Die Pandemie strengt an. Sie trifft alle, aber nicht alle gleich. Häufig ist es gar nicht so leicht zu erkennen, was wen und warum belastet. Das macht das Miteinander nicht leichter.

Vieles ist gar nicht möglich und manches funktioniert nur unter gewöhnungsbedürftigen Bedinungen. Der Karneval z.B. fand in diesem Jahr – zumindest gefühlt – nicht statt. Mit dem heutigen Aschermittwoch beginnt trotzdem die christliche Fastenzeit – eine Zeit, in der wir nachdenken, uns verorten und uns neu in Beziehung setzen. Für viele gehört es dazu, auf etwas zu verzichten und dadurch eine Zäsur im Alltag zu schaffen. *Sieben Wochen ohne* lautet eine immer populärer werdende Kampagne der evangelischen Kirche. Sie ermuntert zum Verzicht auf etwas, was jenseits von Fleisch, Süßigkeiten oder Alkohol ist. In diesem Jahr geht es um den Verzicht auf Blockaden, für mehr Spielraum im Miteinander. Wie wäre es denn, gerade in dieser besonderen Zeit das zu tun: einfach mal radikal positiv zu sein, es sieben Wochen zu versuchen, das Positive bewusst in den Mittelpunkt zu stellen, nicht alles in düsteren Farben zu sehen:

Geduld gegen den Druck, Freundlichkeit gegen die Genervtheit, Verständnis gegen den Ärger, Kreativität gegen die Langeweile, Zuversicht gegen die Depression, Großzügigkeit gegen Erbsenzählerei, Interesse gegen das Egal, Liebevolles gegen das Verurteilen.

Das Schöne ist: nicht nur die anderen profitieren von diesem Mehr an Spielraum: der Schutzschirm spannt sich auch über dem eigenen Inneren auf und kann uns Kraft für die Fortsetzung unseres Pandemie-Marathons schöpfen lassen.

Alles spinnert? Probieren Sie es doch einfach mal aus. Schaden tut´s definitv nicht;-)

Und geben Sie doch gerne eine Resonanz! stefanie.alkier-karweick@polizeiseelsorge-ekvw.de

Im Namen der ev. Polizeiseelsorge NRW wünsche ich Ihnen, dass Sie wohlbehalten an Leib und Seele durch diese im wahrsten Sinne des Wortes *verrückten* Zeiten kommen, Ihre Stefanie Alkier-Karweick.

7 Wochen

radikal

positiv

1. Woche

24.2.-2.3.21

7 Wochen radikal positiv – bereits nach einer Woche merke ich: Da muss ich mich wirklich am Riemen reißen…

So ist es wohl, wenn wir mal radikal sein wollen. Wenn wir das Positive in den Vordergrund heben wollen: z.B. Geduld gegen den Druck.

Wie mühsam ist es, die Geduld radikal zu bejahen! Druck gegen sich selbst und andere aufzubauen, fällt eindeutig leichter.

Das lateinische Wort radix, von dem sich das Adjektiv radikal ableitet, bedeutet Wurzel. Wenn wir radikal sind, dann gibt´s keine oberflächlichen Kompromisse, dann geht es ans Eingemachte, an die Wurzel unserer Handlungen. In der Regel sind das ja die Gefühle.

Im Hintergrund von Druck steht das Gefühl der Angst – die Angst vor Kontrollverlust. Im Hintergrund der Geduld steht das Gefühl von Souveränität – das Zutrauen in die eigene Wirksamkeit.

Geduld haben bedeutet, es anzuerkennen, dass das Tempo einer Handlung oder einer Entscheidung keine zwangsläufig positiven Ergebnisse produziert. Ja, dass es auch darum geht, zu unterscheiden, wann tatsächlich Dringlichkeit besteht und wann möglicherweise WERTvolleres entsteht, wenn Druck genommen wird.

Gut, dass die radikal positive Fastenzeit uns sieben Wochen Zeit gibt: zum Üben, ÜBEN, ÜBEN.

