

Nähe trotz Distanz

1. Advents-Zwischenruf

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Abonnentinnen und Abonnenten,

der erste Advent steht vor der Tür. Vielleicht kann er in diesem Jahr wie nie zuvor eine tatsächlich staade Zeit werden - ohne den Rummel von Weihnachtsmärkten und das Muss von Weihnachtsfeiern. Auch wenn sich bei so manchem kein Gefühl von Weihnachten einstellen mag, kann vielleicht aber das vermehrte Zuhause sein eine Möglichkeit bieten, mehr als bisher bei sich „einzukehren“, sich den Fragen dieser bewegten und herausfordernden Zeit zu stellen. Jede Woche möchten wir in einem digitalen Adventsbrief vor den vier Adventssonntagen mit Zwischenrufen für diese besondere Zeit zum Nachdenken anregen.

Wie feiern wir dieses Jahr Weihnachten? Kaum eine andere Frage beschäftigt die Menschen derzeit mehr als diese. Eine Frage, die sich in vielen Familien jedes Jahr stellt, aber in diesem Jahr radikal anders. Einerseits ist die Sehnsucht nach einer Normalität in diesem Jahr sehr groß und verständlich. Nach einem anstrengenden Jahr sehnen sich viele nach harmonischen Tagen mit der gesamten Familie in heimeliger Atmosphäre. Andererseits ist uns allen klar: Weihnachten, wie wir es bisher kannten, geht in diesem Jahr nicht. Dem Virus ist Weihnachten egal.

Insbesondere im Blick auf die sogenannten vulnerablen Gruppen unserer Gesellschaft stellt sich die Frage: Wie können wir gerade denen nahe sein, die wir nicht treffen, einladen können? Es ist die Frage nach Nähe und Distanz, die sich in diesen Tagen besonders existenziell stellt. Sind wir doch alle zutiefst soziale Wesen, die auf Kontakt und Austausch angewiesen sind. Wir alle brauchen körperliche Nähe. Diese ist unersetzbar. Auch wenn wir die Seele eines Menschen berühren möchten, stellen wir oft körperliche Nähe durch Berührung her. Doch wie geht das in diesen Zeiten? Wie können wir Nähe spüren lassen, wenn wir uns an Weihnachten nicht in gewohnter Weise treffen können oder Verwandte im Altenheim nicht umarmen, vielleicht sogar nicht besuchen dürfen?

Weihnachten hat christlich gesehen kaum etwas mit heimeliger Atmosphäre und heiler Welt zu tun. Im Gegenteil: Maria und Josef suchen für die Geburt ihres Kindes verzweifelt eine Herberge und Unterschlupf finden sie in einem Stall. Gott wird Mensch inmitten einer ganz und gar ungemütlichen Umgebung. In Jesus zeigt er uns: Er geht mit den Menschen mit, er begleitet sie, er fühlt mit ihnen.

Wie können wir Menschen spüren lassen, dass wir ihnen nahe sind, ganz ohne Umarmung, ohne körperliche Berührung? Wie können wir ihrer Seele

ein Obdach geben, sie spüren und erfahren lassen: Du bist nicht allein. Grundlage dafür ist, wie Lena Schützle bei einem Talk der Domberg-Akademie zu Nähe&Distanz [\[hier geht's zum Gespräch\]](#) beschrieben hat, eine Haltung des Mitgefühls. Mitgefühl entsteht dann, wenn wir achtsam werden für uns und den anderen, für das, was er oder sie braucht.

