

13.04.2026 um 00:05 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Marcus Vogler,

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

Der Stau des Lebens

Haben Sie schon einmal im Stau gestanden und gemerkt, wie der Puls langsam steigt? Erst rollt es noch ein paar Meter, dann Stillstand. Und plötzlich sitzt man da – gefangen zwischen Motorengeräuschen und eigenen Gedanken. Ich will weiter. Ich will nach Hause. Dort warten wichtige Termine, ich habe noch etwas vor.

Gefangen im Stillstand

Nichts bewegt sich. Genau so fühlt sich manchmal das Leben an. Es geht nicht voran. Das Gefühl: ich stecke fest. Ein Projekt will nicht gelingen. Eine Beziehung bleibt angespannt. Eine Entscheidung schiebe ich seit Wochen vor mir her. Und je mehr Druck ich mir mache, desto weniger löst sich der Knoten.

Eine andere Perspektive

Vielleicht stellt sich dann die Frage: „Warum komme ich nicht weiter? Was hindert mich?“ Aber vielleicht ist Stillstand nicht immer ein Feind. Vielleicht ist er manchmal ein verstecktes Geschenk. Im Buch der Psalmen in der Bibel heißt es „Seid still und erkennt: Ich bin Gott.“ ([Ps 46,11](#)) Das klingt erst einmal wie ein spiritueller Stauhinweis: Motor aus, durchatmen, loslassen.

Durchatmen und Loslassen

Aber eigentlich ist es eine liebevolle Erinnerung. Gott sagt: „Du musst nicht alles vorantreiben. Du musst nicht jede Kurve selbst sehen. Du darfst auch einmal stehen bleiben.“ Wenn ich im Stau

stehe, habe ich Zeit, nach rechts und links zu schauen. Ich sehe Menschen, die genauso genervt sind wie ich.

Neustart mit mehr Gelassenheit

Und manchmal merke ich: Ich bin mit meinem Gefühl gar nicht allein. Vielleicht ist genau das Gottes Einladung an mich: Inmitten des Lebensstaus einmal bewusst durchatmen. Spüren: Ich kann es nicht erzwingen – aber ich bin begleitet. Der Stau wird sich irgendwann lösen. Vielleicht fahre ich danach etwas ruhiger, klarer und mit neuer Gelassenheit weiter – auch durch mein Leben.