

**„7 Minuten für dich“
Andacht am 28. November 2024**

Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich.

„Ich kann nicht mehr, wie soll ich das alles nur schaffen, ich habe das Gefühl ich renne nur noch durch den Tag! Manchmal schnürt mir das regelrecht die Luft ab“

Eine junge Frau erzählt, wie ihr der Alltag grade immer wieder die Kraft raubt.

In ihrem Beruf als Krankenschwester ist sie ständig gefordert und erlebt einen hohen Zeitdruck. Ihre Tochter möchte nach dem Kindergarten auch etwas von ihr haben, fordert gemeinsame Zeit ein. Und dann ist noch nichts eingekauft oder im Haushalt gemacht.

Erschöpfung im Alltag. Nicht wissen wohin mit dem Druck, den das Leben grade auf einen Menschen ausübt-

Viele Menschen kennen das!

Mir fällt der Psalm 38 ein.

Da heißt es:

Ich bin erschöpft und ganz und gar zerschlagen.

Ich brülle heraus, was mein Herz bedrückt.

Ach Herr, du kennst meine ganze Sehnsucht. Mein Stöhnen bleibt dir nicht verborgen.

Gebet findet nicht nur in der Stille statt...

Wie gut tut es einen Ort zu haben an dem man brüllen und stöhnen darf. Wie erleichternd ist es den Druck abzulassen, um wieder Luft zu bekommen und dann auf den eigenen Alltag zu schauen.

Gebet

Gott,

zu dir dürfen wir kommen mit all dem was uns umtreibt unseren Nöten und Sorgen, mit unseren Verrücktheiten und Fantasien

du nimmst uns so wie wir sind.

Schenk du uns Ideen aus unseren Hamsterrädern auszusteigen und

Zeit für uns und andere zu finden.

Lass das Lachen und die Fröhlichkeit in unserem Leben zuhause sein und die Zufriedenheit bei uns wohnen. Amen

Gottes Segen begleite Sie!

(Klinikseelsorgerin Margot-Jutta Kruse)