

Mittendrinn - Mittwoch, 10. November



Vor kurzem leuchtete dieses Logo auf dem Matchshirt «meines» Fussballclubs, den Berner Young Boys. Eine Folge der Zusammenarbeit mit der Stiftung Pro Mente Sana. Die Kampagne macht Mut, über seine Gefühle zu sprechen, um damit die psychische Gesundheit zu stärken.

Wie geht's dir?

Diese Frage, nach dem Wohlbefinden ist manchmal eine «heikle». Denn falls die angesprochene Person diese Frage wirklich ernst nimmt, kann sich daraus ein langes Gespräch entwickeln und dafür braucht's Zeit. Wenn mir diese fehlt, dann lasse ich die Frage lieber bleiben. Aber gerade in dieser unsicheren, durch Sorgen und Ängste und manchmal auch Einsamkeit belasteten Zeit, finde ich es besonders wichtig, mich auf ein Gespräch einzulassen. So ein Gespräch, auch wenn es am Telefon stattfindet, bringt Nähe und Verbundenheit.

Was tut mir gut?

Eine Zeile aus einem Lied von Udo Jürgens kommt mir immer mal wieder in den Sinn: «Denn alles, was guttut, tut gut, tut gut». Das finde ich wichtig, dass wir uns jeden Tag ganz bewusst etwas Gutes tun. Sei es lesen, eine Kerze anzünden, spazieren gehen - vielleicht sogar zu zweit oder dritt, telefonieren, ein warmes Bad nehmen, mit dem Hund oder der Katze schmusen.... Der Möglichkeiten sind viele.

Und noch etwas Wichtiges: wir dürfen mutig sein und **wenn's uns nicht gut geht, dürfen oder sollen wir das sagen**. Falls vorhanden einem menschlichen Gegenüber und auf jeden Fall Gott! Denn Jesus hat uns gesagt: «Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.» (Matthäus, 11, 28).

Ich wünsche uns, dass wir uns Zeit nehmen füreinander und bewusst fragen: Wie geht's dir? Und dass wir es wagen, miteinander über unser Befinden und über unsere Gefühle zu sprechen. Und ich hoffe, dass wir immer einmal auf jemanden treffen, der zuhören mag, wenn wir erzählen, wie's uns geht...

Herzlich, Monika Z'Rotz-Schärer, Sozialdiakonin

PS: Falls Sie ein Gespräch wünschen, wir von der reformierten Kirchgemeinde sind für Sie da!