Eine geduldige Woche wünscht Ihnen

Stefanie Alkier-Karweick
Landespolizeipfarrerin EKvW

7 Wochen

radikal

positiv

2. Woche

3.3.-9.3.21

7 Wochen radikal positiv – was habe ich mir für diese Woche vorgenommen? Freundlichkeit gegen Genervtheit! Und die Nerven sind derzeit doch sehr beansprucht, liegen teilweise blank. Wo ist da noch Platz für Freundlichkeit?

Viele Menschen haben gerade gute Gründe genervt zu sein. Unser Lockdown-Alltag ist anstrengend für Leib und Seele. Gefährdungen müssen ausgehalten, auf Gewohntes und Liebgewonnenes muss verzichtet und manches mehr oder weniger gut oder schlecht improvisiert werden. Das alles dürften Sie zur Genüge kennen.

Und trotzdem: In all meinen Begegnungen erlebe ich aktuell immer wieder überraschend viel Freundlichkeit. Fast will es scheinen, als ob das gegenseitige Wissen darum, dass wir alle gerade nervlich angespannt sind, uns dazu animiert, besonders freundlich miteinander umzugehen - wobei Ausnahmen hier wieder einmal die Regel bestätigen.

Freundlichkeit mag ein „Beifang" sein, wenn es uns gut geht. Aber gerade in den Zeiten, in denen wir ausgepowert, empfindlich und reizbar sind, ist Freundlichkeit ein Balsam für die Seele. Das ist ein guter Grund, sie in dieser Woche freigiebig zu verschenken und dankbar anzunehmen. Das wird uns und anderen gut tun – einfach ausprobieren.

Eine freundliche Woche wünscht Ihnen

Werner Schiewek
Landespolizeipfarrer EKvW

7 Wochen

radikal

positiv

3. Woche

10.3.-16.3.21

7 Wochen radikal positiv – und nun: eine Woche Verständnis gegen den Ärger setzen!

Eigentlich habe ich gar nicht das Gefühl, schnell verärgert zu sein. So ist das wohl mit dem „eigentlich“. Denn natürlich fallen mir alltägliche Situationen ein, in denen ich mich ärgere: beim Autofahren vor allem, beim Fernsehen, beim Zeitunglesen.

Mensch, ärgere dich nicht! Der moralische Appell klingt wohl in den meisten Ohren nach. Warum eigentlich nicht? Weil es letztlich die eigenen Kräfte sind, die man:frau verausgabt? Oder weil ich unnötig die Geduld der anderen strapaziere?

Aber ohne Ärger, ohne Gefühle von Widerstand würde sich selten etwas ändern. Wir brauchen den Ärger – als konstruktiven Schubser, aber nicht als Selbstzweck. Ich kann und darf meinen Ärger loswerden – aber ich brauche den:die andere:n nicht gleich zu „vernichten“, weder verbal noch in Gedanken. Das wird aber nur gelingen, wenn ich meine eigene Fehlerhaftigkeit und die der anderen *verstehe*, halt Verständnis habe☺

Eine verständnisvolle Woche wünscht Ihnen

Stefanie Akier-Karweick
Landespolizeipfarrerin EKvW

7 Wochen

radikal

positiv

4. Woche

17.3.-23.3.21

7 Wochen radikal positiv – Halbzeit: Kreativität gegen Langeweile!

Künstler sind kreativ. Menschen, die Werbung machen, sind kreativ. Viele Menschen im Internet sind kreativ. Aber ich nicht. Während Corona mich eher lähmt und einschränkt, scheinen andere in dieser Zeit ihre Kreativität wieder oder neu zu entdecken. Wirklich nur die anderen?

