

Thema

«Helfen hilft gegen die Ohnmacht»

Krisen und Medien Christoph Sigrist, ehemaliger Pfarrer am Zürcher Grossmünster, reflektiert über unseren Umgang mit Leid. Und sagt, wie man sich der Überforderung entgegenstemmen kann.

Simon Widmer

Die Welt scheint mächtig ins Rutschen zu geraten. Im Nahen Osten und in der Ukraine wird weiter gestorben. Im Sudan herrscht eine gewaltige Hungersnot. Auch die Politik bewegt sich mit der Wahl Donald Trumps zum US-Präsidenten und dem Ende der Ampelkoalition in Deutschland sehr schnell.

Viele fühlen sich angesichts der Newslage überfordert. Zeit für ein Gespräch mit einem, der das Elend der Welt jahrelang in seinen Predigten thematisiert hat. 20 Jahre lang war Christoph Sigrist Pfarrer am Zürcher Grossmünster. Heute unterrichtet er als Titularprofessor an der Universität Bern Diakonie. Das Gespräch fand am Telefon statt, Sigrist befand sich in der nepalesischen Hauptstadt Kathmandu, wo er ein Hilfsprojekt leitet.

Herr Sigrist, so viel Schlimmes geschieht auf der Welt. Wird es Ihnen da manchmal zu viel?

Tatsächlich leben wir nun schon seit vier Jahren in einer chronischen Krise. Aber man muss das differenzieren von einem anderen Phänomen, das schon viel länger gilt: Die schlechten Nachrichten faszinieren uns viel stärker als die guten. Und das, obwohl die positiven Geschehnisse für die Biografie der Menschen wichtiger sind. Denken Sie an Feste, Geburtstage, die Hochzeit.

Halten Sie die mediale Berichterstattung insgesamt für zu negativ?

Es geschieht nun mal viel Negatives, und dank der modernen Kommunikationsmittel erfahren wir umgehend davon. Deshalb müssen Journalistinnen und Journalisten darüber schreiben. Sie sollten aber merken, wenn es zu viel ist. Mir scheint, dass dieses Bauchgefühl bei den meisten Medienschaffenden vorhanden ist. Dass sie auch andere Aspekte dieser verrückten Welt wahrnehmen und darüber berichten.

Was geschieht mit Menschen, wenn sie nur Negatives lesen?

Sie leiden unter Überforderungsstress. Dieser betrifft zum einen die Leserschaft, aber auch Journalistinnen und Journalisten. Sie müssen ja in Echtzeit, also sofort, objektiv und neutral schreiben, was fast unmöglich ist. Im Hinterkopf haben Medienschaffende bei ihrer Arbeit ja das Gefühl: «Wir müssen den Primeur haben, sonst werden wir nicht mehr wahrgenommen». Dieses Gefühl, man werde nicht mehr wahrgenommen, das haben auch die Leserinnen und Leser.

Wir bemühen uns, Bedürfnisse der Leserschaft wahrzunehmen.

Zahlen des Forschungszentrums Öffentlichkeit und Gesellschaft der Universität Zürich zeigen, dass 46 Prozent der Schweizer Bevölkerung kaum noch Informationsmedien konsumieren. Ich habe das bei meinen Konfirmanten erlebt, die informieren sich über Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok und so weiter.

Wie gravierend ist das Problem?



«Jeder Migrant, der anklopft, ist ein Spiegel für uns selbst», sagt Christoph Sigrist. Foto: Urs Jaudas

Die Welt, die sich auf den sozialen Medien abbildet, und die differenzierte Wahrheit, wie sie bei Tamedia oder der NZZ abgebildet wird, fliegt auseinander. Ich bin ein Repräsentant des differenzierten Wahrnehmens. Meine Konfirmanten sind Repräsentanten von Social Media. Bei ihnen muss ich an den Zauberlehrling denken, der die Geister nicht mehr steuern kann, die er gerufen hat.

Was ist die Folge?

Die Leute machen sich Gedanken, wie sie mit den Nachrichten umgehen. Da sind Menschen, die sich dem Nachrichtenstrom anpassen, die Newsjunkies. Ich kenne Jugendliche, die alle zehn Minuten Newsportale besuchen. Die kennen dann die Farbe der Unterhose von Lady Gaga und wissen, wo im Nahen Osten die Raketen einschlagen. Das ist alles nicht mehr bewältigbar. Das Gegenstück sind diejenigen, die gar nichts mehr lesen und versuchen, sich abzugrenzen.

Das sind diejenigen, die das Leid auf der Welt ausblenden und sich auf ihr unmittelbares Umfeld konzentrieren. Finden Sie das schwierig?

Schwierig ist der falsche Ausdruck. Die Haltung ist das Resultat einer Überforderung. Die Leute können nicht mehr verarbeiten, was da alles auf sie prallt. Es ist in unserer DNA drin, dass wir uns dann vor diesen negativen Eindrücken schützen. Was ich jetzt erlebe, ist aber, dass man

«Religion muss Fragen aushalten. Das ist viel schwieriger, als Antworten zu geben.»

sich dem Rauschen der News gar nicht mehr entziehen kann, auch wenn man das möchte.

Weshalb?

