

17.02.2026 um 05:20 Uhr

**hr1 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Andreas Wörsdörfer,**

Pastoralreferent, Katholische Pfarrei Dom St. Bartholomäus, Frankfurt am Main

## **Et kütt wie et kütt**

Die Fastnacht geht in den Endspurt. Im rheinischen Karneval wird es jetzt oft zitiert: Das kölsche Grundgesetz. Das ist die rheinische Lebensphilosophie, zusammengeführt in 11 Artikeln. Der Kabarettist, Musiker und Autor Konrad Beikircher hat sie im Jahr 2001 zusammengestellt und veröffentlicht. Es fängt so an: „Et es wie et es“, Zweitens: „Et kütt, wie et kütt“ und Drittens: „Et hätt noch immer jot jejange“. Also: Es ist, wie es ist. Es kommt, wie es kommt. Und – es ist noch immer gut gegangen. Und dieses Motto wird an Karneval nicht nur zitiert, sondern vor allem gelebt.

### **Einfach mal die Sorgen ausblenden**

Und das tut so gut, besonders in Zeiten wie diesen. Einfach mal alles beiseite lassen, was mich belastet und Leichtigkeit spüren, einfach Freude erleben. Das sagt auch der Religionspsychologe Lars Allolio-Näcke: Es ist wichtig für den Menschen, seine Sorgen ab und zu auch mal zu vergessen.

### **Das Gedankenkarussell macht mich fix und fertig**

Denn es gibt ja auch die anderen Zeiten: Sei es die Weltlage mit ihren Krisen oder die ganz persönlichen Themen. Manchmal dreht sich auch bei mir das Gedankenkarussell. Grübeln – besonders abends im Bett, oder dann, wenn ich frei habe und mich eigentlich erholen könnte. Was ist noch alles zu erledigen? Wie soll ich das schaffen? Wie werde ich allem gerecht? Das kann mir dann schon mal den Schlaf rauben. Spätestens nach einigen Tagen fühle ich mich fix und fertig, unausgeglichen und irgendwie mutlos. Verzagt laufe ich in der Tretmühle des Alltags und glaube,

dass ich alles in der Hand haben und sowieso alles alleine lösen muss. In diesen Zeiten fehlt mir schlicht das Vertrauen in die Zukunft und in das Leben.

## **Wie gut, wenn ein Freund mich da rausholt**

Dann ist es wichtig, dass ich das mal aussprechen kann. Dass ich mich jemandem anvertraue. Jemandem, der von außen draufschaut und mir vor Augen führt, wo ich mich verrannt habe. Da gibt es dann den einen Freund, der mich da rausholen kann mit der einfachen Frage: „Na, wieder mal verzagt?“ Dann mal raus gehen und reden.

## **Einfach mal fünfe gerade sein lassen und Karneval feiern**

Das tut gut. Oder eben Karneval feiern. Ich mach das gerne. Bis heute Abend geht sie noch, die närrische Zeit. Mal fünfe gerade sein lassen. Sorgen mal beiseite schieben. Leichtigkeit spüren und denken. Et kütt, wie et kütt. Und wenn es dicke kommt, dann gibt es Freunde, die mir helfen. Die mir dann immer wieder vor Augen führen, dass ich Vertrauen haben darf, egal was auch kommt. Denn, et hätt jo noch immer jot jejange.