

*„Eine Hand voll Gelassenheit ist besser als beide Hände voll Mühe und Jagd nach Wind.“ (Pred 4,1)*

So als Pfarrer sitzt man ja schon viel am Schreibtisch. Man beantwortet Mails, erledigt Telefonate, bereitet den Unterricht vor und sitzt an Andachten und Predigten. Heute mal eine Andacht. Da sitzt man also und denkt und denkt und denkt. Das kann gefühlt echt laaaaaaange dauern.

Und kaum habe ich meine Gedanken ausführlich sortiert, alles bereitgelegt, gerade angefangen zu schreiben - da klingelt es an der Tür: Der Nachbar braucht eben was von mir. Das ist schnell geklärt, aber die mühsam geordneten Gedanken sind eingestürzt wie ein Kartenhaus – flatsch! Ich finde den Einstieg nicht mehr. Ärgerlich denke ich an den Nachbarn. Eigentlich dauerte seine Störung ja nur eine Minute - da müsste ich mich doch gar nicht so aufregen. Um so mehr ärgere ich mich über mich selbst, dass ich mich so aus dem Konzept habe bringen lassen. Und je intensiver ich mir klar zu machen versuche, dass die Störung nun wirklich nicht schlimm war, desto weniger komme ich von ihr los. Es stört mich, dass ich mich habe stören lassen durch eine Störung, die doch an sich gar nicht so sehr gestört hat.

Es hilft nichts: Der Gedanke beißt sich bei mir fest, ich kann mich nicht mehr konzentrieren und entnervt geh ich erstmal zur Kaffeemaschine. Alles nur wegen dieser blöden Störung! Es ärgert mich ungemein. Und dann ärgert mich alles, der Nachbar, die nicht mal angefangene Andacht, die Kaffeemaschine, die jetzt vor mir idiotisch blinkt, weil sie entkalkt werden will. Ich habe übel Lust das Ding zu packen und gegen die Wand zu klatschen. Also Filterkaffee, aber natürlich sind keine Filter da.... Arrrrrgggggggghhhhhhhhhh!!!

Und schon hat mich der Ärger gepackt und alles nervt nur noch. Und der Ärger zieht seine Kreise, von der Kaffeemaschine und der Andacht zum letzten Streit zur letzten Enttäuschung zum letzten Mal, als ich mich beschissen verhalten habe.

Mit dem Nachbar hat alles angefangen, doch der Nachbar ist nicht schuld. *Ich* bin es. Nicht das Geschehen selbst ist es, was mir

Schwierigkeiten bereitet, sondern wie ich darüber denke - das ist entscheidend.

„Dass die Vögel der Sorge und des Kummers über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern. Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern“, hat Luther gesagt. Ein Handvoll Gelassenheit in solchen Momenten, in denen man innerlich kurz vorm großen Knall ist. Wie geht das? Vielleicht ist Gelassenheit etwas, das man trainieren kann. Vielleicht kann man es auch nicht trainieren, dann ist Gelassenheit ein Geschenk und man sollte darum bitten.

Vielleicht ja so:

Gott, gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Ihr Pfarrer Daniel Dettling