Eine kleine Geschichte

Martin ist Protestwähler und stolz darauf, dass er es den etablierten Parteien 2025 so richtig gezeigt hat. ..

Solidarität nicht verweigern

> ***Wer seine Ohren verstopft vor dem Schreien des Armen,***
> ***der wird einst auch rufen und nicht erhört werden.***
> *Sprichwörter / Sprüche 21,13*



(c) Gerd Wittka, 2024, erstellt mittels KI

Dieses Wort habe ich am 24.9.2024 in meinem Stundengebet-Buch gelesen. Es stand ganz am Anfang dieses Tages und sollte für mich das Leitwort dieses heutigen Tages werden.

Es ist ein Wort höchster Aktualität, scheint es doch so, als würde unsere Welt kaltherziger und weniger solidarisch.
Da ist zuvorderst eine zunehmend extrem fremdenfeindlichen Haltung in unserer Gesellschaft zu erkennen, die auch noch parteilich fokussiert wird.

Erklärungen, eine ‚traditionelle' Partei zu sein, die auf vermeintlich ‚traditionelle' Werte zurück greifen will, iust jedoch dann Lug und Trug und es zeigt sich in ihrer ganzen Programmatik eine inhumane und überhaupt nicht unsere christlich-abendländischen Kultur berücksichtigende Haltung.

Diese wird nämlich geprägt u.a. durch das obige Leitwort.

Schon im Alten Testament wurde es als edelmütig angesehen, wenn gläubige Menschen sich auch einer ethisch-solidarischen Haltung gegenüber Menschen verpflichtet wussten, die sich um Notleidende kümmerte.
Ihnen nicht die notwendige Hilfe und Unterstützung zu versagen, war wesentliches Zeichen einer alttestamentlichen Ethik, die im Neuen Testament von Jesus Christus noch einmal übersteigert wurde.
Für ihn sind nämlich all jene seine ‚Brüder und Schwestern', die nicht dem Fleisch nach zu ihm gehören, sondern dem Geiste nach.
Auch das ergibt sich aus dem heutigen Tagesevangelium, in dem es heißt:

> ***Meine Mutter und meine Brüder sind die,***
> ***die das Wort Gottes hören und danach handeln.***
>
> *Lk, 8,21*

Eine christliche-abendländische Ethik ist also eine Ethik, die

ihre Aufmerksamkeit auf die anderen richtet, nämlich auf jene, die unserer Solidarität, Hilfe und Zuwendung bedürfen.
Alles andere, vor allem die egozentrische Fixiertheit z.B. auf die eigene Nationalität ist wider dem Geist des Evangeliums.

Das gilt dann in folge dessen auch für alles diskriminierende Geschwafel, welche das traditionelle Familien- und Geschlechterbild hochhalten will.
Wenn dies nämlich einher geht mit Herabsetzung und Verweigerung der Freiheit und Selbstbestimmungsrechte des Individuums, kann es sich nicht auf Humanismus, auf christliche Ethik und christlich-abendländische Kultur berufen.
Dies geht auch dann nicht, wenn sich zeitgeschichtliche Zeugnisse anführen, lassen, die andere Menschen verfolgt und diskriminiert haben im vermeintlichen Rückgriff auf das Christentum.
In Wahrheit haben sie schon damals den christlichen Glauben verraten; sie waren in diesem Sinne schon in Wahrheit ‚Antichrist:innen'!

04.09.2024

Chronisch krank, aber niemand glaubt dir …!

In der letzten Sendung ***zdf magazin royal*** hat sich **Jan Böhmermann** mit dem Thema **„Long Covid"** und der schwersten Form davon, **ME/CFS**, beschäftigt.
Comedy-like hat er sich dennoch mit aller Ernsthaftigkeit diesem Thema gewidmet und auch die Dummschwätzer, selbst unter renommierten Medizinern, entlarvt.

Da ich es immer so schwer erklären kann, was mit mir ist, empfehle ich sehr diesen Beitrag der Sendung, der auch als Gesamtausschnitt bei youtube verfügbar ist.

Hier der youtube-Beitrag:

„Probier’s doch mal mit Tee: Chronisch krank, aber niemand glaubt dir | ZDF Magazin Royale“ von YouTube anzeigen
Hier klicken, um den Inhalt von YouTube anzuzeigen.
Erfahre mehr in der Datenschutzerklärung von YouTube (öffnet in neuem Tab).
Bitte aktiviere JavaScript in deinem Browser, um diesen Inhalt zu laden.

☐ Inhalt von YouTube immer anzeigen

„Probier’s doch mal mit Tee: Chronisch krank, aber niemand glaubt dir | ZDF Magazin Royale“ direkt öffnen

---

03.09.2024

Belastungserprobung …

Habe heute mal eine Art ‚Belastungserprobung‘ gestartet.
Mittags mich mit einer Kollegin getroffen, um zukünftige seelsorgliche Aktionen zu planen.
Dies dauerte ca. 90 Minuten. Danach zu einem ökumenischen Treffen gestartet, dass zwei Stunden dauerte.

Danach war ich kaputt und musste mich erst mal zuhause hinlegen.



Bild von Engin Akyurt auf Pixabay

Abends dann Chorprobe hier in Oberhausen; noch mal zwei Stunden.
Nach eineinhalb Stunden war die ‚Luft raus‘, ich konnte mich nicht mehr gut konzentrieren. Und Musikstücke, die ich schon lange ‚drin‘ hatte, liefen nun gar nicht mehr so gut.
Gegen 22.00 Uhr dann zuhause.
Hundemüde, aber an Schlaf war nicht zu denken.
Dennoch um 23.00 Uhr zu Bett gegangen. Gegen Mitternacht eingeschlafen.
Albträume gehabt.
Um 5.20 Uhr heute Morgen war ich wach. An Weiterschlaf war nicht mehr zu denken.

Fühle mich müde und matt.
Mal sehen, was der Tag bringt?

Wofür stehst du, wofür gehst du….?

Es scheint modern zu sein, immer nur gegen etwas zu sein – das Wesen einer radikalen rückwärtsgewandten rechtspopulistischen Politik.



www.pixabay.com

Doch das Dagegen-Sein ist ein Weg der Zerstörung, es führt zu Überheblichkeit, zu einer arroganten Abgrenzung und einem kalten Gefühl der ideologischen Überlegenheit.

Unsere deutsche Geschichte, in ihren dunkelsten Kapiteln, war

von diesem Irrweg geprägt.

Am Ende standen Verbrechen unvorstellbaren Ausmaßes, die blinde Zerstörung von Ländern, Nationen, Kulturen und unzähligen Menschenleben. Und auch heute erheben sich wieder Stimmen, die diesen destruktiven Geist neu beleben wollen.

Schon jetzt erkennen wir, dass dieser Geist nichts Gutes bringt – keine Menschlichkeit, keinen Frieden, keine Freude, keine Erfüllung, keine Versöhnung, keinen Segen…

Demgegenüber steht die Botschaft des Christentums.

In einer Zeit, in der das christliche Bekenntnis schwindet, ist es umso wichtiger, dass jene, die aus tiefster Überzeugung und Liebe zu Christus ihren Glauben bekennen, den Kern dieser Botschaft mit besonderer Intensität leben.

Und dieser Kern ist die Liebe!



„Zu viel des Guten kann wunderbar sein…“ – Quelle: www.pixabay.com

Wer jemals wahrhaft geliebt hat oder sich als tief geliebt erfahren durfte, weiß um die erfüllenden Dimensionen der Liebe.

Zu viel des Guten kann wunderbar sein

Die Liebe lässt das Leben erstrahlen, sie ist das Elixier, das unsere Existenz mit Lebendigkeit durchdringt.

Sie schenkt uns emotionale Erfüllung und öffnet Wege, wo wir aus eigener Kraft längst gescheitert wären.



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Die Liebe lässt uns in jedem Menschen unseren Nächsten erkennen, der – wie wir – mit derselben Würde ausgestattet ist.

Sie lehrt uns, einander mit Hochachtung und Respekt zu begegnen, selbst wenn der Andere uns fremd erscheint.

Sie schafft Raum, andere so sein zu lassen, wie sie sind, und schenkt die Freiheit, selbst in Liebe so sein zu dürfen, wie wir sind.

Die Liebe feiert die Vielfalt, sie dient nicht der Einfalt.

Sie sieht in der Diversität einen Reichtum, ein gottgewolltes

Schöpfungswunder, das uns ergänzt und bereichert.

