



Rette mich

Die in meinem Supermarkt kennen mich glaub ich ziemlich gut. Jedenfalls wissen die genau, welchen Knopf die bei mir Drücken müssen. Wenn ich einkaufe, greife ich jetzt nämlich immer öfter zu Produkten, die so einen roten Aufkleber tragen. Auf diesen roten Aufklebern steht: "Ich bin noch gut". Das sind meist Lebensmittel, die kurz vor dem Mindesthaltbarkeitsdatum stehen und die vielleicht nicht mehr gekauft werden.

Und dass diese Produkte öfter in meinen Korb wandern, hat mit dem Knopf zu tun, der da gedrückt wird, beziehungsweise: Hat mit der Kiste zu tun, die mein Supermarkt seit kurzem geschickt hinstellt. Da muss ich nämlich nicht lange im Regal nach den roten Aufklebern suchen, da steht alles mit rotem Aufkleber schon gesammelt zusammen. "Rette mich" steht auf den Boxen. Die gibt es für Gemüse, Backwaren, aber auch für abgepackte Waren, wie Quark oder Sahnepudding.

Tja, und das "Rette mich!" – das wirkt bei mir: Rette mich, bevor ich im Müll lande, aussortiert und weggeworfen werde. Rette mich, das ist die letzte Chance vorm finalen Ende.

Rette mich: Das drückt bei mir den Helferinnen-Button. Conny, die "gute Samariterin vom Supermarkt". Etwas zu retten, das gibt mir ein gutes Gefühl. Vielleicht führt es echt dazu, dass Menschen sich dieser Produkte schneller annehmen und sie doch noch kaufen? Ich meine: Wer möchte nicht gerne zum Retter werden?

Bei Lebensmitteln geht das also relativ einfach, aber jeder kann auch zum potentiellen Lebensretter werden, zum Beispiel als Organspender, Blut- oder Plasmaspender, Stammzellenspender bei der DKMS. Es gibt Retter die freiwillig oder beruflich bei der Feuerwehr oder als Rettungsschwimmer arbeiten. Und dann sind da noch die großen und kleinen Rettungsaktionen im Freundeskreis, auf der Arbeit, in der Familie. Manchmal steht auf so vielen Sachen in meinem Leben "Rette mich" – nur nicht so gut vorsortiert in Kisten, wie in meinem Supermarkt.

Ich sag mal so: Ich helfe gerne. Und ich helfe auch viel. Aber manchmal frage ich mich auch: Wen muss ich denn alles retten? Und wie viele? Immer wieder nimmt mich das echt mit, wenn ich mich hilflos fühle. Weil ich eben nichts tun kann, oder denke, das, was ich tue, reicht nicht.

Manchmal ist es auch so, dass mich eine Situation an sich überfordert. Mit dem Retten ist das eben so eine Sache....

Gerade die, die sich mit dem Retten gut auskennen: Die von der Feuerwehr, die haben einen wichtigen Grundsatz. Und der heißt: Eigenschutz geht vor Fremdschutz. Denn das ist nicht nur für einen selbst gut, wenn man gut für sich selbst sorgt, das hilft auch langfristig der Allgemeinheit. Es gilt: Wer selbst ganz ausfällt, umkippt oder zusammenbricht, der rettet auch keinen anderen mehr.

Ich weiß: der Satz, der gleich kommt, der klingt erst einmal hart.

Und das war auch etwas Übung, mir diesen Satz selbst so zu sagen, dass er sich nicht wie eine faule Ausrede anhört und auch nicht gleich die gute Samariterin in mir killt. Dieser

wichtige Satz lautet: Ich muss nicht alle retten. Und alles schon mal gar nicht. Auch nicht den abgelaufenen Sahne-Pudding in der Box von meinem Supermarkt.

Ich muss nicht alle retten. Und: Ich kann das auch gar nicht. Alle retten, das kann nur Jesus.

Klingt erstmal wie ein dummer Witz. Aber: Aus dem Satz, dass Gott die Welt schon gerettet hat, daraus speist sich mein Grundvertrauen. Und er hilft mir manchmal, im entscheidenden Moment aus einer Situation loszulassen, die mich überfordert: Niemand fällt tiefer als in Gottes Hand.