

**08. 10. Bremen zwei – Die Morgenandacht – Pastorin Anja Bär**  
**Gott sei Dank, ich darf besonnen sein!**

„Boah, entspann dich doch mal!“ Ich brülle diesen Satz beinahe, als ich den Autofahrer hinter mir sehe. Der landete eben beinahe in meinem viel zu kleinen Kofferraum und hört doch nicht auf zu drängeln. Entspann dich doch mal!

Ziemlich absurd diese kleine Szene aus meinem Alltag. Ich schreie einen Typen an, der mich ja doch nicht hören kann und fordere ihn auf, gelassen zu sein. Geradezu grotesk.

Das fällt mir allerdings erst hinterher auf. Als ich in das verständnislose Gesicht meines Sohnes sehe. Mama! scheint da in seinen Augen zu stehen: Mama, das bringt doch gar nichts. Mit einem Schlag bin ich unten. Mein Puls beruhigt sich und ich schüttle innerlich den Kopf über mich selbst. Stimmt, es bringt gar nichts. Vielleicht habe ich für den Moment etwas Dampf abgelassen. Und vielleicht hat sich die Angst, es könnte Schlimmeres passieren, Bahn gebrochen. Aber eigentlich bringt mich so ein Aufreger nur weiter hoch – also in der Summe jedenfalls.

Einer meiner liebsten Bibelverse ist für solche und ähnliche Situationen wie geschaffen: Gott weckt in uns Besonnenheit. Besonnenheit. Das ist so eins meiner Lernfelder. Der Apostel Paulus ermutigt mit diesen Worten seinen Schüler Timotheus. Der lebt und arbeitet in Ephesus und hat da richtig Stress mit einigen Leuten. Das viel zu dichte Auffahren ist dagegen ein Kasperletheater.

Gott weckt in uns Besonnenheit. Wenn sich die Probleme verdichten und die Umstände mir die Kehle zuzuschnüren drohen, dann kann die Besonnenheit die Spannung entladen. Erstmal nachdenken, innehalten, beten. Oft stellen die Dinge sich dann anders dar. Sind nicht mehr so bedrohlich oder einschüchternd.

Gerade in diesen Monaten kommt es mir so vor, als wäre die Besonnenheit ein besonders hohes Gut und ich bin dankbar für manche besonnene Haltung der Entscheider in unserem Land. Sicher gibt es immer noch Luft nach oben und Verbesserungspotential. Aber im Großen und Ganzen stehen wir doch gut da.

Neulich hörte ich das in Sachsen-Anhalt auf einem Marktplatz. Zwei Frauen unterhielten sich und dachten dabei offenbar über die Herausforderungen der letzten Monate nach. Nach einer Weile des Schweigens meinte die eine zur anderen: Wir sind glimpflich davon gekommen. Wie gut.

Ja, dachte ich, das sind wir – für den Moment jedenfalls. Und die Besonnenheit hat dabei eine nicht unerhebliche Rolle gespielt.

(369 Wörter)