

06.02.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Simon Josef Beranek,

Pastoralreferent Kath. Kirchengemeinde St. Peter und Paul, Höhr-Grenzhausen

Ich verlasse mich auf dich

Neulich abends auf der Couch: ich spiele mit dem Handy, im Hintergrund läuft der Fernseher. Plötzlich höre ich da aus dem Fernseher den Satz: „Ich verlasse mich auf dich.“ Ich kenne den Zusammenhang nicht mehr. Aber den Satz kenne ich aus einem ganz anderen Zusammenhang.

Liebe ist eine Entscheidung, die man jeden Tag neu trifft

Bei unserer Hochzeit war dieser Satz das Herz der Predigt. Er hat uns berührt, weil er etwas ausdrückt, das über Worte hinausgeht: Vertrauen, Nähe, Verbundenheit. Er zeigt, Liebe ist nicht nur ein Gefühl, sondern eine Entscheidung, die man jeden Tag aufs Neue trifft.

Wir müssen nicht alles alleine tragen

„Ich verlasse mich auf dich“ bedeutet für mich noch mehr als Vertrauen. Es bedeutet, Verantwortung zu teilen – dass wir Entscheidungen gemeinsam treffen und nicht alles alleine tragen müssen. Es bedeutet ehrlich miteinander zu reden, auch über Dinge, die vielleicht schwierig oder unangenehm sind. Oder auch einfach für einander da zu sein. Nicht immer für alles eine Lösung parat zu haben, sondern auch einfach mal zuzuhören oder einem den Rücken freihalten.

Dieser Satz begleitet uns seit unserer Hochzeit

„Ich verlasse mich auf dich“: Dieser Satz begleitet meine Frau und mich seitdem. Im Alltag. In den kleinen Momenten, in den großen Entscheidungen. Wenn wir zusammen lachen, erinnert er uns daran, die Freude bewusst zu teilen. Wenn wir streiten, sagt er: Ich stehe zu uns. Wenn wir

unsicher sind, sagt er: Du bist nicht allein. Wenn wir uns trösten müssen, sagt er: Ich halte dich.

Vertrauen braucht Zeit zum Wachsen

Vertrauen ist kein Selbstläufer. Es wächst langsam. Es braucht Zeit, Aufmerksamkeit und manchmal auch Fehler, um stärker zu werden. Aber wenn es wächst, entsteht etwas Kostbares: das Wissen, dass da jemand ist, auf den man sich verlassen kann.

An diesem Tag haben wir alle zusammen angepackt

Vor einigen Wochen haben meine Frau und ich so richtig verschlafen. Unsere einjährige Tochter hat uns die halbe Nacht auf Trapp gehalten. Völlig übermüdet sind wir dann aber gegen Morgen alle drei eingeschlafen. An diesem Morgen hatten wir einen wichtigen Termin. Als wir dann erschrocken aufgewacht sind, mussten wir uns beeilen. Wir haben uns aufgeteilt, wer die Kleine fertigmacht, wer Frühstück macht und wer die Taschen packt. Jeder hat das gemacht, was gerade nötig war – wir haben zusammen improvisiert, gehetzt, aber auch gelacht – weil ich nicht so den Blick für die richtige Outfit-Kombination für meine Tochter habe. Und trotzdem: es hat alles funktioniert.

„Ich verlasse mich auf dich.“ Fünf Worte, die uns begleiten. Fünf Worte, die uns daran erinnern: Es lohnt sich, sich aufeinander einzulassen – jeden Tag aufs Neue.