Schon die Wüstenväter wussten: „Vergleiche Dich nicht mit anderen und Du wirst Ruhe finden“ (Paphnutios von Ägypten, † um 360). Es gibt eben sehr verschiedene Arten kreativ zu sein. Du auf Deine Art, ich auf die meine. Was aber kreatives Machen oder auch kreatives Lassen (!) auszeichnet, ist die Eröffnung anderer Sichtweisen, ungewohnter Perspektiven oder neuer Erfahrungen. Manches Gewohnte müssen wir aktuell auf neue Art und Weise kreativ meistern. Manche Leerräume eröffnen uns die Chance, mal einige Dinge anzugehen, die wir immer schon mal im Blick hatten oder ausprobieren wollten. Das reicht von Spaziergängen bis zu innerlichen oder äußerlichen „Aufräumprojekten“. Man muss nicht superkreativ sein, um kreativ zu sein! Einfach mal vom Gewohnten abweichen und etwas ausprobieren, das reicht meistens schon.

In diesem Sinn wünscht Ihnen eine kreative Woche

Werner Schiewek
Landespolizeipfarrer EKvW

7 Wochen

radikal

positiv

5. Woche

24.3.-31.3.21

7 Wochen radikal positiv – diesmal: Zuversicht gegen Depression.

Dem Wortsinn nach ist die Depression ja eine Phase, in der ich niederdrückt bin – und niederdrücken kann uns derzeit natürlich vieles. Die Ein- und Beschränkungen, das Hin und Her der Beschlüsse, die Verzweiflung der Selbstständigen, die Not von Kindern und Familien, das Leiden in den Krankenhäusern bei den Patient:innen wie bei den Mitarbeitenden. Wie unter einer Lupe zeigt uns Corona, wie angewiesen wir sind. Angewiesen auf uns selbst, auf andere und ja, auf Zuversicht. Es lässt sich eben nicht alles mit Arbeit, Geld und Konsum regeln. Wir brauchen Quellen, die uns die Kraft geben, ein Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Zuversicht. Diese fällt in der Regel nicht vom Himmel – gut, manchmal wirkt sie wirklich wie ein Geschenk, das man sich nicht erarbeiten musste. Aber in der Regel ist die Zuversicht auch ein Resultat aus dem je eigenen Zusammenspiel von eigenen Erfahrungen und der Art, wie ich die Welt wahrnehme, das Leben verstehe. Zuversicht ist also auch etwas, das ich mir mit Herz und Verstand erarbeiten kann. Na, dann wollen wir mal ran an die Arbeit☺

Eine zuversichtliche Woche wünscht Ihnen

Stefanie Alkier-Karweick
Landespolizeipfarrerin EKvW

7 Wochen

radikal

positiv

6. Woche

31.3.-6.4.21

7 Wochen radikal positiv – Interesse gegen Egal.

Viele von uns sind erschöpft und müde. Das Hin und Her zerrt an unseren Nerven. Hoffnungen schwinden, Pläne gehen nicht auf, Resignation macht sich breit: „Ist eh alles egal.“ Wirklich?

Nicht egal sind uns doch die Menschen, die wir lieb haben. Die eigenen LebenspartnerInnen, unsere Kinder, unsere Eltern. Auch unsere Freundinnen und Freunde, ja selbst unsere Nachbarn sind uns ebenfalls nicht egal. Und auch wir selbst sind uns nicht egal. Denn es ist uns nicht egal, ob es uns gut oder schlecht geht.

Im Grunde unseres Herzens sind wir doch „Kümmerer“. Wir haben Interesse daran, wie es um unsere Nächsten steht, dass es ihnen und nicht zuletzt auch uns selbst gut geht. Es ist diese Anteilnahme, dieses Kümmern um andere und um uns selbst, das uns lebendig sein lässt. Wenn das Egal immer mehr Bereiche unseres Lebens okkupiert, sollten wir uns dagegen wehren. Es zu beklagen ist da schon ein erster Schritt. Denn die Klage ist die Sprache der Rebellion gegen das Egal – aus Interesse am Leben.

Werner Schiewek
Landespolizeipfarrer EKvW