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!

Sonntagskirche | 08.03.2020 08:55 Uhr | Mark Neuhaus

Wenn das Leben dir Zitronen schenkt.Mach Limonade draus

Guten Morgen!
"Junge, wenn das Leben dir Zitronen schenkt! Mach Limonade draus!“
Hat meine Oma immer zu mir gesagt. Wenn es mir ging wie heute.
Gut, dass die Woche zu Ende ist.
Diese Woche war wieder so eine von denen, die man nicht braucht.
Nichts wollte mir gelingen, alles ging schief, zog mich runter.
Betrübt sitze ich in meinem Schaukelstuhl im Wohnzimmer und starre die Wand an.
"Junge, wenn das Leben dir Zitronen schenkt! Mach Limonade draus!“
Dieser Klassiker meiner Oma geht mir nicht aus dem Kopf und ich erinnere mich gut:
Anschließend nahm sie mich in den Arm und drückte mich fest.
"Also Kopf hoch und mach weiter“, hat sie dann gesagt.
Viel leichter gesagt als getan!
Wie gut kenne ich das Gefühl: "Wärst du doch einfach mal im Bett liegen geblieben!“
Alles geht schief. Es will nichts klappen.
Ich werde das Gefühl nicht los, das Leben mit seinen Problemen schubst mich förmlich durch die Woche. Ich habe lange gebraucht, um zu verstehen, was meine Oma mit diesem Spruch meinte:
"Wenn das Leben dir Zitronen schenkt! Mach Limonade draus!“.
Irgendwann habe ich die Lösung gefunden:
Wenn das Leben dich durch die Woche schubst,
nutze die Bewegung, um nach vorne zu kommen.
Lass dich durch Misserfolge und Schwierigkeiten nicht runter ziehen.
Lass dich nicht entmutigen, sondern versuche positiv auf die Sachen zu blicken.
Mach das Beste draus, mach etwas aus den Zitronen. Gut schmeckende und erfrischende Limonade.
Wie ich das mache? Ich betrachte die Probleme mal von einer anderen Seite. Ganz oft verwandeln sie sich dann schon. Und ganz oft merke ich dann auch: Das ist gar nichts gegen mich, da tut jemand anderes etwas für sich. Das kann ich auch tun. Zum Beispiel "nein“ sagen.
Außerdem tut es gut zu wissen, dass Freunde für mich da sind.
Sie stärken mir den Rücken und stehen mir zur Seite.
Das hilft mir auch meine Schwierigkeiten zu verwandeln. Meine Freunde unterstützen mich und ich schaue positiv und erfrischt nach vorne. Vielleicht erhellt sich dann meine Woche und ich fühle mich längst nicht mehr so frustriert. Im Gegenteil: Ich fühle mich motiviert und gestärkt.
Ich halte an Omas Lebensweisheit fest:
"Nimm deine Probleme und Schwierigkeiten und mach was daraus. -

Wenn das Leben dir Zitronen schenkt! Mach Limonade draus!“
Und wenn ich dann in meinem Schaukelstuhl sitze, diese Zitronenlimonade genieße und auf mein Leben schaue, kann ich spüren:
"Es geht weiter, denn Gott stellt meine Füße auf weiten Raum.“ (Psalm 31,9)
Und ich kann die neue Woche gut und erfrischt beginnen.
Ich wünsche Ihnen einen schönen Sonntag.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze