

20.07.2026 | 06:50 Uhr

Worte auf den Weg / Worte für den Tag | Radio 3

Ein Beitrag von

Elena Griepentrog

Der Mensch in seiner Mitte

Du darfst dich auch mal ausruhen!

Ich habe eine gute Freundin, die mich wirklich beeindruckt. So lange ich sie kenne, hat sie sich stetig weiterentwickelt. Sie weiß eigentlich immer, wie es ihr geht, wo sie steht. Sie ist aber auch eine gute Zuhörerin. Ist ganz bei mir, stellt kluge Fragen, die mich weiterbringen. Aber wenn es ihr selbst mal nicht gut geht, dann bleibt sie weitgehend für sich. Versucht, sich selbst ins Reine zu bringen. Betet wohl auch viel. Sie wirkt dann so in sich, dass ich mich kaum traue, ihr meine Hilfe anzubieten. Manchmal möchte ich ihr zurufen: Zeig doch mal, wie es dir geht! Lass es raus! Aber andere Menschen lässt sie draußen. Ihre Antennen sind dann ganz nach innen gerichtet.

Und ich habe eine liebe Bekannte, ich kenne sie seit Jahrzehnten, ich mag sie. Aber in letzter Zeit ist sie anstrengend geworden. Frage ich sie, wie es ihr geht, erzählt sie von ihrem Mann oder von den Kindern. Am liebsten aber von Promis, die sie wohl hier und da kennt. Überhaupt erzählt sie unterbrochen, lauter Anekdoten von irgendwelchen Leuten. Für sich selbst interessiert sie sich wohl kaum. Immer sind ihre Antennen nach außen gerichtet.

Der Mensch in seiner Mitte – das ist ein uraltes Thema. Offenbar hatten die Menschen damit schon immer ihre Schwierigkeiten. Einen gab es, der diesen Spagat wohl sehr gut hinbekommen hat. Er war in seiner Mitte. Und wirkte deshalb auf andere Menschen so enorm anziehend: Jesus von Nazareth - ganz rein, ganz heil. Ja, heilsam! In der Bibel gibt es unzählige Geschichten, in denen er Menschen heilt. Indem er sie wieder in ihre Mitte bringt, ins Gleichgewicht von innen und außen. Ins Gleichgewicht von sich selbst und dem Göttlichen. So heilte Jesus sie auch von Krankheiten.

Zwischendurch aber zieht er sich immer wieder zurück. Er sucht die Stille, auf einem Berg. Oder an einem einsamen Ort. Weil er wieder in seine Mitte finden muss. Hier in der Stille, bei seinem Gott, kommt er wieder ins Gleichgewicht. Hier erfährt er: Du musst nicht alles erfüllen. Auch Du musst nicht alles schaffen. Du darfst dich auch mal ausruhen. Und einfach nur sein. Geborgen in deiner Mitte.