

16.04.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

**Rebecca Dechant,**

Katholische Gemeindeferentin im PV St. Flora und St. Lioba Petersberg-Künzell-Fulda, Petersberg

## „Das ist doch nur ein Beinbruch“

Skiurlaub mit der Familie. Eine Woche im Schnee. Skifahren, Berge, klare Luft, lachende Kinder. Solche Tage möchte man am liebsten festhalten. Dann kam der letzte Skitag. Die letzte Abfahrt.

### **Die letzte Abfahrt – ein Sturz verändert alles**

Kurz vor der Einkehr auf der Alm sehe ich aus dem Augenwinkel meine Tochter. Sie strauchelt, versucht noch, das Gleichgewicht zu halten - und stürzt. Ich bin sofort bei ihr. Die Schmerzen sind groß. Und in mir schaltet sich dieser besondere Modus ein, den viele Eltern kennen: der Funktionier-Modus. Man macht einfach. Man tröstet. Man organisiert. Man antwortet auf Fragen. In Skischuhen trage ich meine Tochter in eine kleine Almhütte.

### **Wenn der Funktionier-Modus auf Hochtouren läuft**

Sofort sind Menschen da. Der Wirt. Eine Bedienung. Jemand ruft den Notruf. Kurz darauf ist die Bergrettung da. Auch in der Klinik geht alles schnell: röntgen. Untersuchung, klare Worte. Die Diagnose: ein Beinbruch. Eigentlich wäre jetzt der Moment, um zu verzweifeln, sich zu ärgern, zu fragen: Warum ausgerechnet jetzt?

### **Beinbruch statt Panik: Gelassenheit und Dankbarkeit finden**

Aber diese Gedanken kommen gar nicht. Stattdessen atme ich tief durch und denke: Das schaffen wir. Plötzlich ist da etwas anderes: Gelassenheit und Dankbarkeit. Dankbar bin ich dafür, dass nichts Schlimmeres passiert ist. Dankbar für die schnelle Hilfe am Berg. Für das freundliche

Personal in der Klinik. Für mein tapferes Kind. Dankbar für meinen Mann, der einfach da ist, der die Ruhe behält und für die Großeltern, die sich um die Zwillingsschwester kümmern.

## **Dankbarkeit in schwierigen Momenten: Das Gute trotz Problem erkennen**

Und für all die Menschen, die uns mit einem freundlichen Wort begegnen. Manchmal denken wir, Dankbarkeit gehört nur zu den schönen Momenten im Leben - zu Urlaubstagen, Sonnenschein und unbeschwerten Stunden. Aber vielleicht liegt ihre größte Kraft gerade in den schwierigen Momenten.

## **Glauben und Vertrauen: Ruhe und Halt in chaotischen Situationen**

Dankbarkeit verändert nicht sofort die Situation. Der Beinbruch bleibt ein Beinbruch. Aber Dankbarkeit verändert den Blick. Sie hilft, nicht nur das Problem zu sehen, sondern auch das Gute drumherum. Für mich hat das auch mit meinem Glauben zu tun. Mit dem Vertrauen, dass ich nicht allein bin. Dass Gott auch in den chaotischen Momenten meines Lebens da ist. Und dass er mir Ruhe schenken kann, wenn eigentlich alles in mir durcheinander sein müsste. Und manchmal beginnt Dankbarkeit ganz klein - mit einem Atemzug, mit einem kurzen Lächeln.

## **Impuls für den Alltag: Mit Dankbarkeit innehalten und Kraft schöpfen**

Vielleicht probieren Sie das heute einmal aus. Mitten im Alltag. Mitten im Stress. Einen Moment innehalten und sich fragen: Wofür kann ich heute dankbar sein? Bestimmt gibt es auch heute etwas, das trägt. Etwas, das unser Herz berührt. Manchmal verändert dieser Gedanke mehr als wir erwarten.