

Den Rhythmus wiederfinden

Neulich war wieder so ein Moment, der meinen Alltag durcheinander gebracht hat: Ich bereite mir morgens meinen Kaffee zu und stelle dann fest, dass die Milch leer ist und ich keinen Ersatz habe. Und ich mag absolut keinen schwarzen Kaffee! Und normalerweise trinke ich morgens immer eine Tasse Kaffee zum Frühstück. Oder im Büro funktioniert das Internet auf einmal nicht und ich kann die Dinge nicht abarbeiten, die ich mir für heute vorgenommen hatte. Oder man fährt mit dem Auto seinen gewohnten Weg und hat nicht mitbekommen, dass eine Straßensperrung den Weg versperrt, und muss einen Umweg suchen. Wenn solche Momente auch noch gehäuft auftreten, habe ich schnell das Gefühl, dass mein Alltag irgendwie aus dem Takt geraten ist. Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl auch. Man hat irgendwie seinen gewohnten Rhythmus verloren.

Manchmal ist es auch so, dass man absichtlich aus dem Takt kommen möchte. Viele waren in den vergangenen Wochen ein paar Tage im Urlaub und der Urlaub ist ja genau dafür da: mal raus aus dem Ablauf des Alltags zu kommen. Und nach dem Urlaub geht es dann wieder darum, den Rhythmus des Alltags wiederzufinden, vielleicht auch neu zu finden. Vor allem unsere Schülerinnen und Schüler müssen sich gerade wieder in den neuen Schulrhythmus einfügen.

Und dann gibt es auch die Situationen im Leben, die uns ziemlich heftig aus dem Takt bringen können und viel schlimmer sind als fehlende Milch im Kaffee: Da bekommt man plötzlich eine schlimme Diagnose, man verliert einen lieben Menschen, eine berufliche Veränderung steht an, usw. Da ist es dann gar nicht so einfach, den Rhythmus des Lebens wiederzufinden!

Auch in der Bibel haben viele Menschen die Erfahrung gemacht, dass ihr Leben aus dem Takt gekommen ist. Da lesen wir von Menschen, die unter einer Krankheit leiden, die einsam sind und aus der Traurigkeit irgendwie nicht mehr herausfinden. Wir lesen von Menschen, die in Konflikte innerhalb der Familie verstrickt sind und da nicht mehr herauskommen. Doch diese Menschen wenden sich in diesen Situationen immer an Gott – manchmal leise unter Tränen, oft aber laut und rufend: „Hab Erbarmen mit mir, Herr! Denn mir ist angst und bange. Mein Leben schwimmt mir vor Augen, mein Leid durchdringt Seele und Leib.“ (aus Psalm 31) Nicht immer haben diese Menschen sofort den Rhythmus ihres Lebens wiedergefunden. Aber was sie gefunden haben, ist Vertrauen und Zuversicht: „Ich aber vertraute auf dich, Herr. Ich bekannte: Du bist mein Gott! Meine Zukunft liegt in deiner Hand.“ (Psalm 31,15-16)

Vielleicht fällt es Ihnen schwer, nach einem schönen Urlaub wieder in den Alltag zurückzufinden. Vielleicht kämpfen Sie auch gerade mit Herausforderungen, die einen normalen Alltag momentan unmöglich machen. In beidem möchte ich Sie ermutigen: Da ist jemand, der Ihnen Halt gibt und bei dem Sie innerlich Frieden finden können. Und eines Tages werden Sie Ihren Rhythmus wiederfinden.

PfarrerIn Alexandra Popp

Ev. Kirchengemeinde Pocking