

Kirche in WDR 2 | 30.04.2016 05:55 Uhr | Martin Vogt

Gottesdienst

Schön, wieder zu Hause zu sein.

Er stand am Küchenfenster, die Kaffeetasse in der Hand: Seine Frau war unterwegs, die Tochter lag noch im Bett und er war zu Hause. Zum ersten Mal seit Langem. Drei Wochen Reha nach dem Zusammenbruch. Die Zeit hatte ihm gut getan, keine Frage. Allein, dass er mal 'raus war aus allem, weg von der Arbeit, dem ganzen Stress und dem Termindruck - selbst an den Wochenenden.

Eigentlich hatte er längst gemerkt, dass ihn das krank machte. Dass das alles so nicht weiter gehen konnte, dass er das nicht packte. Aber jedes Mal, wenn sein Körper entsprechende Warnsignale sendete, schob er den Gedanken beiseite. "Ich bin doch noch jung!" Oder: "Die anderen schaffen das schließlich auch!" Das waren die Sätze, die er sich dann sagte. Und so machte er eben weiter wie bisher. Bis es irgendwann wirklich nicht mehr ging.

Wie er jetzt so da stand mit seiner Kaffeetasse, war er froh, dass er diese Zeit erst mal hinter sich hatte. Er fühlte sich immer noch ziemlich k.o., aber doch deutlich besser als vor drei Wochen. Gleichzeitig war ihm klar: Nächste Woche ging der Alltag wieder los. Ungebremsst. Die Arbeit war in der Zwischenzeit sicher nicht weniger geworden. Und die Arbeitsbedingungen waren immer noch dieselben. "Wie soll das gehen?", fragte er sich, als er jetzt die Tasse in die Spülmaschine stellte.

Natürlich hatte er viel Beratung bekommen. Auch ein paar Tipps, wie der Alltag besser zu bewältigen sei. Anregungen für Entspannungsübungen. Hinweise, wie man alles hinter sich lassen konnte, was einen umtrieb. Wenigstens für kurze Zeit. "Nutzen Sie jede Gelegenheit", hatte ihm der Psychologe in der Beratung gesagt. "Suchen Sie sich Freiräume, wo Sie nichts machen müssen. Gehen Sie meinetwegen auch in die Kirche, wenn Ihnen das gut tut."

In dem Moment hatte er etwas ungläubig geguckt: In die Kirche gehen? Was war das denn

für eine Idee? Vermutlich sah man ihm seine Gedanken an. Deswegen fügte der Psychologe hinzu: "Ich kann's Ihnen nicht erklären. Ich selbst bin nicht gläubig. Aber ich weiß von Menschen, dass ihnen das gut tut, in die Kirche zu gehen. Mal eine Stunde 'raus aus allem. Niemand will was von Ihnen. Selbst das Handy können Sie ausmachen ohne schlechtes Gewissen. Vielleicht bringt's auch die Gemein-schaft oder das, was der Pfarrer sagt ... Ich weiß es nicht. Probieren Sie's aus, Sie werden ja merken, ob es Ihnen hilft."

So richtig vorstellen konnte er sich das noch nicht. Er war so gut wie nie in der Kirche. Mit Grausen dachte er an den alten Pfarrer, den er früher im Unterricht gehabt hatte. Das war echt kein Spaß gewesen. Immerhin - die Pfarrerin, die letztes Jahr seine Tochter konfirmiert hatte, war ganz sympathisch gewesen. Der Gottesdienst hatte ihm sogar gefallen. Er war zwar trotzdem nicht mehr hingegangen. Aber jetzt, wo er darüber nachdachte, erinnerte er sich an das, was die Pfarrerin zum Schluss gesagt hatte. Sie hatte Glauben mit Vertrauen gleichgesetzt. Vertrauen, dass Gott einem den Weg zeigt, wenn man selber nicht mehr klar kommt. Und dass er Menschen die Kraft gibt, nicht einfach nur weiterzumachen. Sondern den Weg zu gehen, der für sie richtig ist.

Und während sich in seinem Kopf immer mehr Eindrücke dieses Gottesdienstes einfanden , merkte er: Das war genau das, was er jetzt brauchte. Vertrauen, dass es möglich ist, anders zu leben. Auch in einem anderen Tempo.

"Dieses Vertrauen würde mir sicher gut tun", dachte er. "Vielleicht lohnt es sich tatsächlich, mal in die Kirche zu gehen. Ausgeschlafen hab' ich jedenfalls in den letzten Wochen genug."