EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in WDR 2 | 28.10.2026 05:55 Uhr | Titus Reinmuth

Stärker als die Angst

Ich sitze in meinem Lieblingscafé. Samstagvormittag, Marktplatz, Cappuccino. Da sitzen drei junge Leute an einem Tisch. Würfel klappern. Einer jubelt, die andern lachen. Sie spielen Kniffel, völlig entspannt. Dann sehe ich ein Paar, beide mit einem Buch in der Hand. Offenbar tief versunken in ihre Geschichte. Genau diese Atmosphäre liebe ich hier: Man darf einfach sein. Für einen Moment das Leben genießen.

Dann kommt ein Musiker. Gitarre, kleiner Verstärker. Er fängt an, zu spielen – und zwar richtig gut. Eine Mutter bleibt mit ihrem kleinen Sohn stehen. Der Junge ist vielleicht drei. Er hüpft und tanzt zur Musik, völlig losgelöst. Die Mutter lässt sich anstecken und wippt im Takt. So ein Vormittag im Café, für mich ist das wie Therapie.

Ich denke darüber nach, was mich eigentlich stärkt. Wo ich Kraft finde. Denn am Abend vorher habe ich natürlich Nachrichten gesehen. Wie immer. Kriegsbilder aus der Ukraine. Entsetzlich. Später noch eine Talkshow, die Wahlergebnisse im Osten, Analysen, Streit, Ratlosigkeit. Ich merke: Das alles macht etwas mit mir. Es kann mich richtig runterziehen. Und jetzt sitze ich hier. Ich atme auf.

Ich überlege: Wann habe ich das letzte Mal getanzt? Wann war ich das letzte Mal auf einem schönen, kleinen Live-Konzert? Wann habe ich einfach mal nur dagesessen und mich am Leben gefreut?
Vielleicht ist das schon eine Form von Kraft tanken. Nicht wegschauen vor dem, was schwer ist. Aber mich nicht davon bestimmen lassen. Mir Räume suchen, in denen das Leben wieder größer ist als die Angst.

In der Bibel gibt es dafür eine schöne Geschichte. Der Prophet Elija ist völlig erschöpft. Er kann nicht mehr. Und Gott hält ihm keine Predigt. Er sagt nicht: Reiß dich zusammen! Sondern Elija bekommt etwas zu essen und zu trinken. Und dann darf er schlafen.

Manchmal ist Glaube vielleicht genau das: Zu erkennen, was meine Seele jetzt braucht. Musik. Ein gutes Essen. Einen Spaziergang. Menschen, mit denen ich reden und lachen kann. Dann spüre ich: Die Welt ist nicht nur das, was gerade in den Nachrichten läuft.
Ich breche auf. Der Gitarrist spielt. Der kleine Junge tanzt. Die Kniffel-Partie ist gleich

entschieden. Und ich denke: Ja. Das ist das Leben. Beschwingt, entspannt und meistens stärker als die Angst.

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius