Kirche im hr

26.03.2023 um 07:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Jochen Straub,
Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

Wie geht es mir gerade?

„Wie geht es mir gerade?“ Diese Frage stelle ich mir manchmal bewusst am Ende eines Tages. Oft ist es ja so, dass im Lauf des Tages dafür keine Zeit ist. Da funktioniere ich gut, es sei denn, mein Körper weist mich auf meine Grenzen hin. Und das tut er manchmal doch auch: Es zwickt hier und da, Hals und Kopf schwillt mir, oder ich spüre die Erschöpfung von Körper und Geist. An einigen Tagen schaffe ich es, auf meinen Körper zu hören. Und dann spüre ich in mich hinein.

Zwei Wölfe kämpfen um mein Herz

Wie geht es mir gerade? Bei dieser Frage hilft mir oft die die Legende von einem Indianer. Er erzählt seinem Sohn am Lagerfeuer von zwei Wölfen: „Weißt du, in deinem Leben wird dir vieles widerfahren. Manchmal fühlt es sich vielleicht so an, als ob da zwei Wölfe in deinem Herzen gegeneinander kämpfen. Der eine Wolf ist der Wolf der Dunkelheit, der Sorge und des Misstrauens. Er bringt dir böse Träume, viel Leid und Schmerz. Der andere Wolf ist der Wolf der Zuversicht, der Hoffnung und der Liebe. Er bringt dir gute Träume, schenkt dir Mut und Freude.“ Der Junge fragt: „Welcher Wolf wird den Kampf um mein Herz gewinnen?“ Der Alte lächelt: „Der Wolf, den du fütterst.“

Den Wolf der Lebensfreude nähren

Wie geht es mir gerade? Bin ich gerade traurig – auch, weil ich vielleicht den Wolf der Sorge nähre und mir zu viel Gedanken um alles Mögliche mache? Ich höre immer wieder in mich herein und mach mir bewusst: Wie geht es mir gerade? Und dann versuche ich auch ganz bewusst, den Wolf der Lebensfreude zu nähren. Und dann gönne ich mir etwas Schönes, zum Beispiel eine gute Tasse Tee.