



Mittwoch, 4. März 2020

Gegenmittel gegen den Immerschlimmerismus

Es wird immer schlimmer. Die Sitten werden rauer, die Welt wird unbewohnbarer, dem Wald ist auch nicht mehr zu helfen und der Verkehr: ohne Worte! Ich habe vor Kurzem ein Wort gelernt: Immerschlimmerismus. Wenn man den eigenen Pessimismus so richtig beflügeln will, dann ist diese Haltung genau die richtige. Der Immerschlimmerismus funktioniert.

Wenn man daraus aussteigen will, braucht man gute Gegenmittel. Das erste sind Fakten und ein realistischer Blick auf die Welt. Wenn man sich das Leben in unserem Land anschaut, dann sollte das „immer schlimmer“ mit Sicherheit ziemlich geschwächt werden. Trotz aller Probleme: Niemals zuvor waren Menschen so gesund, so gebildet, so wohlhabend und so sicher vor Gewalt und Krieg wie heute.

Das zweite Gegenmittel: Vertrauen und Hoffnung, dass das Leben sinnvoll ist. Neben meinem Schreibtisch hängt eine Postkarte mit einem Spruch, der Oscar Wilde zugeschrieben wird: „Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende.“ Die Karte habe ich in einer anstrengenden beruflichen Situation von einem Freund bekommen. Zu der Zeit war erst einmal wenig gut. Diese Karte, mittlerweile etwas vergilbt und angestaubt, habe ich mir damals oft angeschaut. Sie hat mir Mut gemacht und einen ganzen Horizont eröffnet. Geh weiter voran, es wird gut werden. Es ist dann sehr viel gut geworden. Der Theologe Fulbert Steffensky hat die Hoffnung einmal definiert: „Hoffnung garantiert keinen guten Ausgang der Dinge. Hoffen heißt darauf vertrauen, dass es sinnvoll ist, was wir tun.“ Das ist an schweren Tagen nicht einfach. Aber genau dann ist es wichtig, die Suche nach Sinn nicht aufzugeben, den Blick für den Sinn zu üben.

Die Gegenmittel gegen den Immerschlimmerismus sind wirksam. Aber man muss sie trainieren. Dazu hilft in diesem Jahr die Fastenaktion der evangelischen Kirche. Sie heißt: „Zuversicht – sieben Wochen ohne Pessimismus.“ Das Schönste dabei: Zuversicht erweckt auch Ideen, um im eigenen Leben und darüber hinaus Dinge etwas besser zu machen. Der Immerschlimmerismus lähmt. Die Zuversicht macht kreativ.

Dr. Peter-Felix Ruelius

Informationen über die Fastenaktion der evangelischen Kirche findet man unter: www.7-wochen-ohne.de