

25.03.2025 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Claudia Biester,

Evangelische Pfarrerin, Bad Homburg

Komm! Es gibt noch etwas anderes

Ich treffe eine Bekannte, und auf die Frage, „Na, alles klar?“, antwortet sie mit: „Ich versuche, Kurs zu halten.“ Und sie erzählt von Stress im Büro, von personellen Veränderungen im Team und auch von ihrem Vater, dem es nicht gut geht, und der sie viel braucht. Ich frage: „Wie schaffen Sie das alles?“. Sie erklärt mir, dass sie sich an eine klare Zeitstruktur hält und sagt: „Zeitmanagement und Selbstorganisation sind Techniken, die mir helfen, Kurs zu halten. Das wichtigste aber ist wohl meine Familie. Die passt genau auf und sagt mir, wenn es zu viel wird mit dem Arbeiten. Sie sind mir Kompass in diesen stürmischen Zeiten. Sie bewahren mich davor, die Arbeit über alles zu stellen.“

Es braucht jemanden, der einen unterbricht

Ich kenne das auch: Es ist so viel los und es ist wirklich herausfordernd, nicht die Balance zu verlieren. Es ist ja nicht schlimm, mal Stress zu haben, aber halt nicht immer. Es braucht einfach jemanden, der dich in dem Trubel ab und zu einfach ruft: „Komm, es gibt auch noch etwas anders.“ Es ist wichtig, dass jemand hinschaut. Manchmal müssen Menschen erst einmal jemanden finden, der ihre Überforderung wahrnimmt. Dem diese Überlast nicht gleichgültig ist.

Balance finden zwischen Leben und Lebensgefährdendem

Für mich ist die wichtigste Ressource mein Glaube. Durch ihn finde ich Abstand vom Alltagstrubel. Das ist gar nichts Neues. Das gibt es in vielen Religionen. Schon am Anfang des Christentums haben sich Menschen damit auseinandergesetzt, wie sie die Balance finden zwischen dem Leben und dem Lebensgefährdendem. Wie es in einem Brief im Neuen Testament steht 1. Petrus 5,7:

„Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“ Danach folgt das Versprechen: Gott wird die Menschen aufrichten. Gesehen sein von Gott, sich anvertrauen können, gestärkt weiterleben können. Loslassen und Weitergehen können. Ruhen und aktiv sein.

Kirchenglocken unterbrechen - und Durchatmen

Der Glaube hat dafür Formen entwickelt, Rituale könnte man auch sagen. Da höre ich zum Beispiel unterwegs das Morgen- oder Abendgeläut einer Kirche. Ein Moment, in dem ich nur höre und durchatme. Oder ich halte inne vor dem Essen, denke ganz kurz darüber nach, was heute schon war, dass jetzt Pause ist, und wie es dann weitergeht.

Gott flüstert: Es gibt noch etwas Anderes

Ich merke, wie gut das tut. Es ist tatsächlich ein bisschen wie ein Kompass. Es gibt Orientierung. So wie die Familie der Frau im Trubel, die sagt: „Komm, es gibt auch noch etwas anders.“ So empfinde ich auch Gott. Es braucht jemanden, der ruft oder flüstert: Komm, es gibt noch etwas anderes. In Gottes Ruf höre ich eine Dimension des Lebens, die Menschen nicht selbst geben können. „Alle eure Sorge werft auf Gott; denn Gott sorgt für euch.“ Mit diesem Vertrauen kann ich das anpacken, was ich selbst tun kann im Leben. Aber nicht pausenlos.