

15.03.

16.03.

17.03.

18.03.

19.03.

... mittendrin ...

Liebe Leserinnen und Leser!

Eigentlich sollte es am Samstag endlich so weit sein. Seit Wochen hatte ich schon drauf gewartet, dass mir ein Impftermin zugewiesen wird und am Montag kam dann endlich die Nachricht vom Schulamt: Am Samstag! Ok, nicht unbedingt der perfekte Termin, denn bei Impfungen mit AstraZeneca muss man ja doch mit heftigen Impfreaktionen rechnen und am Wochenende stehen ein paar wichtige Termine im Kalender. Aber gut, immerhin ein Impftermin! Einen halben Tag lang durfte ich mich darauf freuen, dann kam die Nachricht, dass die Bundesregierung die Impfungen mit AstraZeneca vorerst aussetzt. Und da war er geplatzt, mein Impftermin.

Ausgebremst und wieder zurück auf Anfang. Das geht mir ja nicht allein so und das ist ja auch keine Erfahrung, die nur für Corona typisch wäre. Immer wieder machen wir im Leben die Erfahrung, dass wir Rückschläge hinnehmen müssen, dass Dinge nicht so schnell voran gehen, wie wir uns das wünschen, oder dass sie die Ereignisse nicht so entwickeln, wie wir das wollten. Da merkt man in der eigenen Lebensplanung, dass man gar nicht alle Dinge selbst in der Hand hat. Oder im beruflichen Kontext ist man eben nicht allein verantwortlich, sondern muss eben immer auch der Ausgleich mit den Kolleginnen und Kollegen erreicht werden. Ziele, die man sich gesetzt hat, privat oder beruflich, rücken in unerreichbare Ferne. Mit all solchen Rückschlägen, mit Enttäuschungen müssen wir lernen, umzugehen. Denn vermeiden kann

man sie im Leben leider nicht komplett.

Was mache ich also, wenn mal wieder alles ganz anders kommt, als erwartet? Wenn mich Rückschläge runterziehen und mir den Tag verderben? Mir hilft es dann, mich an den zu erinnern, der meine Kraft und mein Halt ist. Im Buch Nehemia heißt es: *Lasst den Mut nicht sinken, denn die Freude an Gott, dem Herrn, gibt euch Kraft.* (Nehemia 8,10) Diesen Vers habe ich auch diese Woche wieder gelesen, und es stimmt tatsächlich. Die Freude an Gott ist meine Kraft. Sofort hatte ich wieder ei-



Foto: Thommy Weiss / pixelio.de

nen englischen Lobpreissong im Kopf, ein echter Gute-Laune-Macher: *The joy of the Lord is my strength.* Dieses Lied kann man gar nicht hören und innerlich vor sich hinträllern, ohne dass die Laune gleich wieder besser wird. Mir hilft dieses Lied jedenfalls gegen die Niedergeschlagenheit

bei Rückschlägen. Nicht nur, weil die Melodie so schön aufmunternd ist, sondern vor allem, weil es mich daran erinnert, dass meine Kraft nicht immer von mir allein ausgehen muss. Gott ist da, der sie mir schenkt, wenn ich mich an ihm erfreue.

Vielleicht haben Sie auch so ein Lied im Kopf, das Ihnen Freude und Kraft schenkt? Ich wünsche es Ihnen!

Herzliche Grüße, Ihre

Manuela Uebke

