

05.05.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Jelena Wegner,

Evangelische Pfarrerin, Siegbach

Marmeladenglasmomente

Eine Freundin von mir hat ein altes Marmeladenglas. Eigentlich leer. Und doch voll. Denn in diesem Glas liegen kleine Zettel. Handgeschrieben, gefaltet: Ihre Marmeladenglas-Momente.

Kleine Rituale für gute Augenblicke?

Jeden Tag nimmt sie sich einen Augenblick Zeit. Dann hält sie inne und fragt sich:

Was war heute gut? Was hat mich berührt? Was möchte ich festhalten?

Das schreibt sie auf. Ein paar Worte reichen. Und dann: Falten und ab ins Glas damit.

Große und kleine Glücksmomente: Welche bleiben?

Mit der Zeit sind viele Zettel zusammengekommen. Große Momente: der Sieg mit dem Fußballteam, obwohl keiner geglaubt hat, dass sie es schaffen. Ein spontaner Ausflug nach Amsterdam zusammen mit der besten Freundin. Ohne Plan sind sie los. Haben sich treiben lassen und ganz entspannt die Stadt erkundet.

Andere Marmeladenglas-Momente sind klein: Der Regenbogen, als sie mit ihrem Hund bei schlechtem Wetter spazieren gehen musste. Der Kuchen, den die Kollegin zur Besprechung mitgebracht hat.

Warum das Aufschreiben den Alltag verändert

Gerade diese kleinen Momente gehen im Alltag oft verloren. Die Zettel im Marmeladenglas helfen

meiner Freundin, genauer hinzusehen. Sie nimmt bewusster wahr, was ihr begegnet. Und weil sie es aufschreibt, bleibt es. Und bekommt Gewicht.

Gottes Gegenwart im Kleinen?

Für mich als Christin steckt in diesen Marmeladenglas-Momenten noch mehr: Sie zeigen Gottes Gegenwart mitten im Leben: Eine Freude, die mehr ist, als Lachen und Fröhlichkeit. Die in mein Leben ausstrahlt - mal versteckt, mal ganz offensichtlich. Und mich daran erinnert: Das Leben ist mehr als das, was fehlt oder schwer ist.

Was tun, wenn die Freude verdeckt ist?

Wenn die Freude mal wieder verdeckt ist und das Leben schwer, zieht meine Freundin einen Zettel aus dem Glas raus. Liest ihn. Und erinnert sich. So geht das Gute nicht verloren. Und das Glück vergangener Tage wird wieder spürbar. Vielleicht wäre das auch etwas für mich: Ein altes Glas. Zettel und Stift. Und jeden Tag ein kleiner Moment, der es wert ist, dass ich ihn festhalte.