

01.01.2017 um 00:00 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Michael Becker,
Evangelischer Pfarrer, Kassel

Ratschlag gegen Aufgeregtheit

Sorgen gibt es immer. Am Anfang eines Jahres, wenn man nach vorne schaut und vieles noch nicht weiß. Oder mitten im Jahr. Ein sorgenfreies Leben gibt es nicht. Auch nicht für Präsidenten wie Abraham Lincoln. Der war ein großer Präsident in Amerika, vor 150 Jahren. Auch körperlich mit fast zwei Metern. Einmal hat er einen Tipp gegeben, was man mit Sorgen machen könnte. Sie tun oft weh und drücken einen hier oder da. Der Präsident hat einen Rat und sagt:

Halte dir jeden Tag eine halbe Stunde frei für deine Sorgen.
Und in dieser Zeit mach' ein Nickerchen.
Abraham Lincoln (1809 – 1865)

Das meint er ernst, jedenfalls ein bisschen. Man muss seine Sorgen im Griff behalten. Sie dürfen nicht über einen wachsen wie Unkraut. Am besten kriegt man Sorgen in den Griff, wenn man sie ernst nimmt. Gut, sagt man sich, das oder das besorgt mich. Weil ich aber jetzt *nicht* daran denken will, kümmere ich mich nachher darum. Erst mache ich, was nötig ist, dann kommst du, Sorge, nach dem Essen vielleicht. Wenn die Zeit dann gekommen ist, mache ich einen Mittagsschlaf.

So ganz ernst gemeint ist das nicht. Etwas Wahres ist aber trotzdem dran. Wer sich sorgt, braucht vor allem Ruhe. Einen klaren Blick. Aufgeregtheiten helfen nicht. Besser ist hinlegen und tief atmen, vielleicht ein Nickerchen

machen, wenn's geht. Jedenfalls ruhig bleiben, als schliefe man. Und dann nüchtern schauen, was zu tun ist. Aufgeregtheit löst nichts, bändigt keine Sorge. Besser ist zu überlegen, was ich tun kann und wo ich Menschen und Gott um Hilfe bitte.

Bitten beruhigt. Ich bin nicht allein mit meinen Sorgen. Womöglich schenkt Gott mir einen anderen, klaren Blick; so etwas wie *einen neuen Geist und ein neues Herz*, wer weiß. Das lässt mich dann noch besser schlafen.

Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes neues Jahr.