16.11.2026 um 17:35 Uhr
hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Jana Koch-Zeißig,
Ev. Pfarrerin in Fulda

Die Erkältung

Ich sage: „Heute passt es wirklich nicht.“
Mein Körper entgegnet: „Das ist mir egal.“
Ich wieder: „Ich habe Termine.“
Doch mein Körper sagt: „Du hast Halsschmerzen.“
Ich: „Aber ich muss noch einiges erledigen.“
Mein Körper antwortet streng: „Sofa.“

Kann man eine Erkältung noch aufhalten?

So ähnlich beginnen bei mir Erkältungen.
Zunächst fahre ich das ganz große Besteck auf: Vitamine, Zink, Schüßler-Salze, einen dicken Schal und Tee. Kannenweise Tee.
Ich bin überzeugt: Damit lässt sich die Erkältung noch abfangen.

Wenn alle Hausmittel nicht helfen

Am nächsten Morgen wache ich auf und stelle fest: Die Erkältung hat mein gesamtes Abwehrprogramm freundlich zur Kenntnis genommen. Und ist trotzdem gekommen.

Plötzlich geht alles langsamer. Der Kopf ist schwer. Die Stimme klingt seltsam. Und schon der Weg vom Sofa in die Küche fühlt sich an wie eine mittelschwere Wanderung.

Verletzlichkeit gehört zum Leben

© 2026 · Kirche im hr

Das nervt mich. Ich bin lieber fit. Einsatzbereit. Eine, die etwas schafft und für andere da sein kann.
Aber ich bin nicht immer stark. Niemand ist das.
Kranksein macht verletzlich.

Zum Menschsein gehört, dass wir müde werden. Dass unser Körper Grenzen hat. Dass wir manchmal Hilfe brauchen.

Gottes Kraft in unseren schwachen Momenten

Deshalb finde ich diese Worte aus der Bibel tröstlich: Gott sagt: „Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ (2. Kor 12,9)
Gott begegnet mir nicht erst dann, wenn ich wieder fit bin. Nicht nur, wenn ich etwas leisten, organisieren oder für andere sorgen kann.
Er ist auch da, wenn ich mit zerzausten Haaren und dem Tee in der Hand auf dem Sofa liege. Wenn ich verletzlich bin.
Manchmal kommt für mich seine Nähe durch eine Tasse Tee. Durch jemanden, der nachfragt. Und manchmal durch meinen Körper, der sehr deutlich sagt: „Jetzt ist Schluss. Du bleibst heute liegen.“

© 2026 · Kirche im hr