

Hörmal | 25.02.2024 07:45 Uhr | Martin Engels

## Es ist mir alles zu viel

Es ist mir einfach alles zu viel. Egal wo ich hingucke, überall türmen sich die unerledigten Aufgaben auf. Ich habe es schon wieder nicht geschafft, alle Emails zu beantworten. Hinter dem Zeitplan für dieses wichtige Projekt hinke ich hinterher. Zuhause laufe ich Slalom um die Kisten nicht aufgebauter Möbelstücke. Mein Kind steht erwartungsvoll vor mir mit dem noch in Folie eingepackten Forscherkasten. "Das werden wir dieses Wochenende wirklich ausprobieren," sage ich, "nur jetzt gerade geht es nicht." "Du könntest Dir schon mal Zeit für uns nehmen." höre ich von anderer Stelle und das nächste Kind fragt, ob wir denn jetzt endlich die Ferienwohnung auf dem Bauernhof für den Sommer gebucht haben. Alle ihre Freunde wissen schon, was sie im Sommerurlaub machen.

Puh. Der normale Wahnsinn in Beruf, Familie und Beziehung. Es gibt ja nicht nur Aufgaben, es gibt auch Erwartungen an mich. Was andere sich wünschen und was ich von mir selbst wünsche.

All die klugen Ratgeber machen es nicht besser: Wochenpläne, Auszeiten, eine gleichberechtigte Verteilung der Aufgaben in Familie und Haushalt. Alles irgendwie richtig, hilft mir allerdings nicht, denn ehe ich mich versehe gibt es neue Erwartungen, die ich wieder nicht erfüllen kann. Ein Teufelskreis. Am Ende reicht dann eine Lappalie aus, so etwas wie die Mahnung für eine nicht bezahlte Rechnung, die mich völlig fertig macht. In einem solchen Moment hat mir einmal eine Freundin einen Zettel auf den Einband meines Kalenders geklebt. Josua 1,9 stand drauf. Ein kleiner Zuspruch, ein Bibelzitat. Es lautet: "Sei stark und mutig! Fürchte dich nicht und schreke vor nichts zurück! Denn dein Gott ist mit dir bei allem, was du unternimmst!" Mit dem kleinen Zettel hat sie mir etwas in Erinnerung gerufen. Die Erkenntnis: Ich bin nie nur das Ergebnis von dem, was ich schaffe. Ich bin nicht durch meine Erfolge oder Misserfolge bestimmt. Auch nicht davon, ob ich dem mir selbst gesteckten Idealbild in Familie und Beruf entspreche oder nicht. Ich vertraue darauf, dass Gott mich als Person ansieht und zu mir steht. Dieses Vertrauen bestimmt mein Leben. Gott will mich und sagt "ich bin da".

Was heißt das für meinen Alltag? Wenn mir mal wieder alles zuviel wird, werde ich mich stoppen, für einen kurzen Moment meine Hände falten und mich an diese Kraftquelle erinnern. Dadurch werden die Aufgaben nicht kleiner, aber ich habe wieder festen Boden

unter den Füßen und gehe sie viel gelassener an.

Redaktion: Landespfarrer Dr. Titus Reinmuth