08.10.2022 um 07:10 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Gunnar Bach,
Katholischer Pastoralreferent, Pfarrei Sankt Peter Montabaur

Die inneren Wärmespeicher aufladen

Es ist eine Geschichte für Kinder. Aber ich finde: Sie hilft auch Erwachsenen. Gerade in Zeiten, in denen sich viele Sorgen machen und Angst haben vor dem Winter. Die Geschichte erzählt von Frederick, einer Feldmaus. Frederick sitzt in der Sonne. Alle arbeiten. Alle, außer Frederick. Er sammelt Sonnenstrahlen für den kalten Winter.

Frederick und die Sonnenstrahlen

Und der Winter kommt. Die Vorräte sind aufgebraucht. Und es will auch keiner mehr sprechen. „Frederick“, rufen dann die anderen Mäuse, „was machen deine Vorräte?“ Und Frederick klettert auf einen Stein und antwortet: „Macht die Augen zu! Jetzt schicke ich euch die Sonnenstrahlen. Fühlt ihr schon, wie warm sie sind?“

Wärme von innen

Klar, ich brauche für die nächsten Wochen und für den Winter auch ganz reale Vorräte und am besten auch Heizungswärme. Aber fast genauso wichtig ist für mich auch solche Wärme von innen, von der diese Kindergeschichte erzählt. Erinnerungen an gute Zeiten. Sonne, die mich in Gedanken wärmt. Die auch meine Sorgen und Gedanken-Karussells durchbrechen.

Sonne tanken am Wochenende

Ich mache mir in diesen Wochen mehr Sorgen als in früheren Jahren. Die Nachrichten über den Krieg gehen mir durch den Kopf. Sie lassen mich nicht zur Ruhe kommen. Ich gehe dann raus,

© 2022 · Kirche im hr

zum Beispiel im Wald spazieren, bleibe stehen und mache die Augen zu und genieße die letzten warmen Sonnenstrahlen. Jetzt am Wochenende soll es ja noch mal richtig sonnig werden, mit milden Temperaturen: ich hab fest vor, das zu nutzen und meine inneren Wärmespeicher aufzutanken. Die Akkus aufzuladen mit Licht und Sonne.

Gut für sich sorgen

Als Hundebesitzer gehe ich auch raus, wenn es bewölkt ist oder regnet. Und wenn ich dann mit Luna, unserer Hündin, wieder zuhause bin, dann spüre ich: Das hat wieder richtig gut getan. Ich brauche genug zu essen und zum Heizen im Winter. Aber fast genauso wichtig ist es für mich, Sonnenstrahlen, Gutes, Wärme zu tanken und einfach gut für mich und meine Seele zu sorgen. Dann komm ich hoffentlich auch gut durch diesen Herbst und den kalten Winter.

© 2022 · Kirche im hr