

Sonntag Jubilate 2026?

Der Sonntag heißt „Jubilate“. Fällt dieses Jahr aus. Gibt nichts zu jubeln. Bei den Spritpreisen, den Wirtschaftsprognosen, bei der Regierung und bei den Regierenden der Welt... ich könnte noch stundenlang weiter machen. Es gibt einfach nichts zum Freuen. Die Medien sind voller schlechter Nachrichten. Selbst auf Astro TV stehen die Sterne schlecht. Gut, sind wahrscheinlich eh Satelliten, die da rumschwirren. Selbst der Wal findet den Ausgang nicht, und die Wahlausgänge in der nächsten Zeit sind auch eher zum Gruseln. Und dann auch noch, als wäre es nicht genug, steht eine Fußball-WM vor der Tür, und keiner hat so richtig Bock drauf. Weil sie in Amerika stattfindet. Und in Mexiko und in Kanada. Da hätte man einmal Hoffnung auf den einen oder anderen Jubel haben können. Aber viele Fans dürfen nicht einreisen, weil sie auf einer „no-go-liste“ von Trump stehen. Selbst Fußball wird einem vermiest. Wenn man am Sonntag in die Kirche geht, dann doch lieber zum Trauern.

Und doch findet Sonntag ein Gottesdienst unter dem Thema „jubeln“ statt. Wollen die uns etwas unterjubeln? Man sagt immer „Die Hoffnung stirbt zuletzt.“ Stimmt übrigens auch nicht. Der Humor stirbt zuletzt. Ist psychologisch erwiesen. Wer zuletzt lacht, lacht immer noch. Die Erkenntnis stammt aus Zeiten, die weitaus düsterer waren als unsere. Aus dem Ghetto in Warschau. Da machten eingesperrte Juden die Erfahrung, dass sie keine Hoffnung mehr hatten, aber trotzdem den Humor noch behielten. Sie überlebten besser. Der Psychologe Viktor Frankl beobachtete dort das erste Mal ein Phänomen, das wir heute „Resilienz“ nennen. Zwei Menschen erleiden das gleiche Schicksal, der eine zerbricht, der andere wächst daran.

Es gibt übrigens eine Methode, wie man sich selbst aus den Sümpfen des Alltags herausziehen kann: schreiben. Klingt jetzt banal, ist es aber nicht. Das, was mich bedrückt, aufschreiben. Und zwar nur für mich. Nicht für einen Therapeuten, nicht für die Familie, braucht kein anderer zu lesen. Schreiben nicht als Therapie, sondern das Schreiben an sich soll helfen. Vier Wochen lang alles aufschreiben, was einen bedrückt und belastet. Macht es sogar erst einmal noch etwas schwerer, weil einem vieles bewusst wird. Aber dann, auf einmal lösen sich Blockaden. Hat mal wieder etwas mit unserem Gehirn zu tun. Da schlummern noch einige Möglichkeiten, das Leben besser zu meistern, die noch darauf warten, entdeckt zu werden. Darüber könnte ich jetzt jubeln.

Friedemann Schmidt, Pastor auf Spiekeroog