03.02.2024 um 07:10 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Lisa Maria Tumma,
Evangelische Pfarrerin, Rundfunkbeauftragte für den Hessischen Rundfunk

Gelassen im Straßenverkehr

Anmoderation: *Egal ob mit Auto, Bus und Bahn, oder dem Fahrrad: Wer in der Stadt unterwegs ist, ist oft unzufriedener als noch vor fünf Jahren - das hat in dieser Woche* eine Studie des ADAC *zur Mobilität in Großstädten gezeigt. Gesperrte Straßen und ausfallende Züge sind ärgerlich – auch für Pfarrerin Lisa Maria Tumma. Trotzdem will sie sich davon nicht länger die Laune vermiesen lassen.*

Ich steh schon wieder im Stau

Schon von Weitem leuchten vor mir die Bremslichter der Autos und LKW: Stau. Wie lange das heute wohl dauert? Schaffe ich es noch pünktlich ins Büro? Soll ich besser schon hier abfahren? Kann mich bitte mal wer reinlassen? Hallo – ich blinke doch! Mein Puls steigt. Meine Wut auch. Jeden Tag das gleiche!

Fast alle sind mit der Verkehrssituation unzufrieden

So wie mir geht es den meisten Pendlern, die täglich nach Frankfurt und in andere Städte fahren. Das hat in dieser Woche eine Studie gezeigt: Wer in der Stadt unterwegs ist, ist oft mit der Verkehrslage unzufrieden. Dabei spielt es fast keine Rolle, ob man - wie ich - mit dem Auto fährt, oder - wie meine Kolleginnen - Bus, Bahn und Fahrrad nutzt. Die eine schimpft über Radwege, die plötzlich einfach aufhören und die andere über Zug-Ausfälle oder – wie gestern (2. Februar 2024) – den Streik.

Jammern bringt's nicht

© 2024 · Kirche im hr

Endlich angekommen, jammern wir deshalb oft über den Verkehr. Im ersten Moment tut es ja auch ganz gut, den Frust rauszulassen. Aber ich merke: So starten wir mit schlechter Stimmung in den Arbeitstag.

Die erste Idee fürs Entspannen

Das will ich nicht mehr. Ich überlege: Wie kann ich auch im Berufsverkehr entspannt bleiben? Es gibt dieses Gebet: Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und Weisheit, um das eine vom anderen zu unterscheiden.

Das kann ich tun

Am Verkehr kann ich wenig ändern. Aber ich kann anders damit umgehen. Beim nächsten Stau will ich nicht fluchen, sondern tief durchatmen und Gott um Gelassenheit bitten.

Die zweite Idee: Wer das macht, ist gelassen

Was anderes kann ich ändern: Die einzige Gruppe, die laut der Studie zufrieden ist, sind die Fußgänger. Ich nehme mir vor: In der Stadt gehe ich zu Fuß. Das dauert natürlich etwas länger, aber es macht den Kopf frei und ist auch eine gute Übung für mehr Gelassenheit.

© 2024 · Kirche im hr