

08.04.2025 um 00:01 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andrea Wöllenstein,

Evangelische Pfarrerin, Marburg

"Ich bin nichts wert"

Manche Sätze, die ich als Kind immer wieder hören konnte, haben sich tief eingeprägt. Und manchmal sind sie einfach wieder da.

"Ich bin heute nichts wert"

So ging es mir neulich. Die Grippewelle hatte mich ordentlich erwischt. Husten, Schnupfen, Kopfschmerzen, Schwäche – das ganze Programm. Zum Frühstück habe ich mich gerade aus dem Bett gequält. Da sitze ich nun vor meinem Müslischälchen, ganz schlapp, ohne Appetit und sage zu meinem Mann: „Ich bin heute nichts wert“.

Kaum sind die Worte im Raum, schauen wir uns an. Was habe ich da gesagt? „Ich bin heute nichts wert“? Ja, genau, ich erinnere mich. Meine Mutter hat das oft gesagt, wenn sie müde war oder krank. Wie ein Stoßseufzer. Ich saß neben ihr am Küchentisch und war ein bisschen hilflos. „Mama, was ist mit dir?“ „Ach, lass mich“, war dann meist ihre Antwort.

Mein Wert misst sich nicht an meiner Leistung

Heute erst wird mir richtig bewusst, was für ein Satz das ist. „Ich bin heute nichts wert“. Ja, wieso denn? Weil ich krank bin? Weil ich nichts schaffen kann? Meine Termine absagen muss? Misst sich mein Wert denn an meiner Leistung? So hat es meine Mutter wahrscheinlich erlebt. So ist es ihr von ihrer Umgebung gespiegelt worden. Ich finde: Wenn andere das sagen, ist es schlimm genug. Ich möchte nicht so von mir denken. Mich nicht selber klein machen. Kranksein reicht schon. Da muss ich nicht noch eins draufsetzen.

"Ich danke dir, dass ich wunderbar gemacht bin"

„Ich danke dir, dass ich wunderbar gemacht bin“ (Psalm 139,14) Wie anders klingt dieser Satz aus der Bibel. So betet jemand in einem Psalm, einem Gebet im Alten Testament. Staunend und dankbar. Das ist nicht nur ein Gebet für gute Tage. Wenn ich gesund bin und fit. Wunderbar gemacht bin ich nicht nur mit meinen Stärken. Mein ganzer Körper ist ein Wunderwerk, in dem alles miteinander verbunden ist. Der Atem fließt, das Blut zirkuliert, die Organe arbeiten zusammen. Muskeln und Knochen schenken Stabilität, Gelenke ermöglichen Bewegung. Ein ganzes System fließender und bewegender Unterstützung. Und sehr empfindsam. Wenn an einer Stelle etwas angeschlagen ist, ist das Ganze betroffen.

Ich bin etwas wert, auch an kranken Tagen

Mein Körper ist mein Freund, egal, wie er sich anfühlt. Das habe ich im Laufe meines Lebens erfahren. Er ist mein Zuhause auf dieser Welt und zeigt mir, was Leben ist. Vielfältig, mit Licht und Schatten, Schwächen und Stärken. Ich bin etwas wert, ganz gleich, ob ich mich schwach oder stark fühle. Auch an kranken Tagen will ich beten: „Ich danke dir, dass ich wunderbar gemacht bin.“