden, wenn es irgend machbar ist, 24 Stunden (oder eben weniger) medial abstinent zu sein? Die Katastrophe in Staatsnot-Dimension werden wir mitbekommen. Ich bin sicher, dass Reduktion Kräfte und Ressourcen freisetzt. Wenn wir Belastendes bewusst und gezielt nach unserer Maßgabe zum Objekt des Denkens und Handelns machen, erhalten wir uns Selbstständigkeit und Wirksamkeit.

Wir entscheiden, was wir wann, wo, wie oft und mit welcher Intensität aufnehmen. Weglassen schafft Freiräume.

Freie Räume laden ein, genutzt zu werden. In vielen Meditationen gibt es den Gedanken des Leerwerdens, um offen zu sein für eine neue Botschaft, vielfach aus der Sphäre des Transzendenten, also des Göttlichen. Das ist dann der größte denkbare Gegensatz zum Freizeitstress, bei dem jede freie Minute selbst mit Aktivität zu füllen ist. Ähnliches scheint mir auch für Weihnachten zu gelten, zumindest unter Nicht-Corona-Bedingungen. Vielleicht bietet die aktuelle Krise eine Chance: Wenn wir es schaffen, im oben beschriebenen Sinn abtinent zu werden, könnten wir offen sein für eine neue Botschaft oder dafür, eine alte Botschaft neu zu hören.

Die Weihnachtsgeschichte ist eine alte Botschaft. Immer wieder Gehörtes steht jedoch in der Gefahr, als bekannt zu gelten und nicht mehr als frisch und unverbraucht wirksam. Wie wäre es denn, dieses Jahr in Ruhe im kleinen oder kleinsten Kreis sich dieser Geschichte zu nähern, sie erneut zu lesen am Anfang der Evangelien von Matthäus und Lukas, darüber nachzudenken – zu meditieren? Zu bedenken, was es für mich, meine Familie und die anderen Menschen, die mir wichtig sind, heißt, dass Gott in Jesus Christus Mensch geworden ist.

In den Kirchen, die unter Einhaltung der bekannten Regeln besucht werden können, wird eine Krippe stehen. Vielleicht ist in Sichtweite ein Platz frei. Oder Sie haben eine Krippe zu Hause oder ein Bild davon. Dieses Kind darin ist Gottes Sohn, geboren unter ärmlichsten Verhältnissen in einer, wie sich bald herausstellen sollte, Hochrisikosituation: der mit den Römern verbündete Landesherrscher Herodes wird ihm nach dem Leben trachten, die kleine Familie muss nach Ägypten flüchten. Gottes Sohn ist mitten in unserer Welt voller Bedrohungen, aber auch voller Freude. Also in der Welt die ist, wie sie ist. Gottes Nähe gilt auch mir. Sich das sagen: Gottes Nähe gilt auch mir. Mir ganz persönlich. Unabhängig von allem Äußerem, von Corona oder krisenfreier Zeit (soweit es sie überhaupt gibt). Gottes Zusage steht über allem. Sein Wort aus dem Alten Testament im 1. Buch Mose (8,22) ist auch uns gegeben: Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht.

Mir hilft es, *einen* Gedanken in solchen Zeiten in Kopf und Herz zu bewegen, mich auf ihn zu konzentrieren: Gottes Nähe gilt auch mir. Auch das ist eine Form der Abstinenz, sich auf *einen* Inhalt zu fokussieren.

Möge Weihnachten Ihnen und den Menschen, die Ihnen wichtig sind, die Erfahrung zu teil werden, dass Gott Ihnen in Jesus Christus nahe ist.

Mögen Sie bewahrt und behütet bleiben an Leib und Seele, jetzt und in den kommenden Tagen und Wochen.

Mit herzlichen Segenswünschen – im Namen des Teams des Kirchlichen Dienstes in Polizei und Zoll –

Ihr P. Frank Waterstraat