

Prüfungsfragen – Eine Pressegespräch mit Herrn Ijob

Reporter: Herr Ijob, eine Pandemie fordert die Menschheit heraus und viele Menschen sind der Belastungen und Einschränkungen überdrüssig und wollen oder können einfach nicht mehr. Wie ist es ihnen ergangen und können Sie unseren Zuseherinnen und Zusehern Tipps im Umgang mit dieser Situation geben?

Ijob: Also vorausschickend muss ich natürlich sagen, dass damals nur ich und mein Glaube einer Prüfung unterzogen wurden. Aber die war knallhart und hat mich schier zur Verzweiflung getrieben. Vielleicht kann es aber für Christinnen und Christen Ihrer Zeit ein wenig hilfreich sein, wenn sie diese Pandemie ein Stückweit als Prüfung verstehen und interpretieren könnten. Also Prüfung ihrer Lebensweise, ihrer Beziehungen, ihrer Werte, ihrer Fähigkeit zur Empathie und Solidarität, ihrer Opferbereitschaft oder ihres Glaubens. Es ist ein Ringen, dass nicht einfach auszuhalten. Wahrscheinlich ist es für die wenigsten 100% aus, und durchzuhalten, aber ich habe, die Erfahrungen gemacht, dass es sich lohnt, immer wieder dranzubleiben und durchzuhalten.

Reporter: Von vielen Menschen werden Sie als Vorbild gesehen. Ein Mensch, der die schwierigsten Situationen aushält und die Prüfungen seines Lebens besteht ohne den Glauben und die Hoffnung endgültig zu verlieren.

Können Sie unseren Leserinnen und Lesern beschreiben, was Sie so resilient, so widerstandsfähig gemacht hat und was könnte man heute tun, um in dieser belastenden Situation resilient zu bleiben oder zu werden?

Ijob: Es ist schwer zu sagen und hängt auch von den Lebensumständen und der Persönlichkeit des jeweiligen Menschen ab, aber ich kann aufgrund meiner durchlittenen Erfahrung drei Punkte aufzählen, die mir geholfen haben, meine Prüfungen zu bestehen und wieder, wie es in eurem Evangelium steht, das Leben in Fülle zu haben.

Reporter: Was war die Grundlage ihrer Resilienz?

Ijob: Die Basics für meine Resilienz würde ich als Akzeptieren der belastenden Situation und Wahrnehmen der eigenen Gefühle beschreiben. So dumm es klingt, man muss zuerst die Schwere der Situation akzeptieren und die eigenen Gefühlszustände, die immer wieder auftauchen. Die Angst, die Trauer, die Wut, die Verzweiflung ... man muss sich selber ernst nehmen, sonst kann man sich nicht helfen oder helfen lassen.

Tut man das nicht, besteht die Gefahr, dass man sich in Ausreden oder Phantasiewelten flüchtet oder das Wut und Zorn chronisch werden. Fakenews, Verschwörungstheorien, Alkohol, nächtelange Computerspiele, Antriebslosigkeit, Gewalt in der Familie, ... da stehen viele Fallen bereit - leider. Man sollte an sich keine perfektionistischen Ansprüche stellen. Wir sind alle nur Menschen. Ganz perfekt kommt keiner durch diese Pandemie.

Bleiben Sie wachsam und gehen Sie aufmerksam mit sich um.

Reporter: Gibt es sonst noch wichtige Ratschläge in Bezug auf Resilienz, Herr Ijob?

Ijob: Ja, ganz wichtig erscheint es mir, aktiv zu bleiben und das zu tun, was mir gut tut. Auch wenn die Umstände so schwierig sind, vielleicht gerade deswegen. Was ist möglich und was tut mir gut? Spazieren gehen, Sport betreiben, Telefonieren, Musizieren, Malen, Puzzeln, Garteln usw. Das Homeoffice gut einrichten, einen Freund oder eine Freundin besuchen, gut und ausgewogen kochen, regelmäßig beten. Alles einfache Dinge, die man je nach Lebenssituation immer wieder diszipliniert neu einüben muss, damit die Ängste, Zwänge und schwierigen Umstände einen nicht herunterziehen und kaputt machen. Man muss da immer wieder mit Niederlagen rechnen, aber man darf nicht aufgeben. Immer wieder neu anfangen.

Reporter: Und was war der dritte Punkt, den Sie unseren Lesern und LeserInnen noch mitgeben wollten?

Ijob: Das klingt vielleicht dumm, weil es so simple ist, aber so einfach liegen die Dinge oft nicht: Lassen Sie die schöne Dinge des Lebens zu. Verschließen Sie sich nicht heilsamen Begegnungen. Ich habe gelesen, dass heute im Markusevangelium berichtet wurde, wie Jesus die Schwiegermutter des Petrus geheilt hat, indem er sie an der Hand berührt hat. Ich kann Ihnen nur raten, sich immer wieder berühren zu lassen und Menschen und Dinge, die Ihnen gut tun und heilsam sind, nicht abzublocken. Lassen Sie Gott, lassen Sie die Menschen in Ihr Leben und ziehen Sie sich nicht zurück. Um im Bild des Evangeliums zu bleiben: Dann werden die „Dämonen“ der Verzweiflung, der Schuldzuweisungen und des Hasses Sie verlassen. Es ist von entscheidender Bedeutung, heilsame Begegnungen zuzulassen.

Das wären meine drei Ratschläge für Resilienz in einer Situation der Prüfung, der Krise:

- Achtsamkeit
- Aktivität
- Bereitschaft, sich heilen zu lassen