

# NDR 2 Moment mal

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



Pastor Frank Karpa aus dem Kirchenkreis Ostholstein

Montag, 11. Dezember 2023

---

Fred erzählt, beim Joggen passiert ihm das manchmal. Dass er alles um sich herum vergisst. Wenn er losläuft, bekommt er noch alles mit: Er nimmt die Umgebung ringsum wahr, spürt seine Bewegungen, hört die Schritte auf dem Kies. Und auch sein Kopf ist dann noch voller Gedanken. Die Dinge, die ihn gerade beschäftigen, drehen dort ihre Runden.

Doch irgendwann lässt das Kreisen seiner Gedanken nach, und er bekommt auch immer weniger von seiner Umgebung mit. Manchmal kann es sogar sein, dass er sich anschließend an einzelne Wegabschnitte nicht mehr erinnern kann. Als hätte er zwischendurch auf Autopilot gestellt.

Fred erzählt davon in unserer Gruppe, als ich den Satz aus der Bibel in Spiel bringe: "Der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird Eure Herzen und Sinne bewahren" (Phil. 4,7).

Fred sagt: Für ihn ist das genau so ein Erlebnis. Als wenn sich da dieser Friede in ihm ausbreitet, der höher ist als alle Vernunft. Wenn das ständige Rumdenken mal zur Ruhe kommt und alle trüben Gedanken und Probleme eine Auszeit nehmen.

Dabei ist Fred niemand, der vor Herausforderungen davonläuft und dem der äußere Frieden in der Welt egal ist. Aber dieser innere Frieden hilft ihm, klarzukommen mit allem Unfrieden ringsum. Und er gibt ihm die Power und die Gelassenheit, die Herausforderungen anzugehen.