Kirche im hr

17.09.2018 um 02:00 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Sandra Matz,
Pfarrerin, Evangelisches Gemeindenetz an der Nördlichen Bergstraße, Alsbach

Du musst ihn gehen lassen

Meine Freundin Tine ist voll im Stress. Seit Monaten arbeitet sie an einem Projekt und in 4 Wochen muss es fertig sein. Sie kann schon seit Tagen nicht mehr richtig schlafen, alles dreht sich nur um dieses eine Thema. Kurz: sie ist ein nervliches Wrack und wir sind alle froh, wenn das Projekt vorbei ist.

Vor kurzem hab ich bei ihr geklingelt. Sie öffnet mir die Tür – ganz ruhig – in ihrer Wohnung riecht es nach Kaffee und frisch Gebackenem. So entspannt habe ich sie schon lange nicht gesehen.
Ich frage sie: „Ist alles ok? Wurde dein Abgabetermin verschoben?“
Sie antwortet: „Nein. Ich bin noch mittendrin.“
Ich bin skeptisch. „Und warum geht es Dir dann so… gut?!“ Tine lächelt.
„Wegen der Hefeteigphilosophie.“
Die hat sie von ihrer Großmutter. Sie hat ihr gesagt:
"Bei einem Hefeteig ist es wichtig, dass man ihn gehen lässt. Nur dann wird er gut."
Tines Oma weiß: das gilt auch für andere Bereiche im Leben. Vor allem dann, wenn man sich zu sehr um etwas sorgt. Damit etwas zu einer runden Sache wird, muss man es auch mal loslassen können.

Das probiert Tine jetzt aus. Anstatt weiter auf den Bildschirm zu starren, nimmt sie sich Zeit für Kuchen und Kaffee – und für sich selbst.
Diese Pause tut ihr richtig gut, und damit auch dem Projekt.
Dinge, die ihr Sorgen bereiten, wie einen Hefeteig ruhen zu lassen, das will Tine jetzt öfter probieren.