

04.03.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

André Lemmer,

Katholischer Dechant in der Pfarrei Sankt Elisabeth in Kassel

Mitten im Alltagsstress: kleine Gesten – große Wirkung

Manchmal sind es die kleinen Momente, die uns aus dem Takt bringen. Neulich stehe ich im Supermarkt an der Kasse, der Wagen voll, der Kopf leer. Dreimal bin ich schon aus der Schlange raus, weil ich noch irgendwas vergessen hatte. Irgendwie war heute schon zu viel los. Eigentlich habe ich keine Zeit und die Schlange an der Kasse bewegt sich auch nicht wirklich. Eine dieser Situationen, in denen man sich fragt, warum ausgerechnet heute alle Welt einkaufen muss. Und dann passiert es: Die ältere Dame vor mir lässt ihre Geldbörse fallen. Münzen kullern über den Boden, ein leises Stöhnen, ein entschuldigender Blick.

Stress im Supermarkt: Warum uns Wartesituationen belasten

„Ach nein, nicht jetzt“, will ich denken, aber heute ist es anders. Vielleicht, weil ich selbst gerade ein bisschen aus dem Gleichgewicht bin. Ich bückte mich, helfe ihr beim Aufsammeln, und sie sagt mit einem Lächeln: „Danke. Ich bin heute nicht so schnell.“ Und ich antwortete: „Ich auch nicht.“

Ein kleiner Zwischenfall – und ein Moment der Menschlichkeit

Wir beide müssen lachen. Und plötzlich war die Schlange gar nicht mehr so lang, der Tag nicht mehr so schwer. Ein kleiner Moment der Begegnung, der etwas in mir gelöst hat.

Wie ein Lächeln alles verändert

Ich glaube, wir unterschätzen oft, wie sehr wir einander brauchen. Nicht nur in den großen Krisen,

sondern mitten im Alltag. Da, wo wir uns gegenseitig wieder erden, erinnern, aufrichten. In der Bibel heißt es: „Einer trage des anderen Last.“ Das klingt groß, fast feierlich. Aber manchmal bedeutet es einfach, ein paar Münzen vom Boden aufzuheben – und dabei ein Stück Menschlichkeit erleben.

„Einer trage des anderen Last“ – Nächstenliebe ganz praktisch

Vielleicht ist das die eigentliche Kunst: nicht perfekt zu funktionieren, sondern aufmerksam zu bleiben. Die kleinen Störungen des Alltags nicht als Ärgernis zu sehen, sondern als Einladung. Eine Einladung, kurz innezuhalten, sich selbst nicht an erste Stelle zu setzen und dem anderen Raum zu geben.

Und wer weiß: Vielleicht wird gerade dadurch ein schwerer Tag ein bisschen leichter. Für den anderen – und für mich selbst.