

## Hilfe in Zeiten der Müdigkeit

Sind Sie müde? Ich meine damit nicht die Müdigkeit, die man mit ein paar Stunden Schlaf oder einem erholsamen Wochenende überwinden kann. Sondern eine Müdigkeit, die sich aufs Gemüt gelegt hat, eine Müdigkeit, die jede Bewegung aus dem Leben nimmt. Derart müde weiß man nicht mehr, wie das Glück schmeckt. Jede Forderung und Erwartung erlebt man als Zumutung, man kann sich nicht mehr wehren gegen Dinge, die wehtun, man hat das Vertrauen verloren, dass sich noch etwas ändern könnte, traut den eigenen Schritten nicht mehr, hat sich abgefunden. Diese Müdigkeit kann Menschen jeden Alters treffen. (Der Prophet Jesaja spricht von jungen Männern; Kap. 40) Sie hat viele Namen. Niedergeschlagenheit. Depression. Ausgebranntsein. Glaubensmüdigkeit. „Müde und matt“ nennt es Jesaja.

Wer müde und matt ist, dem helfen auch Durchhalteparolen nicht. „Denk positiv! Mach aus Zitronen Limonade!“: Solche banalen Optimismus-Parolen erreichen ihn nicht. Wie kann man von einem Menschen, der todmüde ist, Kraftanstrengungen erwarten, wo er gar keine Kraft mehr hat? In Jesajas Predigt an müde Menschen sind weder Appelle noch Verhaltenstipps zu hören. Stattdessen ermutigt er zum Gegenteil. Nämlich dazu, nichts zu tun, bzw. zu „harren“ – „Die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft.“ Im hebräischen Originaltext bedeutet das Wort harren: wie Spinnwebfäden ausgebreitet sein.

Ein Spinnennetz ist normalerweise in totaler Ruhe. Jede Bewegung würde sein Gleichgewicht zerstören. Also ein Zustand völliger äußerer Ruhe dient als Bild für den Zustand, der einem müden Menschen hilft, wieder zu Kräften zu kommen. Wie rasch haben wir dagegen Ratschläge, doch etwas zu *tun*. Weil wir meinen, man könne und müsse möglichst schnell etwas ändern. Der Blick auf das Spinnennetz zeigt: Äußerlich geschieht nichts, aber in Wirklichkeit ist alles in erregter Gespanntheit, ein Kräftesammeln und –konzentrieren ist im Gang.

„Die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft.“ Wieder ist die Natur Sprachhelfer: Das ursprüngliche hebräische Wort für das Kraftschöpfen bezeichnet zugleich die Mauserung von Vögeln. Die auf den Herrn harren, mausern sich. Während die Vögel ihr Gefieder verlieren, sind sie schwächer und meist flugunfähiger als sonst. Erst wenn die Mauserung vorbei ist, kommt neue Kraft und neuer Schwung in die Tiere.

Mauserung ist Krisenzeit. Wie die Vögel in der Mauser das schützende und schmückende Federkleid ablegen, so muss ein Mensch in einer Lebenskrise das „Kleid“, das er sich durch sein bisheriges Leben und durch seine Arbeit geschaffen hat, ablegen und wechseln. Es passt nicht mehr. Er muss sich neu orientieren. Doch Tierkenner wissen: Die Mauser ist nur ein Durchgangsstadium. Es kommt das neue Kleid, es kommt das Leben zurück.

Und dieses neue Kleid, dieses neue Leben, beschreibt Jesaja erneut mit einem Bild aus der Natur. Nun ist es der König der Lüfte, der Adler, der für neues Aufleben, für neues Aufbrechen von Lebensmut steht. „Die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft, sodass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht müde werden.“ Irgendwo lese ich: „Der Adler kann an die 1000 Kilometer weit fliegen, ohne seine Flügel zu bewegen. Eigentlich fliegt er nicht, er schwebt, er wird von den Aufwinden in die Höhe getragen, scheinbar mühelos, wie von Zauberhand emporgehoben.“ Nein, nicht von Zauberhand. Von des Schöpfers Hand, emporgehoben, aufgehoben, hindurchgetragen durch die Mühen, durch die Not, hindurchgetragen durch Krisenzeiten. Durch Zeiten der Müdigkeit.

Helga Lamm-Gielnik