

„Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern, aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.“ Martin Luther geht von einer Erfahrung aus, die keinem von uns fremd sein dürfte. Manchmal kommen, nicht nur in der Schlaflosigkeit der Nacht, dunkle Gedanken zu Dir, und sie ziehen nicht einfach vorbei, sondern greifen nach dir, halten dich fest und bohren sich immer tiefer in dein Innerstes hinein. Hat man ihnen einmal erlaubt, die Pforten der Seele zu überschreiten, schlagen sie dort ihr Lager auf, bauen ihr Nest.

Luther erzählt, er habe sich in solchen Anfechtungen auf ein fundamentales Datum seiner Biografie besonnen: „Ich bin getauft.“ Im Wasser des Lebens wusste er sich von dem Heiligen liebevoll berührt, „erlöst vom Tode und Teufel“ und zum Kind Gottes berufen.

In der spirituellen Tradition des Christentums werden den negativen Energien „Gottesworte“ aus der Heiligen Schrift entgegengestellt. Unsere Seele wird von dem heilenden Geist Jesu Christi erfüllt, der uns in diesen Worten begegnet: „Der Herr ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten?“

Wir sollten aber auch jene Lichtmomente sammeln, die uns immer wieder einmal geschenkt werden. Eine gute Freundin erzählt mir von einer unvergesslichen Erfahrung: Ihre Reisegruppe erlebt auf einer Sanddüne inmitten der

marokkanischen Wüste den Beginn des Ostertages. Der Himmel gießt sein Licht auf eine bizarre, in ihrer Weite ehrfurchtgebietende Landschaft. Das ergriffene Staunen wird zum Lied: „Großer Gott, wir loben dich“.

Oder mitten im Spessartwald: ein freier Platz, umgeben von hohen alten Bäumen, hoch droben berühren sich ganz sanft ihre Wipfel und zwischen Blättern und Zweigen finden die Strahlen der Sonne ihren Weg zu mir. Und ich habe plötzlich das Gefühl, in einer Kathedrale zu stehen. Es sind einzigartige Momente, heilende Bilder. Sie verbinden sich in mir mit einem Lied: „Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet, so lass uns hören jenen vollen Klang, der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet, all deiner Kinder hohen Lobgesang. Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“

Der Himmel kommt zur Welt. Gott berührt deine Seele. Und du fühlst dich aufgehoben und geborgen in seiner Schöpfung.

Solche Erfahrungen sollten wir bewahren und immer wieder wachrufen. Wir können sie als Wächter aufstellen an den Pforten unserer Seele, damit ihr Licht die dunklen Gedanken abhalten und verscheuchen kann. „Auch das ist eine Kunst, ist Gottes Gabe, aus ein paar sonnenhellen Tagen sich so viel Licht ins Herz zu tragen, dass wenn der Sommer längst verweht, das Leuchten immer noch besteht.“ (Johann Wolfgang von Goethe)