

# Mit den eigenen Grenzen Leben

Gedanken zu Pfingsten 2023 (nicht nur)  
für helfende Berufe



Bild von [Tobias Huber](#) auf [Pixabay](#)

***„Ich habe eine Antwort, wie wir die Herausforderungen des Lebens meistern können!“***

- Wenn ich das sagen würde, würden sicherlich viele von Ihnen ziemlich skeptisch werden. Und das zu Recht!

Zugleich sehnen uns nach Antworten und Ideen, die uns helfen, unser Leben mit all seinen Herausforderungen und Aufgaben zu meistern.

Menschen in helfenden Berufen (dazu gehören Ärzt:innen, Pflegende und auch wir Seelsorgende) haben eine professionelle Herausforderung zu meistern, und die heißt: Mit den eigenen Grenzen zu leben!

Sich eingestehen zu können, dass man selber aus eigener Kraft, mit eigenem Wissen und Können Hilflosigkeit nicht verhindern kann, gehört zur Herausforderung in allen helfenden Berufen. Diese Wahrheit anzuerkennen, ist unverzichtbar, sowohl für jene, denen wir helfen wollen, wie für die eigene Psychohygiene.

Es schützt uns nämlich vor unmenschlicher Selbstüberschätzung.

Als gläubiger Mensch bin ich zugleich der festen Überzeugung, dass ich in solchen Situationen auf Hilfe zurück greifen kann, die über meine eigenen Fähigkeiten hinaus gehen.

Jesus Christus nennt diese ‚Hilfe‘ im Johannes-Evangelium den ‚Beistand‘, der für immer bei uns bleiben wird.

Und dieser Beistand – **die Heilige Geistkraft** – ist es, die wir zu Pfingsten feiern.

Lange vor unserer Zeit waren sich die Menschen bewusst, dass sie diesen Beistand nötig haben. Deshalb konnten sie ihre Not, mit eigenen Grenzen zu leben, der Heiligen Geistkraft anvertrauen.

Für mich ist ein **Gebetstext aus dem 12. Jahrhundert** persönlich sehr wichtig geworden, den ich auch gerne für andere bete, besonders dann, wenn ich das Gefühl habe, selbst nicht (mehr) viel tun zu können:

*Komm herab, o Heilige Geistkraft,  
die die finstre Nacht zerreißt,  
strahle Licht in diese Welt.*

*Komm, die alle Armen liebt,  
komm, die gute Gaben gibt,  
komm, die jedes Herz erhellt.*

*Höchste Trösterin in der Zeit,  
Gästin, die Herz und Sinn erfreut,  
köstlich Labsal in der Not,*

*in der Unrast schenkst du Ruh,  
hauchst in Hitze Kühlung zu,  
spendest Trost in Leid und Tod.*

*Ohne dein lebendig Weh'n  
kann im Menschen nichts besteh'n,  
kann nichts heil sein noch gesund.*

*Was befleckt ist, wasche rein,  
Dürrem gieße Leben ein,  
heile du, wo Krankheit quält...“*

Pfingsten ist nicht von Ungefähr das zweithöchste christliche Fest, gleich nach Ostern.

Es drückt damit aus, wie sehr wir der Heiligen Geistkraft in unserem Leben bedürfen!

Ihr

Gerd Wittka (kath.) – Johanniter-Krankenhaus Oberhausen

---

*Dieser geistliche Impuls wurde als Wort zu Pfingsten der Krankenhaus-Seelsorge im Intranet des Evangelischen Klinikums Niederrhein ([www.evklm.de](http://www.evklm.de)) veröffentlicht.*