

30.03.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Lukas Sims,

Pastoralassistent in der katholischen Pfarrei St. Elisabeth Mainz und Budenheim, Mitarbeiter Kirche im HR

Nein sagen lernen

Ich bin ein hoffnungsloser Fall. Immer wieder das gleiche Problem: Ich nehme noch eine Aufgabe an, obwohl ich eigentlich weiß: Mein Kalender platzt schon längst aus allen Nähten. Und dann kommt jemand und fragt: „Kannst du mal eben ...?“ Und ich sage natürlich: „Klar, kein Problem!“ Es macht mir ja auch wirklich Freude zu helfen. Ich mag dieses Gefühl, gebraucht zu werden, etwas Sinnvolles zu tun, andere zu entlasten. Nur merke ich dann meist zu spät: Ich hab mich selbst ganz vergessen.

Es geht schon irgendwie

Ich müsste es längst besser wissen. Irgendwie denke ich doch: Es geht schon irgendwie. Nur meist auf Kosten meiner eigenen Kräfte. Ich bin gut darin, über meine Grenzen hinwegzusehen, so als wären Müdigkeit und Überforderung lästige Störenfriede, die man einfach ignorieren kann. Vorübergehend, versteht sich, bis sie hartnäckig anklopfen.

Wenn ich Pausen zulasse

Eine große Herausforderung für mich: Lernen zu warten. Nicht immer gleich loszuspringen, wenn jemand ruft. Nicht, weil mir andere egal wären, sondern weil ich sonst irgendwann selbst nicht mehr kann. Es ist eine Lektion, die ich schwer lerne: Ich kann nur dann wirklich anderen helfen, wenn ich auch auf mich selbst achte. Wenn ich Pausen zulasse. Wenn ich mir zugestehe, nicht immer stark, verfügbar und organisiert zu sein.

Wir wollen einfach keine Last sein

Und ich muss lernen, mir helfen zu lassen. Das fällt mir fast noch schwerer. Es fühlt sich ungewohnt an, Aufgaben abzugeben, Unterstützung anzunehmen, den Perfektionismus loszulassen. Ich glaube, da geht's vielen so: Wir wollen keine Last sein, keine Umstände machen. Dabei ist es doch ganz menschlich, dass man sich gegenseitig trägt. Vielleicht ist das sogar eine der schönsten Seiten des Lebens – dass wir einander brauchen dürfen.

„Ich kann gerade nicht“

Ich merke: Echte Stärke liegt nicht darin, alles allein zu schaffen, sondern ehrlich zu sagen: „Ich kann gerade nicht.“ Wenn ich das schaffe, öffnet sich plötzlich etwas. Ich merke, mein Gegenüber versteht mich, nimmt Rücksicht. Und ganz langsam wächst dann bei mir etwas, das ich früher gar nicht kannte: Gelassenheit.

Muss nicht immer perfekt sein

Vielleicht bin ich also doch kein hoffnungsloser Fall. Vielleicht ist Hoffnung ja gerade das: Ich darf geduldig mit mir selbst sein. Ich muss nicht immer perfekt oder heldenhaft sein. Es reicht, ehrlich und lernbereit zu bleiben, Schritt für Schritt.

Dann kannst du für andere eine Stütze sein

Und wer weiß, vielleicht ist das die eigentliche Kunst des Helfens: zu wissen, wann ich loslassen kann. Damit nicht alles an mir allein hängt, sondern das Leben wieder in Balance kommt. Denn am Ende gilt: Nur wer sich selbst gut trägt, kann auch für andere eine Stütze sein. Und wenn ich das irgendwann endlich wirklich verinnerlicht habe, dann bin ich vielleicht kein hoffnungsloser Fall mehr, sondern einfach ein hoffnungsvoller Mensch.