

07.03.2025 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Ansgar Wucherpennig,

katholischer Theologe, Kassel

Todolisto

Wenn ich viele drängende Termine habe, passiert es mir manchmal: Da fällt mir in einem Augenblick alles auf einmal ein, das noch zu erledigen ist. Alle möglichen und unmöglichen Dinge türmen sich vor mir auf wie ein Berg, der immer größer und riesiger wird. Das kann auch mal gut sein, weil mir dabei etwas einfällt, das ich vergessen hatte, und das jetzt Vorfahrt hat.

Gedankenkarussell

Manchmal lähmt es mich aber auch und führt nicht voran. Es kommt dann vor, dass ich nachts um vier Uhr wach werde, mich von einer Seite zur anderen drehe und mich danach sehne, dass ich wieder einschlafen kann.

Stattdessen steigen immer mehr Gedanken in mir auf. Ganze Tagesabläufe spulen sich im Dunkeln vor meinem inneren Kino ab: Formulierungen zu einem Aufsatz, Ideen zu einer Vorlesung, einem Seminar oder einer Sitzung, Einkaufslisten. Mit Ruhe und Schlaf ist es vorbei.

Das Gespenst "Todolisto"

Für solche Angst-Momente ist mir neulich ein Name eingefallen. Ein inneres Gespenst erscheint mir dann, und ich habe es Todolisto genannt. Todolisto, denn es ist wie eine To-do-list, die immer länger wird. Sobald ich auf den letzten Punkt schaue, kommen noch drei weitere dazu. Es ist keine realistische To-do-Liste. Die könnte mir ja gerade helfen, Schritt für Schritt meine anstehenden Aufgaben anzugehen.

Todolisto ist eine imaginäre, eingebildete Liste von lauter Aufgaben, die immer weiter wächst. Wie bei Sisyphus sind sie nicht zu schaffen, kaum ist der Stein mal den Berg heraufgewälzt, liegt er schon wieder unten. Wenn ich Todolisto aber genauer und mit Ruhe anschau, wird er kleiner. Und selbst wenn noch viele Aufgaben bleiben: Ich kann sie bewältigen.

Fastenaktion der evangelischen Kirche

„Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik.“ So heißt die Fastenaktion der evangelischen Kirche in diesem Jahr. Das ist auch für mich eine Anregung für diese Fastenzeit, die am Aschermittwoch begonnen hat. Es gibt viele Momente, die zur Zeit Panik auslösen können.

Panik - Greta Thunberg

„I want you to panic“, dieser Satz stammt von der schwedischen Umwelt-Aktivistin Greta Thunberg. Der Klimawandel, die Lebensbedrohung im globalen Süden, wachsende politische Polarisierungen, all das sind Punkte, die keine Ruhe, sondern entschiedenes Handeln verlangen.

Ich glaube aber nicht, dass Panik mich zu entschiedenem Handeln bewegt. Dazu muss ich hinschauen, überlegen und gezielt den nächsten Schritt in die richtige Richtung setzen. Sonst bin ich Gespenstern ausgeliefert, die mich vor sich hertreiben.

Hoffnung für die Fastenzeit

Es hilft mir, wenn ich mir meine Gespenster anschau, sie genau beschreibe und ihnen einen Namen gebe. Mit Todolisto habe ich eines entdeckt. Es überlistet mich jetzt nicht mehr so leicht. Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik!

Für die Fastenzeit nehme ich die Hoffnung mit, dass sich mit Luft holen und ohne Panik auch noch anderes Bedrohliche bewältigen lässt, nicht nur in meinem Alltag, sondern auch in dem Land und in der Welt, in der wir leben.