



Worte zum Sonntag 29. Oktober 2023

Gute Laune

Gnade sei mit Dir und Friede von Gott, der da ist, der da war und der da sein wird!

Wenn man viel Arbeit hat, dann drückt das die Stimmung. Die Arbeit steht wie ein Berg vor einem und man bekommt Angst. Wie soll ich da drüber kommen. Das schaffe ich ja nie. Man wird auch wütend: Wer mutet mir so einen Druck zu?

Wenn man viel Arbeit hat, dann kriegt man schlechte Laune. Und die schlechte Laune breitet sich aus unter den Kollegen. Man fängt an zu schimpfen: Und in der Familie spüren sie das auch, wenn man überlastet ist und schlechte Laune hat.

Das alles wirst Du vermutlich kennen. Und ich kenne das auch. Mit schlechter Laune kriegt man aber nichts Richtiges mehr zustande. Was kann da helfen?

Vor langer Zeit hat ein weiser Mann gesagt: „Ein Mensch, der da isst und trinkt und hat guten Mut bei all seinen Mühen, der ist eine Gabe Gottes“. (Sprüche 3,13) Das ist in den Weisheitssprüchen der Bibel festgehalten und es hat mich richtig getroffen. Ein Mensch, der gute Laune hat, ist eine Gabe Gottes! Es ist Gottes Geschenk für die Kollegen, wenn einer nicht jammern und klagend von seiner Müdigkeit erzählt und von den Zumutungen, sondern von dem schönen Wochenende und von dem Projekt, das jetzt fertig ist und gut gelungen. Wenn einer oder eine sagt: Ach, zusammen schaffen wir schon, statt zu klagen: „Aber ohne mich!“ Der oder die ist eine Gabe Gottes! Solche Menschen braucht Gott, damit wir etwas voranbringen.

Ist das eine Sache der Veranlagung, ob man ein Mensch mit „gutem Mut“ ist? Ich glaube, man kann auch etwas dafür tun. So, wie man etwas für seine körperliche Fitness tun kann, so kann man auch etwas für den „guten Mut« tun.

Meine Vikariatsmentorin sagte immer: „Nicht sitzen bleiben und jammern. Einfach mal anfangen mit der Arbeit, dann wird der Berg schon kleiner!“

Das ist vielleicht ein ganz guter erster Tipp.

Was kann man noch tun? Essen und trinken. Gemeinsam mit anderen wenn möglich. Feierabend machen. Nicht immerzu schaffen, schon gar nicht am Wochenende. Sonntag. Dieser freie Tag – der gibt einem das Gefühl von Freiheit. Das macht gute Laune. Und meine Erfahrung ist: Nach so einer Pause geht es hinterher viel besser.

Und dann, natürlich: Es hebt die Stimmung, wenn man zusammenarbeiten und einander unterstützen kann. Es ist nicht Schwäche, um Hilfe bittet, sondern Stärke. Und auf einmal merkt man: Es geht. Wir schaffen das. Das macht dann – man glaubt es kaum – gute Laune.

„Ein Mensch, der da isst und trinkt und hat guten Mut bei all seinen Mühen, der ist eine gute Gabe Gottes“. Ich kenne solche Menschen, Gott sei Dank. Du hoffentlich auch.

Und der Friede Gottes, der höher ist als unsere menschliche Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen!

Pfarrerin Helma Wever
Pfarrhaus 363
3762 Erlenbach i.S.
033 681 12 33
helma.wever@kirchgemeindeerlenbach.ch

