

17.11.2025 | 21:58 Uhr

Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von

Sebastian Schwertfeger

„Ich esse meine Suppe nicht!“

Momente des innerlichen Verweigerns

„Ich esse meine Suppe nicht!“ – Der Suppenkasper im Struwwelpeter trotzt und verweigert sich, bis er schließlich daran zerbricht. Ein drastisches Bild und doch erinnert es mich an Momente in meinem Alltag. „Nein, ich will meinen Wecker nicht“, „Nein, das Meeting will ich nicht“, „Nein, meine Wäsche bügeln will ich nicht“ Es sind Momente des innerlichen Verweigerns: Keine Lust, keine Kraft, keine Geduld. Alles wird manchmal zu viel. Dann sagen wir vielleicht nicht laut „Ich will nicht!“, aber wir ziehen uns zurück, machen innerlich dicht. Doch wie der Suppenkasper zeigt: Auf Dauer schadet das nur uns selbst. Der Moment vor dem Schlafen gehen ist ein guter Moment, um ehrlich auf den Tag zu schauen: Wo war ich offen – wo war ich verschlossen? Wo habe ich mich dem Leben entzogen? Und wo darf ich morgen neu beginnen? Schauen Sie liebevoll auf sich und nicht als strenger Erzieher mit erhobenem Finger. Eher mit einem liebenden Blick, der nährend, wärmend, stärkend ist. Vielleicht reicht das für heute: ein kleiner Löffel Hoffnung für morgen.