

## **Du allein kennst das Herz aller Menschenkinder. (1Kön 8,39) 13. Mai 2020**

Liebe Hörerinnen und Hörer.

Wow. Da fehlen mir die Worte. Es kommt alles ans Licht. Da ist einer, der mich kennt. So gut, wie kein anderer. Einer, der weiß, was mich beschäftigt. Er sieht meine Gefühle und Gedanken. Die lieben, anständigen. Und doch weiß er auch um meine Enttäuschung. Und er sieht meine Wut. Hmm. Für mich bedeutet das zweierlei:

**Erstens:** Ich kann mich nicht verstecken: Ob ich versuche, vor Gott etwas schön zu reden, meine Gedanken durch einen Anstands-Filter laufen zu lassen - oder nicht. Er weiß es schon. Ein bisschen unangenehm ist mir das manchmal. Denn natürlich bin ich auch mal wütend, rege mich über etwas oder über jemanden auf. Wünsche dem Drängler hinter mir auf der Autobahn so manches an den Hals. Muss der mir mit Lichthupe so dicht auffahren, obwohl doch - nach meinem LKW-Überholvorgang - die linke Spur völlig frei ist? Da kann ich leidenschaftlich schimpfen. Und ich denke noch immer mit einem Schmunzeln daran, wie sich mein Kollege kaputt gelacht hat, als er mich in einer etwas anderen Situation erlebt hat: Als *ich* es eilig hatte, und die Dame vor mir nicht so genau wusste, wo sie hinfahren wollte. Anders konnte ich mir dieses Schleichen jedenfalls nicht erklären. „FAHR DOCH, HASE!!!“ - höre ich mich rufen. Mein Kollege bricht in lautes Gelächter aus. „Du hast jetzt nicht ernsthaft 'Hase' gesagt, oder?“ Also, meine Gedanken sind nicht immer politisch korrekt. Und dass ich mich damit nicht verstecken kann, mit dem Gedanken hab ich mich schon länger abgefunden. Gott sieht meine Macken. Und mein Kollege hat jetzt auch eine weitere an mir kennenlernen dürfen.

**Das zweite:** Das Wissen darum, dass ich mich nicht verstecken kann, schenkt mir zwei Dinge:

- Ein bisschen Gelassenheit, denn Druck fällt von mir ab. Der Druck, immer nur Anständiges denken und fühlen zu müssen.

Und es passiert etwas, von dem ich meine, dass es nicht mein Verdienst ist, sondern ein Geschenk:

- Nach dem Dampf Ablassen versuche ich, die Seite des anderen zu sehen. Warum könnte der Raser rasen, der Drängler drängeln? Steht der so arg unter Druck? Dann

warte ich mit meinem LKW-Überholen vielleicht das nächste Mal, wenn ich im Rückspiegel schon sehe: Da kommt einer angeschossen. Oder der Hase. Mein Gott, wie oft hab ich schon nach dem richtigen Weg gesucht und war froh, wenn man mir das zugestanden, mich nicht bedrängt hat. Und wenn ich auf mein Verhalten schaue, dann merke ich: Ein bisschen was vom Autobahnrowdie steckt wohl scheinbar auch in mir.

Oft klingen die Momente des Tages abends noch in mir nach. Was ist gewesen heute? Wie hat sich das angefühlt – vorhin und jetzt, mit ein bisschen Abstand? Wo ist es mir gelungen, so zu sein, wie ich mir meine beste Seite vorstelle? Und wo war Luft nach oben? Ich führe seit drei Tagen ein **Logbuch**. Was war bei einem Thema, einer Situation heute gut? Und was war schlecht? Das schreibe ich mir beides auf. Ich zeichne mir das ein auf einer Skala von 0 bis 100. Eine Skala für Schönes bei einem Thema. Und daneben eine Skala für Unangenehmes bei einem Thema. Ganz ohne Beschönigung. Das darf so sein. Ich darf etwas blöd finden und ich darf mich auch mal aufregen.

Wenn ich dieses Logbuch mit seinen Situationen dann im Rückblick anschau, dann kann ich manchmal Gemeinsamkeiten entdecken bei den Dingen, die an verschiedenen Tagen gut waren. Ich kann mich besser kennenlernen. Und auch bei dem, was blöd war. Gibt's da vielleicht etwas, was die negativen Situationen gemeinsam haben? Und wie kann ich gut für mich sorgen, dass ich da einen Plan hab, wenn was Ähnliches kommt? Einen Wenn-Dann Plan. Denn: Wenn-Dann-Automatismen lernt unser Gehirn am allerliebsten. Die sind energiesparend. Z.B.: WENN ich einen Raser hinter mir kommen sehe, DANN warte ich ab, bis er vorbei ist, und fahre entspannt weiter. Einmal als ganzen Satz aufschreiben und dann ausprobieren. Testen Sie's mal.

Was sind Ihre Wenn-Dann-Pläne? Und was entdecken Sie in Ihrem Log-Buch?  
Lernen wir unsere Herzen kennen. Amen.

Stefanie Schlenczek, Pfarrerin im Missionarisch-Ökumenischen Dienst (MÖD)