

---

# Kirche im hr

- SENDUNGEN
- AUTOREN/AUTORINNEN
- AKTUELLES
- ÜBER UNS
- KONTAKT
- SEARCH

[Startseite](#) > [Sendungen](#) > [2023](#) > [hr4\\_Uebrigens](#) > [01](#) > 12 Gelassenheit

---

12.01.2023 um 17:45 Uhr



Ein Beitrag von  
Bettina Pawlik,  
Katholische Gemeindereferentin im Ruhestand

Beitrag teilen:

Beitrag ausdrucken:

Beitrag downloaden:

Beitrag anhören:



Ich weiß noch, wie es heute Morgen war: Ich habe mich schon beim Aufstehen mies gefühlt. Was dieser Tag wohl bringt? Dauernd sind mir Sachen auf den Boden gefallen, bevor ich angezogen war. Die Kaffeekanne ist übergelaufen, das Marmeladenglas war leer. Der Bus ist mir vor der Nase weggefahren und am Arbeitsplatz gab es dicke Luft zwischen den Kollegen. Das waren ja tolle Aussichten für den neuen Tag.

Worüber hab ich mich eigentlich geärgert?

Nun ist der Tag vergangen und in der Erinnerung muss ich unwillkürlich lachen. Worüber habe ich mich eigentlich geärgert? Doch nur über mich selbst. Die Zahnbürste ist mir heruntergefallen, weil ich in Gedanken nicht beim Zähneputzen, sondern schon beim Kaffeekochen war. Und weil das so weiter ging, kam ich auch zu spät zum Bus. Gestern habe ich mir keine Zeit genommen, das Problem der Kollegin anzuhören, darum war im Büro

dicke Luft.

In Gedanken hetze ich immer schon  
voraus

An manchen Tagen geht das so von  
morgens bis zum Abend. Ich konzentriere  
mich nicht auf das, was gerade jetzt dran  
ist. Stattdessen denke ich schon an das,  
was morgen oder nächste Woche kommen  
wird.

Er ermutigt mich, mich auf das Hier und  
Jetzt zu konzentrieren

Jesus sagt einmal: "Sorgt euch also nicht  
um morgen, denn der morgige Tag wird  
für sich selber sorgen. Jeder Tag hat  
genug eigene Plage."  
(Matthäusevangelium 6,34) Ganz genau!  
Sorgen und Plagen an jedem Tag gibt es  
wirklich genug. Und wenn es nur kleine  
Sorgen und Ärgerlichkeiten sind. Aber  
wenn ich ein wenig über den Satz  
nachdenke, merke ich, worum es hier  
geht. Ich habe die überraschende  
Entdeckung gemacht: Die Sorgen für  
morgen, die muss ich mir nicht heute  
schon machen. Es reicht, wenn ich morgen  
daran denke. Dieser Gedanke macht mich  
frei. Er nimmt mir manche Last, die ich mit  
mir herumtragen muss. Und dann kann ich  
auf vielen Ärger, viele Sorgen und Plagen  
ganz gelassen reagieren. Der Satz aus der  
Bergpredigt ermutigt mich, mich auf das  
Hier und Jetzt zu konzentrieren. Und  
morgen ist dann etwas anderes dran.



# WEITERE THEMEN

Das könnte Sie auch  
interessieren

---



26.04.2024hr4 ÜBRIGENS **Stress mich** von Patrick Smith zur  
Sendung



26.04.2024hr2 ZUSPRUCH **Zarte Teetasse, kein  
Kaffeepott** von Dr. Christine Lungershausen zur Sendung



25.04.2024hr4 ÜBRIGENS Vom guten Ton von Patrick Smith zur Sendung



25.04.2024hr3 MOMENT MAL Girls and Boys Day von Dr. Fabian Vogt zur Sendung

- PRESSE
- IMPRESSUM
- DATENSCHUTZ

Copyright © 2024

- Facebook
- RSS