23.07.2026 um 06:30 Uhr
hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Kathrin Landwehr-Martin,
Regionaljugendreferentin Katholisches Jugendbüro Oberhessen, Alsfeld

Das Handtuch meines Lebens

Juli bedeutet Sommer, Hitze und für viele auch Urlaubszeit. Ich werde den Familienurlaub dieses Jahr in Holland am Meer verbringen. Da ist es von den Temperaturen her angenehm. Es gibt schöne Strände, hübsche kleine Dörfer, flache Radwege. Für uns ideal!

Die (lustige) Idee meines Sohnes

Neulich im Bad beim Zähneputzen erzählte ich meinem 4-jährigen Sohn, dass ich – bevor wir nach Holland fahren – für meine nächste Radiowoche noch ein paar Texte zu schreiben habe. Da zeigte mein Sohn mit seinem kleinen Zeigefinger stolz auf sein blaues Lieblingshandtuch.

Es hing an der Dusche. Er meinte: „Du kannst etwas über das Handtuch schreiben!“ Ich musste lachen. Aber dann dachte ich: Vielleicht ist die Idee gar nicht so abwegig.

Gott als “Handtuch meines Lebens”

Ein Handtuch ist für vieles gut: Ich kann mich im Urlaub am Strand darauflegen, beim Sport den Schweiß abtupfen, nach dem Baden damit abtrocknen, Tränen trocknen, es bei Fieber in Wadenwickel umwandeln, oder zu einer pfiffigen Kopfbedeckung gegen Hitze umfunktionieren. Alles in allem also ein total nützlicher Gegenstand im Alltag! Etwas, das mein Leben besser macht.

Für mich ist Gott auch so ein Verbesserer. Ein Lebensverbesserer. Er ist sozusagen das Handtuch meines Lebens. Bei Gott kann ich mich wie in einem Handtuch eingewickelt fühlen. Rundum

© 2026 · Kirche im hr

geborgen. Er ist da, wenn ich ihn brauche. Das merke ich vor allem im Alltag. Abends vor dem Einschlafen erzähle ich Gott oft, was los war am Tag. Was mich freut, aber auch was weniger schön war. Und worum ich Gott bitte.

Danach fühle ich mich ruhiger und entspannter. Manchmal bekomme ich durch dieses Gebetsritual auch eine andere Haltung zu einer Situation oder zu einem bestimmten Thema. Und ich habe am nächsten Morgen das Gefühl, dass sich etwas gewandelt hat. Das passiert nicht immer. Aber immer wieder.

Man darf auch mal das Handtuch werfen

Das blaue Handtuch meines Sohnes ist zwar sein Lieblingshandtuch. Doch im kindlichen Zorn landet es ab und an auch mal auf dem Boden. Und dann trampeln zwei kleine Füße darauf herum. Ich denke mir dann: Es ist ok, mal das Handtuch zu werfen. Solange man es wieder aufhebt.

Beim Glauben ist es ähnlich: Da kann es auch vorkommen, dass ich aufgrund einer besonderen Lebensphase kurzzeitig mal das Handtuch werfe. Aber auch hier gilt: Es lohnt sich, den „Draht nach oben“ wieder aufzunehmen. Egal ob in Holland, auf Balkonien oder beim Arbeiten.

© 2026 · Kirche im hr