*Berühren
ohne Umarmung
durch Achtsamkeit
die uns spüren lässt
durch Mitgefühl
das umarmt
durch Worte
die berühren
das schafft
Nähe
trotz
Distanz
nicht nur an Weihnachten*

CLAUDIA PFRANG

Wäre das nicht eine Aufgabe für die kommende Adventszeit, sich mehr in Achtsamkeit zu üben - achtsam zu sein für sich und für die anderen? Denn nur wer achtsam mit sich umgeht, wird auch sensibel und aufmerksam für andere. Beginnen Sie doch jeden Tag in der Adventszeit damit, am Morgen frische Luft bewusst einzusatmen und beenden Sie den Tag, indem Sie wohlwollend darauf blicken, wer Ihnen heute begegnet ist. Menschen nahe zu sein, ohne sie zu umarmen, zu berühren. Dies ist eine Herausforderung für uns alle, gerade vor und an Weihnachten. Wir werden kreativ werden und uns vielleicht von so manch Gewohntem verabschieden müssen. Vereinbaren Sie doch im Advent ein Online-Date mit Ihren Freunden oder rufen Sie einen lieben Menschen an und versuchen Sie, mit einem wohlwollenden Ohr zuzuhören. Was bewegt ihn in diesen Zeiten? Was könnten Sie ihm Gutes tun und sagen, ihn damit segnen und ihm zum Segen werden?

Worte schaffen Nähe, ob gesprochen oder geschrieben. Sagen wir unseren Lieben, die wir nicht treffen können, Gutes zu, segnen wir sie! Und wenn es die Umstände wieder erlauben, umarmen wir sie fest.

Ich wünsche Ihnen von Herzen eine **gesegnete Adventszeit**, in der es Ihnen gelingt, kreativ und auf vielfältige Weise Nähe zu zeigen trotz Distanz.

Fragil und verwundbar

2. Advents-Zwischenruf

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Abonentinnen und Abonenten,

wie fragil unser Leben ist, das haben wir alle im vergangenen Jahr mehrfach erfahren. Die Pandemie hat uns in den letzten Monaten deutlich vor Augen geführt, was in unserer Gesellschaft oft in Vergessenheit geriet: Wir haben nicht alles in der Hand. Wir alle sind verletzlich, verwundbar. Unwägbarkeiten sind zur Normalität geworden. Damit ist letztlich das Versprechen der Moderne entlarvt, unser Leben sei berechen- und perfekt organisierbar.

Die Sehnsucht nach der heilen Welt, die in diesen Tagen vor Weihnachten Hochkonjunktur hat, drückt die Sehnsucht vieler Menschen nach Sicherheit und Verlässlichkeit aus und legt zugleich eine Grundverunsicherung offen. Wie wir in Zukunft mit Ambivalenzen, Kontingenzen und unlösbaren Widersprüchen umgehen werden, ist die Herausforderung, die sich uns allen durch die Pandemie noch deutlicher stellt. **Was kann helfen, sich dieser tiefen Verunsicherung zu stellen?**

*Sich der Zerbrechlichkeit
stellen
Bruchstücke
wieder zusammensetzen
damit das Leben
heil wird*

CLAUDIA PFRANG

Ureigenster Grund von Religion (re-ligio) ist es, Halt zu geben durch Rückbindung, ohne billig zu vertrösten oder Angst und Leid wegzureden. Durch die Zuwendung zu den Verwundeten, den Verliererinnen und Verlierern der Pandemie könnten Christinnen und Christen ganz konkret zeigen, dass diese nicht allein und vergessen sind. Das macht das Leid nicht ungeschehen, aber vielleicht erträglicher, gibt Halt in unwägbar Zeiten. Es lässt die Botschaft von einem Gott, der mit den Menschen geht, spürbar werden.

Wir könnten Erzählungen anbieten, die zeigen, dass **Verwundungen zum Menschsein aller Generationen dazugehören**, jede und jeder sie

zur Sprache bringen und jemandem hinhalten darf. Letztlich führt dies zu einer Haltung, die die eigenen Verwundbarkeiten aushält, ohne daran zu verzweifeln, weil er oder sie sich letztlich getragen weiß - von Menschen, einem tieferen Grund.