So erwächst Freude an der Vielfalt, wie wir uns an den bunten Blumen, den unterschiedlichen Pflanzen, Bäumen, Insekten und Tieren erfreuen.



Vielfalt und Fülle, www.pixabay.com

Die Liebe lässt Güte walten, gegenüber uns selbst und anderen, besonders dann, wenn wir uns selbst oder andere als ungenügend empfinden.

Denn die Liebe begreift, dass wir alle unvollkommen sind – du, ich, jeder und jede von uns.

Die Liebe steht immer FÜR etwas und niemals gegen etwas.

Sie bejaht, wo andere verneinen, sie nimmt an, wo andere ablehnen.
Sie solidarisiert sich, ohne zu selektieren.

Die Liebe gleicht einem überreich gefüllten Füllhorn, das seinen Reichtum verschwenderisch teilt.

Das ist die Chance unserer Zeit – dass wir als Christ:innen **PRO**-aktiv werden in einer Welt, die zunehmend von Destruktivität und negativen Anti-Haltungen geprägt wird, die das Leben und die Liebe bekämpfen.

Wir als Christ:innen haben heute mehr denn je die Chance und die Verpflichtung, dieses **PRO**, **dieses grenzenlose JA Gottes** in unsere Welt hineinzutragen und es zu verteidigen.



www.pixabay.com

22.08.2024

„pacing“ oder: ‚Die Löffelchen-Strategie‘



Bild von Matej Madar auf Pixabay

Wenn wir momentan beim Umgang mit **Long-Covid** davon sprechen, die **„3P-Strategie“** anzuwenden, dann stecken dahinter die englischen Begriffe: **„pacing, priority, planning“.**
Damit ist gemeint, die eigenen Kraft- oder Energieressoucen zu erkennen, für sich persönlich Prioritäten zu setzen, in dem man sich die Frage beantwortet, was für mich jetzt besonders wichtig ist und dann auch einen Plan zu erstellen, wie man diese Ressourcen einsetzen möchte.

Jetzt sind das nur Begriffe und in dem Buch von **Dr. Natalie Grams**, das ich gerade lese, habe ich ein schönes Bild gefunden, das mir und anderen helfen kann, zu verstehen, warum ich – trotz Long-Covid – manchmal etwas tun kann und wieso ich das gerade mache, was ich mache.

Ich habe in dem Buch folgendes Zitat gefunden:

> ***„Sie [Anm. von mir: die Psychotherapeuting] erzählte mir von einer Patientin (…): Diese habe sich mit einer Freundin im Café getroffen (…) und [ihr] geantwortet: „Ich kann mich mit dir im Café treffen, das kostet mich aber fünf Löffelchen Energie. Ich habe jeden Tag zehn Löffelchen, wenn ich mich***

> ***mit dir treffe, habe ich also für den ganzen Rest des Tages nur noch fünf Löffelchen übrig. Und ich habe dafür aufs Duschen heute Morgen verzichtet.“***
>
> *aus: Dr. med. N. Grams, Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe, …, Books on Demand, 2024, S. 91*

Mir persönlich hilft dieses Bild von der **Löffelchen-Strategie** sehr, damit ich selber gut mit meinen Ressourcen (hier im Bild von Löffelchen) umgehen kann.



Bild von Security auf Pixabay

Ich mache mir bewusst, dass ich nur eine bestimmte Anzahl von Löffelchen pro Tag zur Verfügung habe. Ich mache mir ebenfalls klar, welche Aktivitäten mir wie viele Löffelchen an diesem Tage wegnehmen/kosten.
Und indem ich meinen Tag auch immer wieder neu planen muss, muss ich vorher entscheiden, wofür ich wie viele Löffelchen einsetzen will.

Am Ende des Tages – oder vielleicht auch erst ein oder zwei Tage später – werde ich dann erkennen müssen, ob meine Kalkulation gepasst hat.

Am 16. August habe ich davon berichtet, dass ich falsch kalkuliert hatte und meine Euphorie mit mir durchgegangen ist und ich mir dadurch selber geschadet habe.

Indem ich diese Zeilen schreibe, merke ich, dass diese Löffelchen-Strategie nicht nur für mich, nicht nur für Long-Covid-Patient:innen hilfreich sein kann, sondern auch für alle anderen kranke wie gesunde Menschen, die ihre Leistungsfähigkeit gut einteilen müssen.