

28.10.2016 um 00:00 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andrea Wöllenstein,

Evangelische Pfarrerin, Marburg

Gelassenheit üben

Marion und Sonja sind Freundinnen. Früher haben sie viel miteinander gemacht. Fast jedes Wochenende sind sie zusammen losgezogen und auch unter der Woche war immer mal Zeit für einen Kaffee. Das klappt jetzt nur noch selten. Beide sind berufstätig und haben Familie. Die eine zwei, die andere drei Kinder. Ihre Männer sind beruflich sehr eingespannt, so dass die Familienarbeit weitgehend an ihnen, den Müttern, hängt.

„Manchmal wächst mir alles über den Kopf“, stöhnt Sonja, als sie sich mal wieder sehen. „Ich muss einfach lernen, gelassener zu werden. Nicht alles perfekt wollen. Gelassen bleiben, auch wenn alles auf einmal erledigt sein will.“ „Das geht mir genauso“, sagt Marion „aber das ist leichter gesagt als getan: Einfach gelassen bleiben ...“

Sonjas Tochter hat das Gespräch mitangehört. Sie ist in der zweiten Klasse und stolz darauf, dass sie schon so viel schreiben kann. Mit einem kleinen Heft kommt sie zu den beiden Müttern. „Guck mal,“ sagt sie zu Marion „das ist mein Merkheft. Da schreibe ich alle Wörter rein, die ich mir merken will. Ich habe gerade ein Wort geschrieben, das ihr eben gesagt habt.“ Sie zeigt auf die letzte Seite in ihrem Heft. Da steht „Geh lassen“. In zwei Worten und das „geh“ mit h in der Mitte. Gerade will Sonja sagen: „Das ist falsch, so wird das nicht geschrieben.“ Doch da fangen beide Freundinnen an zu lachen. Gleichzeitig. Denn sie sehen: Was hier steht, ist zwar orthographisch falsch geschrieben, aber es trifft genau das, was sie brauchen, um gelassen zu werden: Geh lassen. Geh! Mach dich auf den Weg! Geh etwas lassen! „So einen Merktettel, muss ich mir auch machen!“ sagt Sonja. „Da kommt dann alles drauf, was ich lassen will, damit ich gelassen werde.“

Es ist ein Weg, der zu mehr Gelassenheit führt. Ein Weg, der mit „lassen“ zu tun hat. In vielfältiger Hinsicht. Ich lasse den Drang, alles perfekt zu machen und lasse auch mal fünf gerade sein - oder

die Fenster ungeputzt. Ich lasse zu, dass ich bin wie ich bin. Wenn ich 50 bin, erlaube ich mir, dass ich nicht mehr so fit bin wie andere mit 30. Wenn ich 30 bin, akzeptiere ich, dass ich noch nicht die Erfahrung habe, wie andere mit 50. Ich bin großzügig mit anderen und lasse sie sein, wie sie sind -auch wenn mich manches an ihnen stört. Ich verlasse eingefahrene Gewohnheiten und bleibe neugierig auf Veränderung. Im Haus meines Alltags lasse ich ein Fenster offen für Überraschungen und neue Einsichten. Alte Verletzungen lasse ich gehen. Und vor allem: Ich lasse mir Zeit. So einen langen Merktettel muss ich nicht auf einmal abarbeiten.