

Kirche in WDR 2 | 13.03.2021 05:55 Uhr | Thomas Schrödter

Mieseepeter

Ich glaube, ich bin ein echter Mieseepeter geworden. Neulich treffe ich vor dem Supermarkt einen alten Bekannten. "Wie geht es dir?" Sagt man dann ja. "Och", sagt er, "mir geht's gut." Und ich merke, wie ich stutze. "Mir geht es gut!" - Ich selber habe das schon lange nicht mehr gesagt. Was ich sage ist: "Naja. Geht so." Oder das typisch niederrheinische "Na, wie soll's schon gehen?" Aber "gut"? Das Gefühl "Mir geht's gut" hat sich schon lange nicht mehr so richtig eingestellt. Die großen und kleinen Sorgen drängeln sich in den Vordergrund: Wie geht das Ganze eigentlich weiter? Wann bin ich dran mit meiner Impfung? Wie bekommen wir das als Familie hin? Schule offen, Schule geschlossen. Schule offen. Was morgen ist? Keine Ahnung. Seit über einem Jahr leben wir im Ausnahmezustand. Die meisten planen nicht mehr, sondern reagieren. Viele setzen sich keine echten Ziele mehr, sondern sind voll und ganz damit beschäftigt, das Schlimmste zu verhindern. Ich auch. Und so langsam bin ich müde. Wie soll ich da nicht zum Mieseepeter werden? Unsicherheit und Dauer-Sorge, das verbiegt die Seele. Jesus sagt einmal: "Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Sorge hat." Will sagen: Sorgen brauchen eine Begrenzung. Dass ich mir Sorgen mache, dagegen kann ich mich nicht wehren. Nicht zu normalen Zeiten. Und erst recht nicht heutzutage. Eine Sorge am Tag, das geht auch. Damit komme ich klar. Aber dass die Sorgen sich festfressen, auftürmen, dass sie alles bestimmen und zum einzigen Thema werden, dagegen will ich mich wehren. Aktiv dagegen angehen. Weil ich es sonst eben nicht aushalte. Eine Sorge am Tag, das reicht. Das ist so wie nur ein Schokoriegel am Tag oder nur eine Stunde Instagram. Von dem, was mir schadet, soll es nicht zu viel geben. Und was hilft? Was tut gut? Ich habe gehört, einer schreibt ein Tagebuch, nur mit guten Gedanken. Ein anderer sagt: Einfach vor dem Einschlafen ganz bewusst die schönen Momente des Tages vor Augen führen. Statt Schäfchen zählen. Soll übrigens auch gegen Schlafstörungen helfen. Aus der Bibel lerne ich: Danken hilft. Gott danken für all das Gute, das mir begegnet: Das Lachen der Kinder, die liebevolle Berührung, die schöne Melodie, den spannenden Krimi. Und zwar gerade dann, wenn mir eigentlich nur noch nach Klagen und Jammern ist. Quasi als Gegenpol zum Schlechten. Denn: Sorgen brauchen Begrenzung. Eine Sorge pro Tag. Das reicht. Und das Gute braucht Erinnerung. Da darf's dann auch gerne ein bisschen mehr sein.

Redaktion: Landespfarrer Dr. Titus Reinmuth