

20.06.2021 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Alexandra Becker,

Katholische Pastoralreferentin Frankfurt

Unruhe - sei still!

Moderator/in: *Es ist ja doch noch eine außergewöhnliche Zeit mit Corona. Einerseits ist ganz viel wieder möglich, andererseits müssen wir uns trotzdem noch zusammenreißen. Einige nutzen die neuen Freiheiten jetzt voll aus. Andere halten sich auch nicht mehr „so richtig“ an die Corona-Regeln. Manche sind auch unsicher oder fühlen sich unwohl. Alex Becker, dir geht's auch eher so, dass du dich grad manchmal unwohl fühlst?*

Ja, das stimmt! Wenn ich an der Kasse stehe zum Beispiel. Oft wird da der Abstand nicht mehr eingehalten. Oder in der Bahn: Da seh ich Menschen, da hängt die Maske fast schon unterm Kinn. Und ich kann da nicht anders: Mich macht das oft wütend, vor allem aber super unruhig.

Und was machst du dann?

Das ist unterschiedlich. Ich wechsele den Platz. Manchmal sprech ich auch jemanden an und bitte darum, den Abstand einzuhalten. Und zu mir selbst sag ich dann gern einen Satz aus der Bibel, der mir hilft.

Was für ein Satz ist das denn?

Der stammt aus der Geschichte von der Sturmstillung. Jesus ist mit seinen Jüngern in einem Boot unterwegs, es zieht ein Sturm auf, und die Jünger bekommen es mit der Angst zu tun. Sie bitten Jesus etwas zu tun. Und Jesus sagt dann diesen kurzen Satz: „Sei still!“, und der Sturm legt sich sofort.

Und wie hilft dir das?

Wenn ich merke, dass ich so unruhig werde, dann sag ich mir in Gedanken den Satz, den Jesus zum Sturm gesagt hat: Sei still! Gleichzeitig schicke ich dann ein kurzes Stoßgebet zum Himmel. Mir hilft das – ich werde dann wirklich ruhiger und kann dann auch besser reagieren.