

23.04.2026 | 21:58 Uhr

Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von

Thekla Schönfeld

Entsorgen leicht gemacht

Abgeben, was belastet: Ein Abendritual fürs Wohlbefinden.

Auf dem Heimweg standen wir nebeneinander an der Ampel, während ich auf grün wartete. Orange leuchtete er neben mir, einer der vielen BSR Mülleimer.

Als ob er mich einladen will, zu entsorgen, was ich nicht mehr brauche. Wie schön, hier kann ich mit einem Handgriff abgeben, was ich loswerden will. Ganz einfach.

Die zerknüllte Brezeltüte, die schon seit heute Morgen in der Seitentasche meines Rucksacks schlummert, den Einkaufszettel von gestern, das leere Taschentuch-Tütchen.

Wenn es am Abend mit den Gedanken dieses Tages doch auch so einfach wäre ... ent-sorgen, was mir Sorgen bereitet. Abgeben, was mich belastet. Verbrauchtes loswerden.

Manche Gedanken halten sich hartnäckig in meinem Hinterkopf, obwohl sie längst nicht mehr nützlich sind. Der kleine Ärger über den verpassten Bus, den Anruf, den ich schon wieder verschoben habe oder das „ach, hätte ich doch...“.

Für diese Gedanken stelle ich mir heute Abend einen orangefarbenen Mülleimer vor, und werfe alles beherzt hinein, was ich für heute loswerden will.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie das, was vom Tag übrig ist und was sie nicht mehr brauchen, abgeben können, und dass Sie das über Nacht bewahren, was sie für morgen stärkt.