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 | 01.07.2021 05:55 Uhr | Titus Reinmuth

keine Sorge!

Kennen Sie auch diese Menschen, die sich den ganzen Tag Sorgen machen? Über Probleme, die schon da sind, die noch nicht da sind und die auch nie da sein werden.
Die immer in Deckung leben – immer in Angst vor der nächsten Katastrophe.
Diese Menschen, 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 Quatsch ist. . Vollkommener Unsinn.
Noch vor anderthalb Jahren bin ich auf der Krebsstation ein-und ausgegangen, wie alle anderen auch: die Unbekümmerten, die Sorgenvollen, die Gefrusteten. Die Gesundheitsfanatiker und die Rock’n‘Roller. Sie alle hat das Schicksal getroffen. Mit einem schweren Schlag. Die Diagnose Krebs ist ein K.O.-Schlag. 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.

Eine Freundin erzählt mir von ihrer Zeit in Afrika. 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 denkt nicht darüber nach, wovon er im Alter leben soll. Was soll das sein, Sicherheit? Eine Luxusproblem. 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 raus aus der Deckung, die Sorgen loslassen und die Zeit genießen. Den Moment wahrnehmen. Die Sonne, das Essen, den Nebel, die Hand, die nach meiner greift.

Ein Patient auf der Krebsstation hat mir noch von einer Übung erzählt. Was tun, wenn die Angst kommt? Man kann sie dann eine Weile betrachten, Hallo sagen, sie dann auf eine Wolke legen und wegfliegen lassen. Nach dem Motto: Tschüss, schönen Tag noch, liebe Angst, ich mache mir jetzt einen Kaffee. Finde ich faszinierend. Und es funktioniert. Mit der Kraft meiner Gedanken kann ich die Sorgen vertreiben.

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius