

# NDR 2 Moment mal

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



**KIRCHE IM NDR**

Christina Innemann, Polizeiseelsorgerin in Mecklenburg-Vorpommern

Dienstag, 26. November 2024

---

Als Polizeiseelsorgerin in Mecklenburg-Vorpommern fahre ich viel Auto. Und muss deshalb auch oft tanken. Dann kann ich weiterfahren. Wenn es beruflich oder privat stressig ist, versuche ich, mich ähnlich zu verhalten. Auftanken. Inzwischen habe ich verschiedene Dinge herausgefunden, die mir dann helfen. Empfehlen kann ich: romantische Liebesfilme schauen. Ich träume mich etwas weg. Und kann nach dem vorausgeahnten Happy End besser weitermachen. Außerdem sitze ich manchmal einfach still auf dem Sofa neben meinem Mann. Oder ich rufe meine beste Freundin an.

Was aber immer gleich gut hilft ist: der Draht nach oben. Ein kurzes Gebet mit Gott. Das hat manchmal nur wenige Worte, die sich häufig wiederholen. Aber es hilft. Es macht mich ruhiger und gibt mir Halt. Wenn die Worte ganz fehlen, hilft einfach das Bekenntnis dazu. "Gott, es geht gerade nicht weiter. Du weißt, warum."

Mein Glaube hilft mir, aufzutanken. Ab und an ruckelt es an der Zapfsäule. Aber nie muss ich Zweifel haben, dass Gott weg ist. Dafür bin ich dankbar.