

02.09.2021 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Burkhard von Dörnberg,

Dekan, Evangelischer Kirchenkreis Marburg

Frustrationstoleranz

Es gibt ein gutes Rezept, um mit Frustration umzugehen. Verschrieben vor langer Zeit schon – von Jesus selbst.

Vor ihm stehen seine frustrierten Jünger und klagen ihr Leid: Begeistert sind sie losgezogen, um Menschen zu helfen, zu heilen, ihnen neue Hoffnung zu geben – und dann haben ihnen manche die Tür einfach vor der Nase zugeschlagen.

Ein Rezept um mit Frustrationen umzugehen

Frustrierend. Aber bevor der Frust sich tief in die Seele der enttäuschten Jünger hineinfrisst, gibt Jesus ihnen einen guten Rat: "Wenn euch die Leute nicht aufnehmen und euch nicht zuhören, zieht weiter und schüttelt den Staub von euren Füßen. (Mk 6.11)"

Einfach so? Ja: So einfach ist das!

Klar: Manchmal sitzt der Frust tief, auch bei mir. Gerade dann, wenn man anderen etwas Gutes tun wollte. Und die es nicht zu schätzen wissen.

Wäre da nicht so ein kleines Ritual hilfreich, damit ich nicht länger sauer bin auf die, mit denen ich es doch nur gut meine?

Jesus empfiehlt ein sandiges Ritual aus Israel

Jesus empfiehlt den Jüngern: den Staub von den Füßen schütteln - ein sandiges Ritual aus dem alten Israel.

Ich nehme mir vor, so ein ähnliches Ritual für mich zu entwickeln: Füße ausschütteln und weitergehen.

Mache ich wieder mal mit einem meiner Kinder Schulaufgaben und es gibt dann gleich wieder Streit – durchatmen – Füße ausschütteln und weitergehen.

Dreht sich das Gedankenkarussell in meinem Kopf und ich frage mich: Hätte ich dieses oder jenes besser sagen können?

Füße ausschütteln und weitergehen

Füße ausschütteln und weitergehen - akzeptieren, dass es ist wie es ist.

Jesus lehrt, das zu akzeptieren, was ich nicht ändern kann. Sich nicht immer wieder in das gleiche Problem zu verrennen. Lieber Weiterziehen, wenn auch nur symbolisch. Und alles Weitere Gott überlassen.

Weitergehen, um nicht im Staub des Frustes stecken zu bleiben. So kann ich wieder neu auf die Menschen und Aufgaben meines Lebens zugehen.