Kirche im hr

09.06.2021 um 00:01 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Guido Hepke,
Evangelischer Pfarrer, Weilburg

Ich geh jetzt mit dem Hund

Ein alltäglicher Satz. Manchmal kommt noch einer hinzu: Bevor wir uns noch länger streiten. Eine Unterbrechung: Der Streit hat Pause. Manchmal geht es dann anders weiter.

Ist das nicht eine Flucht?

Das Rausgehen kann eine Flucht sein: Ich will raus aus dieser Situation. Ich halte das einfach nicht mehr aus. Nur weg. Sonst geht nichts mehr.

Auf neue Gedanken kommen

Aber wenn der Hund dann fröhlich an der Leine zieht, kann sich was verändern. Der Weg durch die Wiesen und Felder bietet die Chance, auf andere Gedanken zu kommen. Das frische Grün oder das Spiel der Wolken ist eine Ablenkung. Das beruhigt.

Ich bin nicht allein unterwegs

Draußen in der Natur spüre ich: Gott ist bei mir. Der Schöpfer allen Lebens begleitet mich – auch in diesem Moment. Die Gedanken werden frei. Sie weiten

sich wie der Blick von einem Hügel in die Landschaft hinein. Und der Sonnenuntergang ist malerisch.

Dem Streit auf den Grund gehen

Auf einmal sind da neue Gedanken: Worum ging es eben eigentlich? Und: Was ist mir wichtig? Mir geht es doch um den Menschen, mit dem ich mich gerade gestritten habe.

Ein guter Rat

Der Apostel Paulus empfiehlt: Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen! Eph. 4,26 Ich meine: So ein Spaziergang kann helfen, damit das gelingt. Die Pause tut gut, um sich zu beruhigen. Um wieder zu sich zu kommen.

Anders wieder nach Hause kommen

Manchmal ist dann auch plötzlich eine Idee im Kopf: So kann es weitergehen, wenn ich nach Hause komme. Diese kleinen Eingebungen sind wie ein Geschenk. Also: Öfter mal mit dem Hund rausgehen. Oder einfach so spazieren gehen. Das kann das Leben verändern.