

NDR 2 Moment mal

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



Oliver Trier von der katholischen Jugend im Erzbistum Hamburg Dienstag, 13. September 2022

Vor meiner Führerscheinprüfung war ich ziemlich aufgeregt. Normalerweise kann ich mit Aufregung gut umgehen. Doch das ändert nichts daran, dass ich nervös bin. Während ich also auf den Prüfer gewartet habe, habe ich mich daran erinnert, was mir eine Freundin vor der Abiturprüfung erzählt hatte. Für solche Situationen hatte ihre Mutter ihr nämlich geraten, einfach das Vaterunser zu beten. "Hilft immer!", hat sie gesagt. "Ich hab ja nichts zu verlieren", hab ich gedacht. Tatsächlich bin ich ein wenig ruhiger geworden, während ich das Vaterunser vor mich hingemurmelt habe.

Ob das nun am Gebet gelegen hat oder einfach an dem kurzen Moment der Ablenkung, ist vielleicht gar nicht so entscheidend. Ich war aber richtig erstaunt, wie gut dieses kleine Ritual gewirkt hat. Ich hab erstmals eine Vorstellung davon bekommen, wie wichtig solche Rituale für Menschen sein können. Wieviel Kraft man aus ihnen ziehen kann. Ganz gleich, ob es am Glauben liegt, einer schönen Erinnerung an die Kindheit oder daran, dass sich eine Gewohnheit einfach gut anfühlt. Dieses gute Gefühl kann uns Kraft verleihen - im Alltag oder in Stresssituationen.

Die Fahrprüfung ist dann übrigens nicht so gut gelaufen. Und trotzdem war ich innerlich relativ entspannt. Eine gute Erfahrung.