26.08.2018 um 02:00 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Claudia Rudolff,
Rundfunkpfarrerin der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck, Kassel

Legen Sie zuerst Ihre Sauerstoffmaske an

Die Familien mit schulpflichtigen Kindern sind seit drei Wochen aus den Ferien zurück. Jetzt habe ich endlich Urlaub! Ich sitze im Flugzeug. Der Flieger rollt in Richtung Startbahn. Die Stewardess macht uns mit den Sicherheitsvorkehrungen vertraut. Sie sagt: „Falls in einer Notsituation der Luftdruck in der Kabine sinkt, .dann fallen Sauerstoffmasken aus den Fächern über Ihnen. Legen Sie zuerst Ihre Maske an, bevor Sie versuchen, der Person neben Ihnen zu helfen."

„Das klingt logisch", sage ich zu meinem Nachbarn. „Aber wenn meine Kinder neben mir sitzen würden, helfe ich doch zuerst denen". „Das wäre ein Fehler", sagt mein Sitznachbar. „Sie können ihnen nämlich nur helfen, wenn Sie selbst genügend Sauerstoff haben." Wo er Recht hat, hat er Recht. Und das gilt auch im Alltag. Ich helfe zum Beispiel gern dem jungen Afghanen Shirali beim Deutsch lernen. Das geht aber nur, wenn ich dafür neben Beruf und Familie noch ausreichend Atem habe.

In der Bibel gibt es dafür ein gutes Beispiel: Abraham soll mit seiner Familie zu einer schwierigen Reise aufbrechen. Bevor es losgeht, sagt Gott zu ihm: „Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein." (1.Mose 12, 2)

Dieser Zuspruch gibt Abraham sozusagen Sauerstoff, also Kraft. Er spürt: Gott lässt mich auf dieser Reise nicht allein. Er ist bei mir. Erst bekomme ich Segen. Und dadurch kann ich für andere zum Segen werden.

Ich brauche auch sozusagen eine Sauerstoffmaske, um durch schwierige Zeiten zu kommen. Die bekomme ich zum Beispiel im Gottesdienst: Singen, beten, zuhören. Und der Segen am Ende des Gottesdienstes. All das hilft mir aufzutanken, Luft zu holen.

© 2018 · Kirche im hr

„Legen Sie zuerst Ihre Maske an, bevor Sie versuchen, der Person neben Ihnen zu helfen.“ Dieser Satz wird mich im Urlaub begleiten. Ich werde machen, was mir gut tut. So hole ich Luft und kann von der neuen Kraft wieder abgeben.

© 2018 · Kirche im hr