

# Schrift Zeichen

Impulse und Gedanken aus Leben und Glauben

Mai 2024



Foto: Pixabay

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

## **Jetzt rei dich doch mal zusammen!!!**

Wie oft haben Sie diesen Satz, diese Aufforderung schon gehört, oder gar zu sich selbst gesagt? Ich bin in der letzten Zeit oft über diesen Satz gestolpert und ich bin entschlossen, ihn in Zukunft nicht mehr zu benutzen; weder mir, noch anderen gegenüber.

Wie soll ich mich denn *zusammen reißen*? Wenn Sie sich das mal bildlich vorstellen, wissen Sie, was ich meine. Ist das dann so etwas wie eine Implosion? Das ist ja genau das, was wir vermeiden möchten. Innerlich zu implodieren, stelle ich mir sehr unschön vor. Innerlich zerrissen zu sein, ist ein sehr unangenehmes Gefühl. Wenn Menschen zu jemandem sagen: „rei dich zusammen!“ dann ist das sicher gut gemeint. Es ist die Aufforderung allen Mut und alle Kraft zusammen zu nehmen, um durch eine herausfordernde Situation zu kommen. Es kann aber auch als Aufforderung verstanden werden, gefälliger und bequemer für andere zu sein oder zu werden. So zumindest wird es oft wahrgenommen.

Jemand, der große Probleme hat, der Zuspruch und Aufmerksamkeit braucht, ist eben manchmal unbequem für andere.

Eine der englischen Übersetzungen für „Reiß dich zusammen! Ist: „keep calm“

Keep cam! Bleib gelassen! Das liest sich für mich schon anders. Natürlich ist es nicht in jeder Situation leicht, gelassen zu bleiben. Im Gegenteil: Gelassenheit muss man sehr gut

einüben. Und wenn ich diese Gelassenheit dann habe, fallen mir manche Dinge leichter und ich kann andere Haltungen einnehmen. Ich kann meinen Blick weiten, weil ich in der Gelassenheit das Gefühl habe, mich lassen zu können **und** dabei gehalten zu werden. Das ist der große Unterschied zum „Zusammenreißen“ Dabei muss man alle seine Kraft aufwenden, um diesen Zustand zu halten. Eine andere Sichtweise tut sich da sehr schwer auf. Ist es nicht viel wohltuender von Menschen zu hören: „Ich bin für dich da, du kannst versuchen gelassen zu bleiben!“?

Mein Glaube ist auch so eine Art Gelassenheit. Gott gibt mir die Gelassenheit und ich kann mich dort hineinfallen lassen, ohne groß Kraft aufwenden zu müssen. Von dieser Position aus, in der ich mich gehalten und getragen fühle, kann ich langsam tastende Schritte vorwärtsgehen und auch wieder zurück kriechen, wenn es mir doch zu laut und zu schmerzhaft wird im Leben. Es ist die Grundbasis, von der aus ich mich im Leben bewegen kann.

Gott hat viele Namen. Mein Name für Gott ist zur Zeit: Gelassenheit.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen den Mut, das Zusammenreißen gegen die Gelassenheit auszutauschen.

Mit herzlichen Grüßen

Sandra Hofer

### **Schrift Zeichen**

Monatlicher Impuls- Abwechselnde Verfasser\*innen:

Evelyn Hinz, Sandra Hofer, Christoph Habrich, Markus Heib, Stephanie Schippers  
Gemeindereferent\*innen der Gemeinschaft der Gemeinden Mönchengladbach-

Südwest

Foto: Pixabay