

In den vergangenen Tagen habe ich mehrfach trauernden Angehörigen viel Kraft gewünscht. Im ersten Moment mutet es vielleicht wie eine Floskel an, wie ein Ausweg, wenn einem ansonsten die Worte fehlen angesichts der schweren Zeit, die vor den Trauernden liegt. Aber für diese Zeit viel Kraft zu wünschen, ist weit davon entfernt, eine Floskel zu sein. Eigentlich müsste ich genauer sagen: ich wünsche ihnen in dieser Zeit eine gute Verbindung zu ihren Kraftquellen. Die brauchen wir alle, nicht nur in Zeiten der Trauer. Immer wieder müssen wir Kraft tanken, um unser Leben mit all seinen Höhen und Tiefen gut zu meistern. Kraftquellen geben uns innere Stärke, die nötige Widerstandskraft, Mut, Motivation und Inspiration.

Aber wie sehen Sie denn aus, diese kleinen Kraftwerke, die uns durch unser Leben tragen? Für mich sind es die Menschen, die ich mir vertraut gemacht habe, die mir Liebe, Freundschaft und Aufmerksamkeit schenken, aber auch Menschen, die nicht mehr bei mir sein können, die ich aber für immer in meinem Herzen trage und die mir unendlich viel auf meinen Weg mitgegeben haben. Manchmal sind es Fotos, die ich mir anschau oder auch Gegenstände, die mich bei ihrem Anblick zum Schmunzeln bringen, eine nette Begegnung, ein überraschendes Kompliment, das mir Freude bereitet oder auch unser Hund, wenn er voller Lebensfreude über den Strand jagt.

Es gibt noch so viele Kraftquellen mehr in meinem Leben, aber ich muss auch offen und empfangsbereit dafür sein. Wenn ich mich völlig verschließe, kann ich nicht auftanken und aus einem leeren Brunnen lässt sich nun mal kein Wasser schöpfen.

Mein Glaube ist mir eine besondere Kraftquelle. Manchmal bin ich mir ihrer Stärke gar nicht so bewusst, aber immer wieder darf ich erfahren, dass sie mir Halt und Hoffnung zu schenken vermag.

Ein weltbekanntes Lied geht auf die Zeile eines Gospels zurück: „I'll be your bridge over deep water if you trust in me.“ - „Ich werde Dir eine Brücke über tiefes Wasser sein, wenn Du mir vertraust.“

Mit dem Lied von Simon & Garfunkel möchte ich schließen und Ihnen allen von Herzen Zugang zu Ihren Kraftquellen wünschen und das nötige Vertrauen, dass sie mit ihrer Hilfe die stürmischsten Zeiten überstehen können.