

12.01.2023 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Bettina Pawlik,

Katholische Gemeindereferentin im Ruhestand

## Gelassenheit

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 Kollegen 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.