



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
e-mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in WDR 3 | 30.09.2019 07:50 Uhr | Stefan Zekorn

## Nichts ist schwer, sind wir nur leicht

Als ich die Tage mal wieder etwas in Stress war, sprang mir der Werbeslogan einer Versicherung in die Augen. Da stand: „Sie können alles schaffen mit dem Glauben an sich selbst.“ Was für ein Quatsch – denke ich. Klar helfen der Glaube an sich selbst und ein gutes Selbstbewusstsein. Aber nur darauf zu vertrauen, kann auch schnell überfordern. Mir hilft der Glaube an mich selbst jedenfalls am Montagmorgen ziemlich wenig. Wenn ich sehe, was so alles auf mich zukommt, denke ich lieber an Freunde in Afrika, die ich über die Eine-Welt-Arbeit kennengelernt habe. Die haben mir mal gesagt: „In Europa habt ihr Uhren, wir in Afrika haben Zeit.“ Deshalb hilft es mir morgens, wenn ich mich nicht zu sehr von Uhr und Kalender bestimmen lasse, sondern mir Zeit nehme für das, was gerade dran ist – beim Aufstehen und dann bei der Arbeit. Wenn ich in dieser Weise eines nach dem andern tue, habe ich noch immer alles geschafft. Denn das Viele und Komplizierte wird nur noch mehr und komplizierter, wenn ich es ernst und schwer nehme. Doch: „Nichts ist schwer, sind wir nur leicht!“ hat der Dichter Richard Dehmel einmal gesagt.

„Nichts ist schwer, sind wir nur leicht!“ Aber wie kann ich mich leicht machen? Vieles ist mir ja vorgegeben. Und wie die meisten kann ich meine Arbeit nur begrenzt selbst gestalten. An dem Vorgegebenen lässt sich also wenig ändern. Was ich gestalten kann, ist die Art und Weise meines Tuns. Also mich leichter nehmen – mich und meine Wünsche, meine Vorstellungen von Perfektion, meine Ansprüche an mich und andere. Es hilft mir, wenn ich mir immer wieder in Erinnerung rufe, was ich schon so oft erfahren habe: Ich gewinne im Loslassen. Weniger ist meistens mehr. Sich Zeit nehmen, als nur gestresst leben, macht das Leben reicher.

Das führen mir die Menschen in Afrika vor Augen. Viele dort sind glücklicher als viele bei uns – trotz harter Arbeit, Armut und der Einfachheit ihres Lebens. Ich habe meine Freunde dort gefragt, warum das so ist. Ihre erste Antwort habe ich schon genannt: „In Europa habt ihr Uhren, wir in Afrika haben Zeit.“ Und Zeit haben für sich und andere ist ein wesentliches Moment für Lebensglück. „Außerdem“ – so fügten sie hinzu – „vertrauen wir auf Gott. Der erfüllt uns natürlich nicht alle Wünsche, aber wir wissen uns bei ihm geborgen und er gibt uns Kraft. Du kannst alles schaffen mit dem Glauben an Gott!“ Das ist tatsächlich auch meine Erfahrung, die ich mir aber immer wieder in Erinnerung rufen muss: Je mehr ich in allem auf Gott vertraue, desto mehr fügt sich zum Guten. Ich kann alles schaffen mit dem Glauben an Gott!

Liebe Hörerinnen und Hörer, „nichts ist schwer, sind wir nur leicht“! Ich wünsche Ihnen, dass Sie diese Arbeitswoche mit einer gewissen Leichtigkeit beginnen können!

Weihbischof Stefan Zekorn, Münster