

Das Wort zur Wochenmitte

Mittwoch, 05. Oktober 2022



Leerer Akku

Liebe Leser*innen

kürzlich habe ich nicht bemerkt, dass mein Handy über Nacht nicht richtig aufgeladen wurde. Das Kabel hatte wohl einen Wackelkontakt. Da ich den ganzen Tag beruflich unterwegs war, konnte ich mein Handy zwischendurch nicht aufladen, sondern musste den ganzen Tag mit nur 25 % durchstehen. Das war gar nicht so leicht für mich. Ich hatte ein paar Anrufe zwischendurch zu erledigen, musste Dinge in meinen E-Mails nachsehen und benötigte Google Maps um eine Adresse zu finden. Mit Einschränkungen hielt der Akku letztlich. Als ich abends zuhause ankam, hatte ich noch 3 %. Erleichtert lief ich in mein Schlafzimmer, holte mein Aufladekabel und lud mein Handy voll auf. Es fühlte sich gut an, wieder ausreichend Akku zu haben. Abends im Bett kam ich dann ins Nachdenken.

Wie voll ist eigentlich mein innerer Akku?

Auf gewisse Art und Weise passte mein leerer Handyakku sehr gut zu meinem stressigen und unruhigen Tag. Eigentlich ging es mir sogar in der letzten Zeit öfters so, dass ich mich erschöpft, müde und ausgelaugt gefühlt habe. Bei mir ist immer viel los, beruflich und privat. Ich bin sehr gerne aktiv, aber Zeit für mich zum Erholen kommt da sehr schnell zu kurz. Ich übernehme mich schnell und höre nicht so richtig auf das, was mein Körper braucht. Wie kann es sein, dass ich so viel mehr auf meinen Handyakku achtgebe, als auf meinen inneren Akku? Ich nahm mir fest vor, mir zukünftig mehr Zeit zum Entspannen einzuplanen, Zeit in der ich einfach mal nichts tun wollte.

Beim Bibellesen stieß ich dann auf ein Wort, das mir Mut gemacht hat:

„Er gibt den Müden Kraft und die Schwachen macht er stark.“

(Jesaja 40,29)

Ich betete:

Gott ich fühle mich in letzter Zeit so ausgelaugt. Ich bin müde. So viel liegt an. Manchmal ist es mir zu viel. Bitte hilf mir zur Ruhe zu kommen, mir auch Zeit für mich selbst zu nehmen. Bitte gib mir Kraft für all das, was vor mir liegt. Bitte lad meinen Akku wieder voll auf.

Amen

Ihre Anthea Haacke