Christliche Gemeinschaften sollten in unserer Gesellschaft Orte sein, an denen Menschen den **Fragen nach dem Woher, Wohin und Wozu des Lebens ernsthaft nachgehen können** mit all ihren Zweifeln und auch mancher Verzweiflung. Sie könnten Rituale anbieten, die in diesen unsicheren Zeiten wie ein Geländer sind, an denen man sich entlanghangeln und Halt finden kann. [\[mehr dazu lesen\]](#)

Vielleicht machen Sie sich im Advent auf die Suche nach solchen Ritualen, nach Worten und Erzählungen, die Ihnen in diesen unsicheren Zeiten Stütze und Halt sind, die Ihnen Kraft geben, sich der eigenen Fragilität und Verletzlichkeit zu stellen und nicht mehr einem Perfekt-Sein-Wollen hinterherzujagen. Vielleicht sind aber auch Sie Stütze und Halt durch Worte und Mitgefühl für jemanden und schenken ihr oder ihm stärkende Gedanken.

Dann kann gerade aus den Bruchstücken des Lebens etwas ganz Neues entstehen.

Tränen in den Augen

3. Advents-Zwischenruf

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Abonentinnen und Abonnenten,

„Pandemien sind erwartbar“, diese Überschrift von Nikil Mukerji und Adriano Mannino aus ihrem kleinen Reclamheft „Covid-19: Was in der Krise zählt“ hat sich tief bei mir eingepägt. Sie meinen damit nicht, dass von Beginn an vorhersehbar gewesen sei, dass ein neues Coronavirus auf den Menschen überspringt und damit eine weltweite Gesundheitskrise auslösen würde. Das wäre unseriös. Sie zeigen fünf wichtige Trends auf, die eine Ausbreitung von Pandemien begünstigen: das globale Dorf, die Urbanisierung, die Entwaldung, der Klimawandel, Flucht und Vertreibung. Ihr Fazit: „Aufgrund der Vielzahl historischer Pandemien, der bekannten und weiterhin vorhandenen Übertragungswege von Tier zu Mensch und den für pandemische Krankheitserreger günstigen Bedingungen der modernen Welt war es nur eine Frage der Zeit, bis uns eine weitere Pandemie heimsuchen würde.“

Die Pandemie war erwartbar. Wir wissen es doch längst und betonen es in den letzten Monaten unentwegt: Bereits vor der Pandemie erlebten wir unterschiedliche Krisenzustände, die jetzt nur noch deutlicher werden, von

den Krisen in Gesellschaft, Politik und Kirche bis zur Klimakrise. Alle kommen nicht erst in ferner Zukunft auf uns zu, sie sind bereits da und werden sich in Zukunft noch verschärfen. **Warum tun wir nicht, was wir tun müssten? In der Kirche genauso wie in der Gesellschaft?**

Der Philosoph Jürgen Mannemann spricht hier von einer **Apokalypse-Blindheit** [[mehr lesen](#)]. Der Zukunftshorizont verdunkelt sich. Wir sehen die Katastrophe, aber wir sehen ihr nicht wirklich ins Auge. Vielleicht deshalb nicht, weil wir Angst haben oder nicht wollen, dass die Gegenwart sich ändert und durch eine „schlechtere“ Zukunft abgelöst wird. **Denken wir immer noch: „Alles wird gut“?** Ist „Alles wird gut“ wirklich gut? Gehen wir so einem neuen Himmel und einer neuen Erde entgegen?

*Tränen in den Augen
durch das Leid der Menschen
in den Krankenhäusern
in den Flüchtlingslagern
durch die Sorge
um die Zukunft
der jungen Menschen
unseres Planeten*

*mit Tränen in den Augen
berührt werden
umkehren
sich zuwenden
anderen eine Hoffnung geben
ihre Tränen abwischen*

CLAUDIA PFRANG

Das letzte Buch der Bibel, die Apokalypse des Johannes, beschreibt eine solche Katastrophe. Johannes hat die Verdunkelung des Zukunftshorizonts und Hoffnungslosigkeit selbst erfahren. „Schreib, was du siehst.“ (Offb 1,11) ist der Auftrag ganz zu Beginn. Enthülle, sag schonungslos die Wahrheit, ist die Kernbedeutung des Wortes Apokalypse. **Damit beginnt Veränderung: nie aufzuhören damit, die Gründe der Krise ans Licht zu bringen**, Ideologien zu entlarven. Hier ist jede und jeder genauso gefordert, wie die Kirche als kritischer Teil der Öffentlichkeit.

