

15.09.2022 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Maike Westhelle,

Evangelische Pfarrerin, Studienleiterin, Hofgeismar

Anti-Stress-Jesus

Auch wenn eben noch Ferien waren: Es geht schon wieder hoch her in der Schule! Neue Klassen und viele Namen, Organisationskram, Elterngespräche. Viele Kinder kommen mit Sorgen, die sich in den Ferien aufgestaut haben. Ich mag diesen vielfältigen Trubel – aber manchmal muss irgendwie zu viel in den Vormittag passen.

Jetzt besser nicht stören

Vor ein paar Tagen hatte ich in der Pause wieder zu viele Bälle in der Luft. Absprachen mit Kolleg*innen, Organisation mit der Sekretärin und Telefonate. Wenn ich gestresst bin, werde ich einsilbig und kommuniziere nur noch sehr knapp. Die, die mich gut kennen, wissen dann schon: jetzt besser nicht stören.

„Maike. Jesus liebt dich.“

Als mein Lieblingskollege Oskar hört, wie ich stakkato-artig telefoniere, strahlt er mich nach dem Telefonat an: „Komm mal runter, Maike. Jesus liebt dich.“

Im ersten Moment wäre ich ihm beinahe an die Gurgel gegangen, weil ich mich verschaukelt fühle. „Jesus liebt dich“ ist ein Satz, den ich schon oft ironisch gehört habe. Als Erinnerung daran, dass wir Kirchenleute angeblich alles mit frommem Gelaber überziehen. Deshalb wurde ich erstmal wütend....

Was Kollege Oskar mit diesem Satz meint

Aber dann habe ich verstanden, dass mein Kollege das ernst meint. Als Brücke, um aus dem Stress rauszukommen. „Maike, erinnere dich doch an das, was wirklich wichtig ist.“

Und nachdem meine erste Wut verrauchte war, hat es mir dann tatsächlich geholfen. Worauf kommt es wirklich an? Was von den vielen Dingen, hat jetzt Priorität und was kann warten?

Ein Perspektivwechsel, der gut tut

Gott liebt mich – und die Menschen, mit denen ich es zu tun habe. Die Erinnerung daran nimmt Druck raus. Weil das ja vor allem heißt, dass ich nicht für alles und alle zuständig bin. Dieser Perspektivwechsel hat mir gut getan. Und ich nehme mir vor, das jetzt öfter in den Blick zu nehmen. Ich habe mir einen Zettel in den Kalender geklebt: „Oskar sagt: Jesus liebt dich“. Wenn ich den sehe, muss ich lächeln und mache dann etwas gelassener weiter.