07.11.2024 um 00:01 Uhr
hr3 MOMENT MAL

Ein Beitrag von
Dr. Fabian Vogt,
Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Fahrsicherheitstraining für die Seele

Moderator/in: Ihr habt es bestimmt schon mitbekommen: Im „hr3-Nachmittag“ schenkt euch Carmen jeden Tag ein professionelles Fahrsicherheitstraining für die dunkle Jahreszeit. Klar: Die Straße werden rutschiger – und wenn’s irgendwann auch noch Schnee und Eis gibt, sollte man gut vorbereitet sein.

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: ein professionelles Fahrsicherheitstraining – wäre das auch was für Dich?

Es wäre nicht nur … ich hab sowas schon gemacht. War ne tolle Erfahrung. Vor allem habe ich da gelernt, herausfordernde Situationen besser zu meistern – und ich kann seither deutlich besser einschätzen, wie mein Auto in bestimmten Momenten reagiert. Und Spaß gemacht hat’s auch.

Ich hab damals direkt gedacht: Mensch, es müsste auch sowas wie ein Fahrsicherheitstraining für die Seele geben. Gerade jetzt, wo der Herbst vor der Tür steht, der ja manchmal ganz schön melancholisch machen kann.

So ein Training, in dem man zum Beispiel lernt, was man dem Herbstblues entgegensetzen kann. Wie man die eigene Gefährdung frühzeitig erkennen und dann gegensteuern kann: zum Beispiel mit viel frischer Luft, viel Licht, viel Bewegung und vielen Kontakten.

Sicherheitstraining für die Seele – klingt super. Gibt’s das denn irgendwo?

Na ja: In der Bibel gibt es zumindest ein paar gute Tipps: Jesus sagt zum Beispiel, dass man im Leben gut vorbereitet sein soll – auch auf die dunklen Zeiten. Und an einer anderen Stelle heißt es

© 2024 · Kirche im hr

sinngemäß: „Alles hat seine Zeit. Lachen und Weinen.“ Also: Das Helle und das Dunkle. Wenn ich weiß: Das Dunkle geht auch wieder vorüber, gibt mir das auf jeden Fall eine Zuversicht, die mich im Dunklen stärkt.

Also: Vorbereiten lohnt sich. Mit Sicherheitstraining – fürs Auto oder die Seele.

© 2024 · Kirche im hr