

Kirche in WDR 2 | 11.01.2021 05:55 Uhr | Titus Reinmuth

## keine Sorge!

Ist das nicht faszinierend, worüber wir uns so Gedanken machen können? Ich hab eine Freundin, die kann sich Stunden lang über ihren Ex aufregen, und eine andere, die sitzt im Winter am liebsten auf dem Sofa und versinkt Stunden lang in einem Roman. Manche können philosophische Debatten führen oder die Statik einer Brücke berechnen. Alles mit der Kraft ihrer eigenen Gedanken.

Und wir können uns Sorgen machen. Viele verschwenden sogar ziemlich viel Zeit auf die Sorgen, oder? Diese Typen, die immer so in "Habachtstellung" leben. Wie ein Boxer, der seine Arme und Fäuste leicht angewinkelt vor dem Kopf hält und nur ab und zu durch seine Deckung einen Blick nach vorne wagt. Immer in der Defensive. Es könnte ja gleich der nächste Schlag kommen. Männer machen das, Frauen machen das. Manche glauben: wenn ich nur genug vorbereitet bin, dann kann mir nichts passieren. Was natürlich Mumpitz ist. Vollkommener Unsinn. Noch vor einem Jahr ging ich auf der Krebsstation ein und aus, wie alle anderen auch: die Fröhlichen, die Unbekümmerten, die Sorgenvollen, die Zerknirschten, die Gesundheitsfanatiker und die Rock'n'Roller. Alle hat sie das Schicksal getroffen. Der Schlag. Die Diagnose. Nützt also nichts, das ganze Sorgen machen. Du kannst Deinem Leben nicht einen Tag hinzufügen. Nicht mal eine Stunde. Geschweige denn fünf Jahre oder zehn.

Die eine Freundin, die mit dem Ex, erzählt mir von ihrer Zeit in Afrika. Der Freiwilligendienst nach dem Abi. Sie hat plötzlich diesen jungen Mann vor Augen, der sie anstrahlt. Er sagt: Guck mal, ich habe nicht nur genug für heute, ich habe schon genug für morgen! Und damit hat er wirklich nur den nächsten Tag gemeint. Diese Fröhlichkeit, dieses Unbekümmerte. Er hat nicht darüber nachgedacht, ob es später mal eine Grundrente gibt. Was soll das sein, Sicherheit? Aber abends haben sie getanzt.

Ja, genau, das ist es, denke ich! Dieses ganze Grübeln und Sorgen bewirkt ja nur eins: Du verpasst den wunderbaren Augenblick, der gerade vor dir liegt. Weil du mal wieder in Deckung gegangen bist. Also: lieber die Sorgen loslassen und die Zeit genießen. Ich kann den Moment wahrnehmen. Die Sonne, das Essen, den Nebel, die Hand, die nach meiner greift.

Ein Patient auf der Krebsstation hat mir noch von solchen Übungen erzählt. Was tun, wenn die Angst doch kommt? Man könnte sie dann eine Weile betrachten, Hallo sagen und sie

dann auf eine Wolke legen und wegfliegen lassen. Nach dem Motto: Schönen Tag noch, liebe Angst, ich mache mir jetzt einen Kaffee. Finde ich faszinierend. Und es funktioniert. Mit der Kraft meiner Gedanken.