Kirche im hr

28.08.2018 um 02:00 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Rolf Müller,
Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

Gelassenheit lernen

Es ist noch gar nicht lange her. Ich war auf der Autobahn von Frankfurt in Richtung Wiesbaden unterwegs, da habe ich schon wieder eine für mich neue Autobahnbaustelle entdeckt. „Oh man, schon wieder!“ habe ich aufgestöhnt und mich dann in den dazugehörigen unvermeidlichen Stau einsortiert. So geht es mir dann meistens: Ich ärgere mich über die verlorene Zeit und quängel vor mich hin, weil es in der Baustelle nicht schnell genug voran geht.

Irgendwie habe ich den Eindruck: Im Moment gibt es besonders viele Autobahnbaustellen. Mir fallen ohne großes Nachdenken sofort mindestens vier davon auf unseren hessischen Autobahnen ein. Eigentlich weiß ich ja: Es ist gut, dass es die gibt. Denn nur so bleiben die Autobahnen in einem guten und vor allem sicheren Zustand. Was gut in Schuss bleiben soll, muss halt manchmal repariert und ausgebessert werden. Und trotzdem bin ich oft so ungeduldig und genervt, wenn ich in einer Baustelle stecke.

Das ärgert mich und ich frage mich: Wieso mache ich das nicht anders? Eigentlich wäre doch so eine Autobahnbaustelle eine perfekte Gelegenheit für mich, um Gelassenheit zu üben! Ich kann an der Baustelle nichts ändern, sie ist da. Und es ist eigentlich sogar ganz gut, dass sie da ist. Warum atme ich dann nicht einfach tief durch und mache was Sinnvolles aus der Zeit, die ich länger im Auto bin? Und wenn ich mir einfach nur bewusst die Landschaft oder die

anderen Autos anschaue, ein spannendes Radioprogramm anmache oder schöne Musik höre. All das würde mir viel besser tun als dieses sinnlose Ärgern. Ich will das probieren. Denn so komme ich auf jeden Fall auch gelassener und ruhiger am Ziel meiner Autofahrt an!