Auch wenn man sein Handy abschaltet, erzählen einem ja die Kolleginnen und Kollegen, was auf der Welt geschieht. Es ist nicht mehr so einfach, zur Ruhe zu kommen und abzuschalten.

Wie gehen Sie selber mit den Nachrichten um?

Indem ich mich mit ihnen auseinandersetze. Ich habe eine grosse innere Lust, selber differenziert zu lesen, was mir da entgegengeschrieben wird. Über manche Zuspitzungen muss ich da schon schmunzeln. Ich sehe aber auch viel Positives. Journalisten, denen es gelingt, sich aus dem Newsrauschen zurückzunehmen und etwas so differenziert zu beschreiben, dass es für mich erhellend und ermutigend ist.

Wir leben in der behüteten Schweiz. Was kann man als Einzeller, als Einzelle angesichts des vielen Leids auf der Welt überhaupt machen?

Die Schwierigkeit liegt im Wort «machen». In den letzten vier Jahren kam das Leid fast in Sirupform in unsere Seele geronnen. Vielen wurde klar, dass «machen» da nicht greift, um die Überforderung auszuhalten. Ich erlebe das auch als Seelsorger. Wichtig ist die Präsenz, dass man sich begegnet. Ich erlebe da gerade den Kirchenraum als eine Oase für Menschen, die nicht mehr wissen, was sie tun sollen angesichts der Überforderung. Da sprechen sich die Menschen plötzlich an, verbinden das Weltgeschehen mit ihrer persönlichen Biografie. Sie merken, dass ihnen diese Begegnungen guttun.

Gibt es eine moralisch-ethische Verpflichtung, zu helfen, etwa Flüchtlinge aufzunehmen?

Das Helfen hilft, die Ohnmacht über dieses Fürchterliche in der Welt auszuhalten. Viele Menschen sagten mir, sie hielten die Hilflosigkeit nicht mehr aus. Wir sind in unserer westeuropäischen Kultur nicht trainiert, etwas einfach auszuhalten. Man sieht das vor allem beim Umgang mit Migranten, denn jeder, der anklopft, ist ein Spiegel für einen selbst.

Wie meinen Sie das?

Wir sind irritiert, dass unsere Heimat nicht sicher ist. Unsere Sicherheit, dieses Wissen, dass man eine Wohnung hat und eine

Familie, die einen unterstützt, wird erschüttert. Da können sich politische Überzeugungen verändern, bei linken und rechten.

Können Sie das ausführen?

Die Leute sehen, wie sich eine Ausländerin in der Intensivpflege 24 Stunden um einen kümmert. Oder wie ein Rumäne auf dem Land Spargeln sticht. Da sagt auch ein asylopolitischer Hardliner plötzlich: «Aber genau der, der muss doch in der Schweiz bleiben.» Da merken die Leute, dass ihr persönliches Verhalten nicht mehr mit ihrer politischen Haltung übereinstimmt. Und natürlich bereichern Flüchtlinge auch unsere Gesellschaft. Was wir früher mit den Flüchtlingen aus Ungarn oder den Migranten aus Italien erlebt haben, sehen wir jetzt bei den Ukrainern. Aus diesem Zusammenleben folgt auch ein Reichtum.

Es gibt aber auch Leute, die mit Flüchtlingen nichts zu tun haben wollen.

Ja, denen stelle ich gerne zwei einfache Fragen: Haben Sie selber entschieden, ob sie in der behüteten Schweiz in ihrer Familie aufwachsen? – Und der andere, hat der selber entschieden, dass er im Sudan oder in der Ukraine geboren wurde?

Sie waren lange Pfarrer am Grossmünster. Was würden Sie einem Menschen entgegen, der sie angesichts des Leids fragt: «Wieso lässt Gott das zu?»

Ich würde ihm nichts entgegen. Ich würde seine Ohnmacht teilen und sagen, dass es mir auch so geht. Das erlebe ich als sehr entlastend. Es tröstet, denn auf Ihre Frage gibt es keine Antwort. In Psalm 51 steht, dass Gott keinen Tag des Elends misst. Das ist eine wichtige tröstende Einsicht für Menschen, die getrieben sind von Fragen wie: «Wieso geschieht das?» und «Wo ist Gott überhaupt?».

Dann muss Religion nicht immer Antworten geben?

Religion muss Fragen aushalten. Das ist viel schwieriger, als Antworten zu geben. Natürlich wurde in der Religion viel verschriftlicht, viele Antworten wurden aufgeschrieben. Aber wenn sie diese Antworten loslösen von den Menschen, die Fragen stellen, und sie als allein selig machende Glaubenssätze präsentieren, bringt das den Betroffenen wenig. Die Frage nach Antworten sorgt für Tränen, verweinte Augen können aber keine Buchstaben mehr klar sehen.

Wie erleben Sie Menschen, die nicht religiös sind, in solchen Fragen?

Denen geht es genau gleich. Die Frage nach dem Warum, die ist tief in unserem Bewusstsein drin. Auch atheistische Menschen erlebe ich als sehr wach. Atheisten, Buddhisten, Muslime, Christen, wir sind alle im selben Boot, ob wir das nun wahrhaben wollen oder nicht.