

# Badgedanken

Kerstin Mühlmann

Es gibt Tage, da hilft auch kein Kaffee. Nix läuft, wie es soll. Schon wieder ne rote Corona-Warnung, Termindurcheinander, ein krankes Kind, Stress im Job. Alle Pläne stehen Kopf.

Manchmal schließe ich mich dann kurz im Bad ein. