

## Befreiung

In meiner Küche liegt eine Liste mit allem, was ich erledigen muss. Schon morgens, wenn ich die Küche betrete, fällt mein Blick darauf. Derzeit ist sie ziemlich voll, - ehrlich gesagt, ich hätte schon längst ein zweites Blatt anfangen müssen. Aber davor scheue ich mich. Ich fühle mich so schon von all dem, was ich tun muss, wie umzingelt.

Ich habe verschiedene Strategien entwickelt, wie ich mit solchen Listen umgehe. An Samstagen mache ich alles, was Krach macht und was sich, gut ausgeschlafen, mit einem Aktivitätsschub schnell und ohne großes Nachdenken erledigen lässt. Meistens Dinge in Haus und Garten. Behördengänge, Versicherungs- und Steuerfragen gehe ich gleich früh am Morgen an, natürlich werktags, dann, wenn meine Energie für den Tag noch nicht verbraucht ist. Und manche Dinge schiebe ich wochenlang vor mir her und es quält mich, wann immer ich auf die Liste sehe. Wenn der Druck dann so richtig angestiegen ist, dass ich mit wachsender Verzweiflung auf die Liste starre, die einfach nicht leerer wird, dann hole ich mir den meiner Meinung nach genialsten Ausspruch Jesu zu Hilfe, der mich in den wunderbaren Konjunktiven der Lutherübersetzung schon seit meinem Berufsbeginn begleitet: „Was hülfte es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele?“ (Neues Testament, Matthäusevangelium Kapitel 16, Vers 26) Vor dieser Frage zerbröseln viele der Spiegelstriche auf meiner Liste bis zur Bedeutungslosigkeit.

Der Gartenbrunnen muss überhaupt nicht dringend aufgebaut werden. Schön wär's, wenn er plätscherte, aber leben kann ich auch ohne. Und die etwas ausgefalleneren Energiesparbirnen sind auch nicht so eilig, solange ich nicht im Dunkeln sitze. Aber der Besuch im Krankenhaus, der rutscht ganz oben hin, der muss sein. Und natürlich die Geburtstagsfeier der Kinder. So trennt sich vor dieser Frage wie von selbst, was für die Seele wichtig ist, von dem, was unbedeutend ist und sich nur auf meiner Liste irgendwelche Bedeutung anmaßt. Was hülfte es dem

**Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR2"**  
**Gabriele Hepp-Knoche, Pfarrerin**  
Kassel

10.06.2010

Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele?

Manchmal leben wir ja in dem Wahn, alles hinge von uns ab. Wir müssten alles tun, wir müssten alles in Bewegung halten, wir müssten immer alles bewältigen, - immer voll im Einsatz, immer perfekt. Das ist nicht wahr. Viel menschlicher und hilfreicher ist die Erkenntnis, die ich aus dem Wort Jesu für mein Leben ableite: Ich muss nicht alles tun, ich muss nicht alles wissen, muss nicht überall dabei sein. Das von Zeit zu Zeit immer wieder neu zu verinnerlichen - auch vor solchen Arbeitslisten, aber auch anderen Anforderungen - das ist befreiend. Der Ballast rutscht nach hinten, dahin, wo er hingehört, oder er verschwindet ganz. Es bleibt das, was Bedeutung hat für mein Leben, für meine Seele: Durchatmen, Luft schöpfen, Raum finden. Ich muss nicht die ganze Welt gewinnen. Es reicht völlig, wenn ich mich in ihr nicht verliere.