

Vor ein paar Wochen habe ich etwas gelesen zur Krisenverarbeitung im Leben und bin dabei auf das Symbol der Lebens-Spirale gestoßen.

Am Anfang der Spirale steht die Ungewissheit. Das ist das Eingangs-Stadium einer Krise, in dem wir uns die Fragen stellen: Was ist eigentlich los...? Ja, aber das kann doch nicht sein....?

Das Wort Ungewissheit begleitet mich seitdem. Deshalb habe ich im Wörterbuch nach der Definition des Wortes geschaut: Ungewissheit, Substantiv (die) - Der Zustand, dass man nicht weiß, wie sich etwas entwickeln wird. Als Beispiel: "Sie können die quälende Ungewissheit nicht lange ertragen."

Wenn ich nun mit der beginnenden Adventszeit an die Weihnachtsgeschichte denke, finde ich das Wort Ungewissheit wieder:

"Eine kleine Familie, ein Mann mit seiner Frau, die hochschwanger ist, müssen nach Bethlehem. Vor ihnen steht: Die Ungewissheit des Weges, der Unterkunft, der Geburt, der Rückkehr... "Die quälende Ungewissheit? Wie haben sie sie ertragen?"

Was das bedeutet, kennen wir alle: Da ist eine Umzugs- oder Fluchtgeschichte heute in der ganzen Welt, die uns direkt oder auch indirekt seit Jahren begleitet, und es gibt neue Ungewissheiten bei Betroffenen, aber auch in der Gesellschaft.

Im Alltag entdecke ich Ungewissheit immer wieder. Z.B. morgens an der Haltestelle, wenn ich die Nachricht lese: "Wegen Technischer Störung fahren die Bahnen unregelmäßig". Die Ungewissheit ist sofort da. Ich bin genervt, die Menschen um mich herum auch. Ich spüre Aggressivität in uns. Manchmal versuche ich die Zeit zu nutzen und die Ungewissheit als Chance zu sehen, um nachzudenken, zu lesen oder einfach in den Kontakt mit Menschen zu treten.

In der Arbeit mit Menschen sehe ich täglich, wie die Ungewissheit die Menschen quält und belastet: Die unerwartete Diagnose, der Todesfall, die gebrochene Beziehung, Arbeitslosigkeit. In der Zeitung lese ich: Ein junger Mann hat einen Terroranschlag für den Weihnachtsmarkt vorbereitet. Soll ich zum Weihnachtsmarkt gehen?

Egal was ich unternehme, egal wo ich mich befinde, alles entwickelt sich durch und mit der Ungewissheit. Das ganzes Leben. Bringt sie nur Qualen? Oder liegt darin auch eine Chance?

Die Lebensspirale fängt mit der Geburt an und endet mit dem Tod. Beide tragen Ungewissheit. Aber man feiert den Geburtstag. Und wir begehen irgendwie auch die Beendigung des Lebens. Das sind Lebensfeiern, ob freudig oder manchmal auch traurig.

In der Adventszeit möchte ich die Ungewissheit als konstante Chance wahrnehmen. Nicht nur bei der Geburt oder im Tod, sondern jeden Tag. Oder wenn es nicht den ganzen Tag geht, eine Minute am Tag. Vielleicht entdecke ich neue Rituale, und kann die Ungewissheit in den Momenten, wenn sie mir nur als Qual erscheint, umwandeln. Und den Tod als Erfahrung für eine neue Geburt finden. Dann kann ich Weihnachten in der Verbindung mit einer alten Geschichte von Bethlehem mit verwandelter Ungewissheit feiern.

Ich wünsche euch viele Momente in der Adventszeit, in denen die Ungewissheit euch neue Freude, Neugier, Mut und eine Chance gibt.

Ruza Andlar