

## Wort zur Woche

22.03.2019 von Pfrn. Susanne Michels

Was habe ich heute wieder alles zu erledigen! So viel gibt es zu tun! Ohne To-do-Liste würde ich den Überblick verlieren. Mit der Liste habe ich wenigstens das Gefühl, nichts von dem zu vergessen, um das ich mich kümmern sollte.

Es gibt aber Tage, an denen lässt die Liste mich stöhnen: „Oh je! Wie soll ich das alles schaffen?!“ Dann macht sie mich schon kraftlos, bevor ich überhaupt mit der Arbeit angefangen habe. Dann nimmt sie mir schon am Morgen den Schwung für den Tag.

Für kraftlose und freudlose Tage hat meine Tochter mir ein schön verziertes Glas geschenkt. Das Glas ist gefüllt mit zusammengerollten Zetteln, auf die sie aufmunternde Sprüche geschrieben hat. Wenn es nötig ist, darf ich das Glas öffnen und einen Zettel ziehen.

Vor ein paar Tagen hatte ich eine Aufmunterung nötig. Ich zog einen Zettel auf dem stand: „To-do-Liste“. Und darunter war nur ein Punkt aufgelistet, der hieß: „Glücklich sein!“. Ich musste grinsen und hatte gleich bessere Laune. Seitdem setzt ich jeden Morgen, wenn mich die Fülle der Aufgaben bedrängt, die erledigt werden wollen, an die oberste Stelle meiner To-Do-Liste den Punkt: Glücklich sein!

Ein Text aus der vergangenen Bibelwoche fällt mir dabei ein, ein Satz aus dem Brief des Paulus an die christliche Gemeinde in der Stadt Philippi. „Freuet Euch!“, schreibt Paulus. „Freuet euch in dem HERRN allewege, und abermals sage ich: Freuet euch!“ Ist das ein Befehl oder eine Aufforderung? Kann man Freude denn verordnen? Entweder man hat Grund zur Freude oder eben nicht. Die Glücksforschung hat anderes herausgefunden: Wenn wir lächeln oder lachen, werden bestimmte Bereiche im Hirn aktiviert, die für Glücksempfinden zuständig sind. Wir können mit einem Lächeln unser Hirn auf Freude einstellen. Großartig! Und dazu können wir uns auffordern lassen: Freuet euch! Lächelt!

Der gute alte Paulus kannte auch einen Grund für die Freude, zu der er auffordert. „Freuet euch in dem HERRN allewege“, schreibt er. „In dem HERRN“ - ja, in Gott leben, weben und sind wir. In Gott haben wir den Grund unseres Lebens. Gott hat uns das Leben geschenkt. Von Gott sind wir gehalten – allewege – auf all unseren Wegen – überall!

Deshalb nicht vergessen: Vor allem anderen auf die To-do-Liste schreiben „Glücklich sein!“ Oder einfach mal lächeln...

**Einen Kommentar schreiben**