

08.10.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Elisabeth Krause-Vilmar,

Evangelische Pfarrerin, Bad Vilbel

Mein Waschzettel

Neulich fiel mein Blick auf einen Waschzettel. So ein kleines Stück Stoff, das unbeachtet irgendwo in einer Naht steckt. Darauf stehen wichtige Hinweise: Was trägt dieses Kleidungsstück? Was bekommt ihm gut? Und was sollte man besser vermeiden?

Was würde auf meinem persönlichen Waschzettel stehen?

Ich gebe zu: So manchen Waschzettel habe ich erst entdeckt, nachdem ein Kleidungsstück in der Wäsche eingegangen war. Da kam mir ein Gedanke: Wie würde eigentlich mein eigener Waschzettel aussehen? Was ist typisch für mich? Was tut mir gut und was gar nicht?

Sich selbst verstehen statt sich ständig optimieren

Ein Waschzettel sagt nicht, wie ein Kleidungsstück werden soll. Es beschreibt genau, woraus es besteht. Und genau das finde ich spannend. Oft verbringen wir viel Zeit damit, besser zu werden. Produktiver. Schneller. Effizienter. Dabei vergessen wir manchmal eine andere Frage: Wie bin ich eigentlich geschaffen?

Psalm 139: Wunderbar gemacht und einzigartig geschaffen

In der Bibel sagt ein Mensch zu Gott: „Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin.“ (Psalm 139, 14) Frauen und Männer, Kleine und Große, Alte und Junge. Wunderbar gemacht, das sind wir alle. Mit unseren Begabungen. Mit unseren Eigenheiten. Mit dem, was uns Kraft gibt. Und mit dem, was uns Kraft kostet.

Jeder Mensch hat seinen eigenen „Waschzettel“

Dieser Blick verändert auch den Umgang mit anderen Menschen. Denn jeder Mensch hat seinen eigenen Waschzettel. Nicht sichtbar, aber dennoch vorhanden. Es lohnt sich deshalb, ab und zu an den eigenen Waschzettel zu denken. Das hilft, um achtsamer mit sich selbst und mit anderen umzugehen.

Wunderbar gemacht, das sind wir alle. Mit unseren Begabungen. Mit unseren Eigenheiten. Und mit Sorgfalt zu behandeln.