

21.01.2026 um 00:05 Uhr

**hr1 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Eva-Maria Baumgarten,**

Katholische Gemeindereferentin im PV St. Michael Hohe Rhön, Hilders-Eckweisbach

## Handlungsunfähig

Pünktlich um 7:56 Uhr sitze ich im Zug von Fulda nach München, um dort meinen freien Tag zu verbringen. Ich habe viel vor, möchte einen Freund treffen, einfach mal raus, ein Tag in meiner Lieblingsstadt. Und zunächst scheint alles nach Plan zu laufen. Was ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht ahne, ist, dass ein Unwetter in Süddeutschland gewütet hat und mein Zug wegen eines umgestürzten Baumes einen Umweg nehmen muss. Na ja, auf 30 Minuten kommt es nicht an ... wird schon werden, denke ich mir. Als ich jedoch in München aussteige - die nächste Überraschung: Besagtes Unwetter hat den Münchner Nahverkehr nahezu vollständig lahmgelegt.

### Irgendwo im Nirgendwo

Irgendwie versuche ich trotzdem durchzukommen, sitze irgendwann in irgendeinem Bus, von dem ich meine, dass er in die von mir gewünschte Richtung fährt. Nach 45 Minuten Fahrtzeit merke ich jedoch, dass das wohl eine Fehleinschätzung war. Also steige ich irgendwo im Nirgendwo aus. Ich bin müde und erschöpft. Die Situation überfordert mich und ich fühle mich handlungsunfähig. Mein Treffen habe ich längst abgesagt, denn weder konnte ich sagen, wann ich ankommen würde, noch fühlte ich mich in der Verfassung überhaupt noch mit irgendwem zu sprechen.

### Warum bin ich manchmal handlungsunfähig?

Mit dem nächsten Bus geht's zurück zum Bahnhof. Drei Stunden Zeit habe ich noch, bis mein Zug nach Fulda zurückfährt. Doch ich bewege mich nicht mehr vom Bahnsteig weg. Erst auf der Heimfahrt realisiere ich, was an diesem Tag mit mir passiert ist: Da war ich einen ganzen Tag unterwegs und bin nirgends angekommen, habe mich quasi verrannt in meinen bisherigen

Abläufen und Denkmustern. Alternativen gab es in meinem Kopf nicht.

## Gefangen in alten Denkmustern

Für mich ist diese Situation zu einem echten Lehrstück geworden und ich entdecke die Situation von damals immer wieder in der Gegenwart. Ich renne von A nach B und komme einfach nicht an. Lösungswege sind versperrt und ich lasse mich von Alternativlosigkeit gefangen nehmen.

## Strecke deine Hand aus

Der Mann aus dem Evangelium, von dem es heißt, dass seine Hand verkrüppelt war, hat vielleicht etwas ähnliches erlebt: Er sah sich selbst als handlungsunfähig, konnte sein Leben nicht mehr in die Hand nehmen. Doch Jesus stellte ihn in die Mitte und forderte ihn auf: "Streck deine Hand aus!" ([Mk 3,5](#)) "Kann man denn eine verkrüppelte Hand ausstrecken?", frage ich mich. Ich höre darin Jesu Aufforderung: Öffne Dich, tritt in Beziehung und hab den Mut, dich an die Hand nehmen zu lassen. So geschieht Heilung.

Falls ich also wieder irgendwo feststecken sollte, werde ich auch meine Hand ausstrecken, Mut haben nachzufragen oder ich nehme ein Taxi.