

«Lebenspraktisch-geistliche Empfehlungen» zur Vermeidung eines «Arche-Kollers»

Heute musste ich wieder ganz intensiv an Noah denken: Ich habe mich gefragt, wie er wohl auf Dauer so zurechtkam in der Arche, ob es nicht nach ein paar Tagen bereits Momente gab, in denen er - wenn schon nicht klaustrophobische Züge, so doch vielleicht einen Anflug eines «Arche-Kollers» bekam:

Ich stelle sie mir zwar gross vor, die Arche – und dennoch waren es sicher recht beengte Lebensverhältnisse: Von jeder Tierart ein Paar – das braucht ordentlich Platz!

Ja, und irgendwo musste er mit seiner Familie auch noch Platz finden – immerhin hatten sie zu acht (!) die Arche betreten: Neben ihm selbst und seiner Frau auch seine drei Söhne Sem, Ham und Jafet, sowie deren drei Frauen (1. Mose 7,13). Inwieweit sich die Tiere über diese klare Bevorzugung der Menschenspezies beklagt haben, ist nicht überliefert. Aber vielleicht haben sie es bald auch wohlwollend zur Kenntnis genommen, dass Noah und seine Frau die Unterstützung der Söhne und Schwiegertöchter schlicht gebraucht haben, um die ganze Arbeit in der Arche zu bewältigen...

Für die Familie war das sicher eine schwere Situation: Auf unbestimmte Zeit mit all den Tieren und deren verschiedenen Düften und Geräuschen auf begrenzt-beengtem Raum miteinander den Alltag zu bewältigen und Aufgaben zu verteilen: Füttern, Misten, Kochen – und daneben die freie Zeit miteinander zu teilen: Essen, Spielen, Unterhaltung. Wobei das Gespräch vermutlich immer wieder um die gleichen Fragen kreisten: wie lange sie wohl noch in der Arche aushalten müssten, wann die Sintflut wohl zu Ende sein könnte, wann das Wasser abnehmen, wann sie die Tür der Arche wieder öffnen könnten und die Freiheit geniessen – zugleich umgetrieben von der Sorge, was sie wohl nach der «Arche-Zeit», was sie wohl nach der Sintflut erwarten würde. Mit Sicherheit würde das Leben ein ganz anderes sein als vor der «Arche-Zeit»...

Auf unbestimmte Zeit auf solch beengt-begrenzten Raum neben- und miteinander zu leben - trotz allfälliger Rückzugsmöglichkeiten - war für Noahs Familie in manchen Momenten sicher schwer zu ertragen, die Gefahr eines «Arche-Kollers» lag vermutlich die Zeit über mit in der Luft...

Für Noah und seine Familie kommen die Empfehlungen da zu spät, von denen ich heute las – für die vielen Familien mit ihren Kindern, an die ich gerade besonders denke, die derzeit mehr oder weniger stark an ihre Wohnung oder ihr Haus gebunden sind und kaum raus kommen, könnte die eine und andere Empfehlung helfen, «*wie man in diesen besonderen Zeiten gut mit seinen Hausgenossen und sich selbst klarkommt*», wie es ein ehemaliger Studienkollege unter der Überschrift:

«'Gut gegen Lagerkoller' – Von der Kunst, zusammenzuleben und allein zu sein - 7 lebenspraktisch-geistliche Empfehlungen» geschrieben hat.

Gerne zitiere ich seine «sieben lebenspraktisch-geistlichen Empfehlungen» - auch zum Weiterempfehlen:

1. „Einander Raum lassen“

Zu den fundamentalen Bedürfnissen eines Menschen gehört es, Schutz- und Rückzugsräume zu haben. Deshalb sind Wohnungen rechtlich so hoch geschützt. Aber es braucht auch innerhalb von Wohnungen Schutz- und Rückzugsräume vor denen, die mir eigentlich lieb und nahe sind, auf Dauer aber einfach zu viel werden. Einander Raum zu lassen ist eine praktische Gestalt der Liebe. Das kann von der gebastelten Kuschelhöhle im Kinderzimmer (ohne Zutritt für „Grosse“) bis zur verabredeten Auszeit voneinander reichen. Es ist gut, wo immer es geht, mir selbst den Raum zu nehmen und anderen den Raum zu geben, den jede/r für sich braucht.

2. „Den Burgfrieden wahren“

In früheren Zeiten gab es die rechtliche Regelung des Burgfriedens. Demzufolge war es – besonders in Zeiten äusserer Gefahr – streng verboten, innerhalb des eingehegten Lebensraums der Burg Fehden und andere Streitereien fortzuführen. Vielmehr waren alle Parteien verpflichtet, den Gemeinschaftsbesitz und die Infrastruktur der Burg zu pflegen: von den Mauern über die Brunnen bis zu den Kapellen. Übertragen auf Wohngemeinschaften kann es hilfreich sein, sich den familiären Burgfrieden (das „Wir sind füreinander da“) neu zu vergegenwärtigen und zu verabreden. Reden hilft, wie immer, auch hier. So kann die Corona-Zeit dazu beitragen, dass Wir-Gefühl zu stärken.

