



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!

Kirche in WDR 2 | 09.09.2015 05:55 Uhr | Udo Reineke

## Leichter werden

Es gibt ja diese Tage, an denen man sich abends leichter fühlt als am Morgen. Jedenfalls kenne ich dir nur zu gut. Und das hat nichts damit zu tun, dass ich Übergewicht habe und dass sich über den Tag irgendetwas daran ändern würde. Ich meine diese Tage, an denen ich morgens voller Sorge aufgestanden bin, aber über den Tag zwar auch erschöpfter wurde, aber auch entspannter. Mich erinnert das an einen Fesselballon, der dadurch immer höher hinaus kommt, indem er Sandsäcke abwirft. Für mich ist das eine religiöse Erfahrung. Ich gebe das, was ich kann, und fühle mich gut, wenn es bei meinen Mitmenschen wahrgenommen und gewürdigt wird. Das verschafft mir Leichtigkeit. Das ist eine Übung im Loslassen – nicht im An-Sich-Heranziehen.

So richtig leicht und buchstäblich erlöst fühle ich daher auch besonders dann, wenn ich ganz los lasse. Wenn neben meinem eigenen Dazutun, Begegnungen und Gelegenheiten stattfinden, die ich gar nicht planen konnte. Aber die sind oft die Besten! Zufällig bekomme ich Kontakte, die mir weiterhelfen oder durch einen vermeidlichen Smalltalk erhalte ich eine wichtige Information, die ich nirgendwo hätte nachlesen können.

Neben dem Planbaren setzte ich immer auch auf das, was einfach kommt oder passiert.

Wenn ich dann wieder einmal am Abend trotz meines Übergewichtes nach einem arbeitsreichen Tag das Gefühl von Leichtigkeit habe und mich diese Erlöstheit überkommt, dann sage ich leise im Gebet: Danke, Gott, für das, was ich tun konnte und auch für das, was du mir unverhofft dazugegeben hast.

Dieses Gefühl des Leichter Werdens wünsche ich Ihnen für heute und den Mut dafür bei Mitmenschen und auch bei Gott Danke zu sagen. Werden Sie leichter!

Copyright Vorschaubild: Public Domain Pixabay