

02.03.2021 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Irmela Büttner,

Evangelische Pfarrerin, Offenbach-Bieber

Nur für heute

Diese blöde Pandemie. Wäre sie doch nur nicht da. Solche Gedanken kommen mir gerade häufig. Es gibt etwas, das hilft mir, auf andere Gedanken zu kommen. Ein Text. Er heißt: „Die zehn Gebote der Gelassenheit“ und wird Papst Johannes XXIII zugeschrieben. Die zehn Sätze haben mir schon einmal geholfen, als bei mir ziemlich Land unter war.

Die zehn Gebote der Gelassenheit

Jedes Gebot fängt mit den gleichen drei Wörtern an: „Nur für heute.“ So geht das erste: *Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben – ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.*

Nur für heute...

Nur für heute. Ich merke, wie ich innerlich ruhig werde, wenn ich das lese. Nur für heute. Ich konzentriere mich nur auf diesen Tag. Ich muss keine rundum-Lösung finden. Und so geht das zweite Gebot: *Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin.*

Glücklich sein in der Pandemie? Ok. Das klingt erst mal verrückt. Ich kann die Pandemie nicht wegzaubern. Aber ich schaue, wo ich sogar jetzt Glück finde.

Sogar in der Pandemie Glück finden

Ich hab' das probiert. Ich hab endlich wieder Musik gehört von meinem Lieblingssänger. Das hatte ich ganz lange nicht mehr gemacht. Und ich habe festgestellt: Er hat neue Lieder geschrieben, trotz Corona, und sie sind richtig gut geworden.

Auch zu dritt kann man sich toll unterhalten

Und noch was habe ich zusammen mit meinem Mann ausprobiert. Im Moment kann ja nur eine Person eines anderen Haushalts zu Besuch kommen. Zuerst fielen da alle Paare flach, mit denen mein Mann ich befreundet sind. Dann haben wir gesagt: Probieren wir mal, sie kommen einzeln. Die eine Woche er und die andere Woche sie. Erst war ich skeptisch, aber dann war es total schön. Wir haben uns sogar mehr unterhalten, als oft zu viert.

Sich auf das konzentrieren, was gerade vor einem liegt

Nur heute schaue ich, was mich erwartet. Ich konzentriere mich auf das, was gerade vor mir liegt. Und ich setze mal eine Idee um, die mir erst verrückt vorkommt. Oft finde ich glückliche Momente, wo ich sie nicht vermutet hätte. Das lerne ich gerade wieder neu.