

## **Krisenzeiten sind immer auch Segenzeiten**

### **Cornelia Mack spricht über den Umgang mit Veränderungen und Krisen**

Das 14. Frauenfrühstück der Martin-Luther-Gemeinde im evangelischen Gemeindehaus vom Samstagmorgen war wieder völlig ausgebucht. Frauen jeden Alters freuen sich auf diese Vormittage für die Seele, auf die wertvollen Impulse für das eigene Leben, erst recht, wenn wie dieses Mal „ganz authentisch, ganz echt die Kraft des Glaubens zu erleben war“, wie Pfarrerin Martina Kleinknecht-Wagner sagte. Ihr herzlicher Dank galt der Referentin Cornelia Mack aus Filderstadt-Bonlanden, Diplom-Sozialpädagogin mit Schwerpunkt Psychiatrie und therapeutische Seelsorgerin, die Wege zum Umgang mit Brüchen und Umbrüchen, mit Veränderungen und Krisen aufzeigte.

Vorausgegangen war wieder ein gemeinsames Frühstück, liebevoll hergerichtet und von Musik umrahmt, für die die Pianistin Ingrid Trost eine junge Flötistin mitgebracht hatte.

Wesentlich ist Cornelia Mack die Verbindung von Glaube und Psychologie, das Betrachten der Lebenshilfethemen aus unterschiedlicher Perspektive, um neue Horizonte gewinnen zu können. Dabei sei die Bibel das „beste Psychologiebuch der Welt“: keine Situation, die dort nicht beispielhaft dargestellt sei, etwa wenn Jesus bei der Hochzeit von Kana seiner Mutter deutliche Grenzen aufzeige: „Was geht's dich an, Frau, was ich tue?“ Ihre Deutung: Kinder müssen sich von den Eltern lösen, Eltern müssen loslassen, die Kinder in die Freiheit entlassen – diese Abgrenzung sei im Umgang der Generationen notwendig. Zu Krisen komme es besonders, wenn sich etwas Grundsätzliches ändert, beim ersten Kind und beim Auszug der Kinder, beim Wechsel der Arbeitsstelle oder bei Arbeitslosigkeit, bei Problemen in der Ehe oder mit den Kindern und erst recht bei der Konfrontation mit schwerer Krankheit und Tod. Dann kämen die Fragen: Warum ist das so gekommen, was hätte man anders machen sollen, bin ich schuld? Fragen, die man nicht verdrängen dürfe, die einen aber auch nicht völlig beherrschen dürfen. Selbstmitleid, Verdrängen, Flucht und Wut sei-

en verständlich, ja notwendig, dürften sich aber nicht verfestigen. Erst im Loslassen könne die Krise zur Chance werden. Drei Wege dahin sah die Referentin: sich mit der Situation auseinandersetzen, sich öffnen und die Veränderungen annehmen. In der Ungewissheit und Angst vor dem Neuen gelte es, sich den Fragen zu stellen: Wer bin ich jetzt, wer bin ich vor Gott? Was bin ich noch wert? Wichtig sei das Zulassen des Schmerzes, das Trauern: Ich darf vor Gott trauern und klagen. Nur so könne die Seele wieder gesund, könne Gottes Trost Raum finden. Viele würden bestätigen, wie sie in solchen „Gottes-Begegnungs-Stunden“ gewachsen und gereift seien. Gedankenspiralen wie „hätt ich doch“ müsse man stoppen: „Wir können nicht zurück, wir müssen vom Jetzt ausgehen.“ Im Vertrauen auf Gottes Hilfe gelte es einen neuen Blick auf das Leben zu gewinnen: „Auch wenn wir leiden und trauern, steht Christus neben und bei uns - im Rückblick können wir für das Schwere dankbar sein, den Segen darin erkennen.“ (Text u. Bild: Ch. Voith)

