

15.04.2016 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von  
Dr. Ulf Häbel,  
Evangelischer Pfarrer, Laubach-Freienseen

## Du brauchst die Kraft von oben

„Manchmal bin ich schon beim Aufstehen müde“, sagt eine Nachbarin zu mir, die ich früh morgens auf der Straße traf. Ich habe etwas flapsig geantwortet: „Das wird die Frühjahrsmüdigkeit sein; das vergeht.“ Da hat sie widersprochen; genau das hatte sie nicht gemeint. Es ist der übliche Alltag, der sie fordert, zermürbt und müde macht.

Die Kinder zum Beispiel. Manchmal werden sie nachts wach und wollen irgendetwas. Morgens kommt dann die Hektik, bis sie im Kindergarten und in der Schule sind. Danach sind die Tiere im Stall dran, der Haushalt und die bewegungseingeschränkte und ein bisschen eigenwillige Oma. Einkaufen muss heute auch noch sein und ein Termin beim Zahnarzt. „Wenn ich daran denke, dann bin ich schon müde beim Aufstehen. Manchmal komme ich mir vor wie ein zerknülltes Blatt Papier“, sagt die Nachbarin.

Was macht man mit einem zusammengeknüllten Blatt Papier? Man wirft es weg in den Papierkorb; oder man legt es auf den Tisch und streicht es glatt, Knick für Knick, Falte für Falte. Wie soll das gehen, wenn man sich bedrängt, zermürbt, geknickt und müde fühlt? Vielleicht so: Sich den Tag über ab und zu mal selber streicheln. Psychologen reden von Streicheleinheiten, die man sich selber geben kann, wenn das die anderen nicht tun.

Schauen Sie sich doch mal im Spiegel an und sagen Sie sich ein freundliches Wort. Oder bleiben Sie mitten im Alltag einen Augenblick stehen und schauen zurück auf das, was Ihnen heute schon gelungen ist. Eine Freundin macht das öfter am Tag. Sie verharrt einen Moment und hat mir erzählt, wie gut ihr das tut. Im Rückblick sieht sie auf einmal: Der Kaffee war gut, die Kinder waren fröhlich, als sie aus dem Haus gingen. Jemand hat angerufen und ihr einen guten Tag gewünscht. Der mürrische Nachbar hat sie heute freundlich begrüßt und ihr sogar geholfen, den Sack Futter zum Hühnerstall zu schleppen.

Das sind alles Kleinigkeiten. Doch diese scheinbar kleinen Dinge wahrnehmen heißt doch, den Tag anders zu sehen: eben nicht nur unter dem alltäglichen Druck. Ich sehe den Tag auch unter der Freude, die mich darin überrascht. Das Gute in einem Tag zu entdecken ist so eine Streicheleinheit, die einem gut tut. So wie ich ein zerknülltes Papier auf den Tisch lege und es mit dem Handrücken glatt streich. Falte für Falte, Knick für Knick. In der Bibel steht ein Satz, den Jesus einmal gesagt haben soll: Ich bin nicht auf die Erde gekommen, damit ihr am Mangel des Lebens verzagt, sondern dass ihr die Fülle des Lebens habt. (Johannes 10,10) Die Fülle? Das heißt doch: Es gibt viel mehr Möglichkeiten, als wir auf den ersten Blick sehen. Es gibt mehr gute Momente an diesem Tag, als ich jetzt ahne – vielleicht ein gelungenes Gespräch, ein flüchtiger, guter Kontakt mit einem Nachbarn, ein liebevoller Brief, der mich überrascht oder den ich schreibe.

In jedem gelungenen Augenblick spürt man auf einmal Energie, Lebensfreude, eine Kraft, die man nicht vermutet hat und die von oben kommt. Unsere Vorfahren haben diese Kraft von oben den Segen genannt, etwas, was einem unerwartet zukommt und gut tut. Wenn ich am Sonntag im Gottesdienst am Ende um den Segen bitte, ist genau das gemeint: Im Alltag, der uns manchmal zerknittert und müde macht, gibt es eine Kraft, durch die ich mich selber und auch andere Menschen annehmen kann – ein Zustrom von Lebensenergie und Zuversicht. Segen. Ein Segenswort, das ich kenne, lautet so: Gott spricht: Sei getrost und denke immer daran: Es ist gut, dass es dich gibt.