3. „Feste Rituale pflegen – alltägliche und besondere“

Rituale geben dem Leben einen Rhythmus und der Seele einen Halt. In Zeiten innerer und äusserer Unruhe werden sie besonders wichtig. Das gilt für alltägliche Dinge: zu festen Zeiten aufstehen, essen, sich körperlich pflegen und bewegen, etwas lesen, Musik hören, spielen, zusammen kochen und ausreichend schlafen. Das gilt ebenso auch für religiöse Rituale, die eine heilsame Unterbrechung von den Sorgen-Kreisläufen in meinem Kopf darstellen: still werden, zur Ruhe kommen, beten und Gott klagen, bitten oder danken, was einem auf der Seele liegt. Davon sollten einen auch die eigenen Zweifel nicht abhalten. Hier kann man von den Menschen früherer Zeiten lernen und auch

Worte und Sprache leihen, etwa die Psalmen. Denn was für die Zähne gilt, ist auch für die Seele richtig: Man sollte sie mehrfach täglich putzen.

4. *„Lob und andere kleine Zeichen bewirken oft grosse Wunder“*

Wenn grosse Dinge ins Wanken geraten, gewinnen kleine Gesten oft eine besondere Bedeutung: ein Kompliment am Rande, eine Aufmerksamkeit, mit der ich nicht gerechnet habe. Freundlichkeit „en passant“.

5. *„Aus dem Gravitationsfeld des kollektiven Bauchnabels heraustreten“*

Als Menschen sind wir soziale, gemeinschaftsbildende Wesen - oder biblisch formuliert: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“ (1. Mose 2,18) Das gilt nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für das „kollektive Ich“ einer Familie oder Gruppe. Irgendwann kreist man dann nur noch um sich selbst. Deshalb ist es wichtig, sich der „Anziehungskraft des eigenen Bauchnabels“ immer wieder zu entziehen: rauszugehen, anderen zu begegnen (zurzeit natürlich nur einer Person und mit 2,5 Metern Abstand) oder virtuell zu kommunizieren (am besten mit Bild), um zu hören, sehen, fühlen, wie es den anderen geht. Das setzt manche eigenen Gedanken in die rechte Relation und verhindert einen „Sorgen-Tunnelblick“, gerade wenn man allein lebt. Die Corona-Zeit ist auch eine Chance, alte Freundschaften zu pflegen und neu Beziehungen zu knüpfen.

6. *„Konflikte sind normal – man sollte sie ehrlich und achtungsvoll führen“*

Wo Menschen zusammenleben, sind Konflikte nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Es ist meines Erachtens gerade kein Zeichen von Liebe, sondern von romantisch-illusionärem Kitsch, wenn man glaubt, ohne Konflikte miteinander leben zu können. Familien wie Ehen tragen „in guten wie in schlechten Zeiten“. Zur Liebe gehört vielmehr, meine eigenen Macken, Kanten und Grenzen und die der anderen anzunehmen. Entscheidend ist, wie wir mit den Konflikten umgehen, wie wir „liebvoll streiten“. Dazu gehört es, ehrlich zu sein, Respekt und Achtung voreinander zu haben, die anderen wirklich verstehen zu wollen, weniger Schuld zuzuweisen als gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

7. *„Niemals Gewalt – es gibt immer Hilfe von aussen“*

Gerade im unmittelbaren familiären Umfeld, im „sozialen Nahbereich“, ist Gewalt gefährlich und verletzend. Weil sie hier im privaten Schutzbereich ohne Fluchtmöglichkeit passiert. Deshalb gilt unbedingt: niemals Gewalt in der Familie. Darauf müssen vor allem die Überlegenen und Stärkeren achten, besonders in Ausnahmezeiten wie der aktuellen Pandemie. So verständlich Überbelastungen sind: Es gibt immer Hilfsmöglichkeiten von aussen – von der Unterstützung bei konkreten Problemen über das Gespräch mit Bekannten, Lehrer/innen oder Pfarrer/innen bis hin zur Telefonseelsorge...

In einem der vielen Artikel zum Thema habe ich gelesen, dass die Corona-Zeit ein Lackmustest für die Gesellschaft sei. Ich glaube, dass sie – trotz der vielfältigen Belastungen und genannten Risiken – auch die Chance bietet, neu zu entdecken, wie viel Liebe, Hilfsbereitschaft und Zusammenhalt in anderen und mir selbst steckt. Gebe Gott, dass wir in den kommenden Wochen von uns selbst immer wieder positiv überrascht werden.

So wünsche ich Euch, die ihr die Wohnung oder das Haus nun während quasi 24 Stunden am Tag teilen müsst, ein friedlich-fruchtbares Neben- und Miteinander – und in all dem: Gottes Segen!

Der zitierte Text stammt aus: *Queres aus der Quarantäne*, Teil 5, von Dr. Thorsten Latzel

Dazu weitere, sehr lesenswerte Texte von ihm zum Thema «Corona» unter:

<https://www.evangelische-akademie.de/aktuelles/queries-aus-der-quarantaene/>