In der Apokalypse des Johannes steht aber auch ein Hoffnungsbild: „Er wird alle Tränen von ihren Augen abwischen.“ (Offb 21,4) Tränen von den Augen kann man nur abwischen, wenn jemand auch Tränen in den Augen hat. **Das bedeutet, berührt zu werden und sich so berühren zu lassen, dass man sich verändert.**

Ohne eigene Umkehr, ohne Selbsttransformation werden wir, wird sich die Welt nicht verändern.

Vielleicht ist das der Weg in eine neue Zukunft, ein Hoffnungsbild von einer Gesellschaft, die wirklich sensibel wird.

Fürchte dich nicht!

4. Advents-Zwischenruf

Fürchte dich nicht! Kaum ein Satz wird derzeit mehr zitiert als dieser. Weihnachtliche Hoffnungsration to go, die in dieser Zeit der Verunsicherung Halt geben kann? Worauf sollen wir unsere Hoffnung setzen in Zeiten, in denen wir uns Sorgen machen um liebe Angehörige, die wir nicht sehen können, um unsere Zukunft und darum, wie es wohl im neuen Jahr weitergehen wird?

Es muss eine besondere Hoffnung gewesen sein, die die Hirten auf die Botschaft des Engels „Fürchtet euch nicht!“ aufbrechen ließ. Was trägt mich, worauf setze ich Hoffnung? Was gibt meinem Leben Sinn und Freude? Sind wir als Christinnen und Christen gerade in diesen Tagen voller Sorge und Unsicherheiten in der Lage, anderen Menschen zuzusprechen: „Hab keine Angst. Ich bin bei dir.“ Und damit die Menschen nicht ihrer Angst oder Unheilspropheten zu überlassen.

*Fürchte dich nicht
Geh deiner Hoffnung entgegen
Gib sie nicht anderen
nicht aus der Hand*

Fürchte dich nicht! Dieser Satz ist zutiefst Zuspruch. In einer Zeit, in der wir Distanz halten müssen, um gut durch die Zeit zu kommen, sagt uns einer seine Nähe zu. Gott kommt als Kind in die Welt, er setzt sich unserer Welt aus mit all den Verwundbarkeiten. Weihnachten feiern heißt: Gott geht aktiv in Kontakt mit uns, er ist uns nahe trotz aller Distanz - jeden Tag, jede Sekunde, wenn wir es möchten. Darum feiern wir Weihnachten mit unseren Lieben, denn es lässt uns spüren: Du bist gehalten und getragen.

*Fürchte dich nicht
Gott kommt
als Mensch
in dein Leben*

*steht dir bei
in aller Angst
um dein Leben
deine Zukunft*

Fürchte Dich nicht! Die Weihnachtsgeschichte ist eine der wenigen Geschichten, die viele Menschen auf der ganzen Welt kennen. Eine Geschichte, die uns über Generationen und Nationen hinweg verbindet, die wir uns immer wieder erzählen. Es ist eine Geschichte, die nichts von uns fordert, aber uns Christinnen und Christen einiges zumutet: Davon zu sprechen, dass es Gott mit jedem und jeder von uns zu tun haben will. Und durch unser Leben Gottes Nähe zu bezeugen: „Ich bin da. Ich stärke dir den Rücken, damit du mutig deine Wege gehen kannst.“

Ob Weihnachten ohne Weihnachten geschieht? Fürchte dich nicht! Gott ist uns nahe. Sei kreativ und fantasievoll, um den Menschen gerade in diesen Zeiten nahe zu sein. Erzähle von deiner Hoffnung - nicht mehr, aber auch nicht weniger.

*Fürchte dich nicht
du bist nicht
allein*

CLAUDIA PFRANG

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien, dass Sie dieses sicher ganz andere Weihnachtsfest voll Vertrauen darauf feiern können, dass Gott alle Wege mit uns geht.

Ihre
Claudia Pfrang