

16.08.2021 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Johanna Fröhlich,
Evangelische Pfarrerin, Gießen

Countdown für besondere Tage

Bald geht die Schule wieder los. Mein Neffe Lutz wird in diesem Jahr eingeschult. Er wartet sehnsüchtig. Seine Lehrerin hat ihm einen Brief geschickt, der ihm die Wartezeit versüßen soll. Ein Ausmalbild von einer Lokomotive mit 48 Waggonen. Jeden Tag darf er einen Wagon ausmalen, bis schließlich die ganze Eisenbahn bunt ist. Dann geht die Schule endlich los.

Warterituale verkürzen die Zeit

Solche Warterituale finde ich toll. Auch mir hilft das vor wichtigen Ereignissen. Kreuze auf dem Kalenderblatt oder ein Maßband, bei dem man jeden Tag einen Zentimeter abschneidet. Wichtig ist: Ich kann die Schritte sehen, die es bis dahin noch braucht. Wie ein Adventskalender für besondere Lebenssituationen. Ich nehme mir jeden Tag einen Moment. Ich merke, wie sich dann etwas Wunderbares entfaltet: Aus ungeduldigem Warten kann hoffnungsvolles Erwarten werden.

Aus ungeduldigem Warten kann hoffnungsvolles Erwarten werden

Das ist für mich auch eine Glaubensübung. Weil ich darauf vertraue, dass Gott es gut macht, warte ich nicht einfach die Zeit ab. Ich erwarte eine gute Zukunft. Und sage mir, wie schon jemand in der Bibel sich gesagt hat: „Vertrau auf ihn!“

[Gott] wird es schon machen.“ (Psalm 37,5b, Basisbibel) Das gibt mir die Zuversicht, dass der ersehnte Tag kommen wird. Diese kleine Rituale geben meinem ungeduldig wartenden Herzen Ruhe.

Die Countdown-App: Damit kann die Vorfreude wachsen

In letzter Zeit habe ich dafür eine Countdown-App entdeckt. Ich gebe den besonderen Tag ein und sehe auf meinem Smartphone, wie lange es noch dauert. Diesen Sommer konnte ich viele Countdowns feiern: Wann öffnet mein Schwimmbad, wann machen die Kinos wieder auf. Wie lange noch bis zur Impfung? Es tut mir gut, die kleinen, wichtigen Ziele bewusst anzugehen. Wann habe ich Urlaub? Wie viele Tage bis zum Umzug? Ich nehme mir so jeden Tag einen Moment, um mein Vertrauen zu stärken. Dann merke ich: Alles ist auf dem Weg. Mit jedem kleinen Warteschritt wächst in mir die Ruhe und damit auch die Vorfreude: Dann freue ich mich wie darauf wie ein Kind auf den ersehnten ersten Schultag.