

14.03.2023 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Ingo Schütz,

Evangelischer Pfarrer, Oberursel-Bommersheim

Ich krieg' die Krise

Manchmal bin ich schon vom Alltag überfordert. Lauter Kleinigkeiten summieren sich. Letzte Nacht habe ich schlecht geschlafen. Dann muss ich eine dringende Arbeit abbrechen, weil mein Sohn Bauchschmerzen hat und von der Schule abgeholt werden muss. Und dann vergesse ich auch noch einen Termin, bei dem sich jemand auf mich verlassen hat. Wenn ich jetzt im Krisenmodus bin, muss ich tief durchatmen. Und versuchen einzuordnen, was gerade los ist.

Ein Brief mit Horrornachrichten für die Eltern

Dabei hilft mir ein Brief, von dem ich mal gelesen habe. Da soll eine Sechzehnjährige ihren Eltern geschrieben haben: „Liebe Mama, lieber Papa. Ich komme nicht mehr nach Hause. Leider komme ich auch von den Drogen nicht weg. Und außerdem bin ich schwanger. Von Alex. Oder von Achim, keine Ahnung. Aber wir werden zu dritt losziehen und schauen, was das Leben bringt. Vielleicht hört ihr von mir. Vielleicht auch nicht.“

Humor hilft in vielen Situationen

Der Brief nimmt noch eine Wendung. Er endet mit den Worten: „Keine Angst, Mama und Papa! Nichts davon stimmt. Ich habe nur eine 5 in Mathe und wollte euch helfen, das richtig einzuordnen. Seid ehrlich, eigentlich ist es nicht so furchtbar schlimm, oder? In Liebe, eure Tochter.“

Soweit der Brief. Humor hilft, wenn etwas droht, mir über den Kopf zu wachsen. Wenn ich mir dann klarmache, dass das Meiste in Wirklichkeit keine echte Katastrophe ist, bekomme ich wieder Mut und das Gefühl: Vieles kriege ich schon irgendwie hin.

Durchatmen und Gott sagen, was einen belastet

Vielleicht auch mit der Hilfe von Gott. Der ist sich nicht zu schade für die Krisen und Herausforderungen im Alltags. Bei großen Katastrophen beten viele Menschen, auch öffentlich. Das ist gut so. Wenn die persönlichen Sorgen kleiner sind, braucht man sie ihm nicht verschweigen. Im Krisenmodus atme ich durch und sage Gott, was mich belastet. Das verhilft mir zu einem neuen Blick auf mein Leben, der alles einordnet. Und siehe da: Vieles geht dann eben doch. Gott sei Dank.