

08.03.2026 um 06:30 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Marcus C. Leitschuh,

Katholischer Religionslehrer und Autor, Kassel

Prüfen, aufladen, kraftvoll leben

Die Tage werden heller. Endlich. Im Winter standen bei uns viele Kerzen mit Batteriebetrieb. Warmes Licht gegen die Dunkelheit. Jetzt flackern manche nur noch schwach. Die Batterien sind leer. Zeit zum Wechseln. Das ist ja auch bei anderen Geräten immer wieder notwendig. Beim Auto ist die Batteriekontrolle mit der Inspektion verbinden, damit wir nicht plötzlich irgendwo liegen bleiben.

Sicherheit hat Vorrang

In Nordamerika wird heute mit einem Gedenktag eine besondere Batteriekontrolle begangen. Der "Prüfe-Deine-Batterien-Tag" ist ein Aktionstag, der besonders in den USA am zweiten Sonntag im März dazu aufruft, Batterien in Sicherheitsgeräten wie Rauchmeldern zu überprüfen. Diese Kontrolle kann in der Tat Leben retten. Immer wieder sterben auch in Deutschland Menschen, weil der Rauchmelder nicht funktionierte.

Persönliche Batterien: Was gibt uns Kraft?

Mich bringt das auf eine andere Frage: Wie steht es um meine eigenen Batterien? „Meine Batterien“ - das sind nicht nur Energieträger im Smartphone oder dem Wecker. Es geht bei „meinen Batterien“ auch meine persönlichen Kraftquellen. Was gibt mir Kraft? Was schenkt mir Energie? Wie viel davon kann ich speichern? Wie kontrolliere ich in kraftraubenden Zeiten, ob noch genug Energie fürs Leben und Engagement da ist?

Ruhe als Kraftquelle: Ein Tag zum Aufladen

Was gibt mir Kraft? Was lädt mich auf? Und merke ich rechtzeitig, wenn ich nur noch auf Reserve laufe? Wir kennen das Gefühl: Termine, Verantwortung, Nachrichten, Dauerbetrieb. Und irgendwann blinkt innerlich eine rote Warnleuchte.

In der Bibel gibt es ein starkes Bild: Nach sechs Tagen Schöpfung ruht Gott. Ein Tag zum Aufatmen, zum Innehalten, zum Genießen. Zeit für Spiritualität. Auch für Gebet und Feier des Gottesdienstes. Ruhe ist kein Luxus. Sie ist Aufladen.

Tipp für heute: Testknopf drücken – innen und außen

Vielleicht ist der Sonntag genau dafür da: Batterien prüfen, Rauchmelder – und Herzmelder. Mein Tipp für heute: Prüfen Sie heute Ihre Batterien – außen und innen -, damit Ihr Herz genug Energie für das Leben hat.