

26.01.2025 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Neues Ich am Sonntag

Es ist noch gar nicht lange her, da hab ich mich am Sonntag oft wie tot gefühlt. Müde. Und erschöpft. Keine Lust zu gar nichts. Dann hatte ich das Gefühl, mein Alltags-Ich wird eigentlich gar nicht gebraucht. Und deshalb fällt es in sich zusammen. Ich hab den Tag auf dem Sofa verbracht, mit Scrollen auf dem Handy oder Serien gucken. Manchmal vielleicht ein Spaziergang.

Wie ein längst vergangenes Ich von den Toten auferstanden

Bis ich von einem alten Schulfreund Besuch bekommen habe. Es war ein überraschender Anruf. Und er kam auf einen Kaffee am Sonntagnachmittag vorbei. Als er da war, kam es mir vor, als sei ein altes, längst vergangenes Ich von den Toten auferstanden. Fröhlich, quirlig und lustig haben wir den Nachmittag mit Pläneschmieden verbracht. Und uns wie 15-Jährige gefühlt.

Es wird Zeit, Dinge zu tun und nicht weiter aufzuschieben

Aber warum war er gerade jetzt, nach so viel Jahren vorbeigekommen?, hab ich ihn gefragt. „Na ja“, hat er gesagt. „Ich hatte das immer vor. Ich hab einige von unseren Plänen und Ideen von früher nicht vergessen. Aber immer ist was dazwischengekommen. Bis vor einem halben Jahr. Da musste ich in einer Notoperation am Herzen operiert werden. Es war ganz schön knapp. Da hatte ich das Gefühl: Es wird Zeit, die Dinge, die ich noch tun möchte, auch zu tun. Und jetzt fühle ich mich wie neu geboren“, hat er hinzugefügt.

Mein Sonntags-Ich darf einfach da sein und Freude versprühen

Merkwürdig. Mir ging es nach dem gemeinsamen Nachmittag genauso. Ein altes Ich ist auferstanden, das ist mir in den Sinn gekommen. Tja: „Ein Sonntag ist für manche Überraschung gut“, hab ich mir gedacht. „Eigentlich feiern Christen ... jeden Sonntag Ostern“, hab ich neulich gelesen. Und Ostern ist das Fest der Auferstehung. Und so hat sich die Wiederbegegnung auch angefühlt: Wie eine kleine Auferstehung. Und diese wiederbelebte Person in mir – die bringt neue Impulse und Energie. Sie muss nicht nützlich sein, wie mein Alltags-Ich. Dieses Sonntags-Ich: Es darf einfach da sein und Lebensfreude versprühen.