

14.04.2026 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Marcus Vogler,

Leitender katholischer Pfarrer der Pfarrei St. Bonifatius Amöneburger Land, Amöneburg

Der Lebensakku

Kennen Sie das? Sie schauen auf ihr Handy – nur noch 10 Prozent Akku. Dieses kleine rote Symbol oben in der Ecke kann von jetzt auf gleich Stress auslösen. Bei manchem sogar leichte Panik. Plötzlich wird alles andere zweitrangig. Die wichtigste Frage ist nur noch: Wo ist die nächste Steckdose?

Wenn der Lebensakku fast leer ist

Interessant, dass Menschen sehr auf die Akkuleistung ihres Smartphones oder Tablets achten, aber den eigenen Lebensakku leicht aus dem Blick verlieren oder vernachlässigen. Wenn ihr Leben ein Akku wäre – wie voll wäre er gerade? Vielleicht fühlen Sie sich bei 80 Prozent. Dann herzlichen Glückwunsch. Aber viele würden wahrscheinlich sagen: eher 30 Prozent. Oder weniger.

Warum wir unsere Lebensenergie oft vernachlässigen

Menschen leben oft in einem Dauerbetrieb. Und das kenne ich von mir auch: Termine, Verpflichtungen, Erwartungen. Ich funktioniere. Ich halte durch. Ich mache weiter. Und oft merke ich erst, wie leer ich bin, wenn es eigentlich schon zu spät ist. Das Schwierige dabei ist: Für das Leben gibt es keine Anzeige, die plötzlich rot aufleuchtet. Keine Warnmeldung. Nur kleine Signale: Müdigkeit, Gereiztheit, das Gefühl, dass alles zu viel wird.

Im Dauerbetrieb: immer funktionieren

In der Bibel gibt es eine Einladung, die genau hier ansetzt: „Kommt alle zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten zu tragen habt. Ich will euch Ruhe schenken“ ([Mt 11,28](#)), sagt Jesus. Für mich ist das kein zusätzlicher Termin. Kein neuer Punkt auf meiner To-do-Liste. Es ist eine Einladung zum Innehalten. Vielleicht brauche ich nicht immer einen großen Plan, keine Lösung für alles. Vielleicht reicht ein kleiner Moment. Ein kurzer Stopp. Einmal tief durchatmen. Die Schultern locker lassen. Und dazu ein leises Gebet: „Gott, ich bin müde. Ich brauche neue Kraft.“

Kleine Pausen, große Wirkung

Auftanken passiert nicht immer spektakulär. Manchmal ganz leise. Aber vielleicht beginnt genau da etwas Neues. Nicht, weil ich stärker werde – sondern weil ich nicht mehr alles allein tragen muss.