

# NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Ann-Kathrin Brenke, Pastorin aus Hamburg

Montag, 13. Februar 2023

---

Ich hab's aufgegeben. Eine Viertelstunde früher Aufstehen – das war der Plan. 15 Minuten am Morgen für mich, zum Teetrinken, Träumen, Recken und Strecken. 15 Minuten Zeit, um den Tag in aller Ruhe zu beginnen. Nach einigen Kämpfen mit dem Wecker, habe ich dieses Experiment, meinen Neujahrsvorsatz für beendet erklärt.

Wir nehmen uns viel vor, wollen das Optimum aus uns herausholen. Manchmal ist das zu viel. In diesem Jahr übe ich mich darin, es einfach mal gut sein zu lassen. Nicht darüber zu grübeln, wie es besser oder anders oder anders besser sein könnte. Ich will großzügig sein mit mir, und freundlich – liebevoll auf meine Macken und Makel gucken.

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, heißt es in der Bibel. Der zweite Teil dieses Liebesgebots, das „wie dich selbst“, fällt gern mal hinten runter. Die christliche Tradition hat die Nächstenliebe nach vorn gerückt. Dagegen hab' ich nichts. Aber manchmal ist es gut bei sich selbst anzufangen. Barmherzig zu sein mit dem eigenen Tun und Lassen.

Das ist kein Plädoyer dafür, gänzlich in der Jogginghose zu verlottern. Aber dafür, auch mal Fünfe gerade sein zu lassen.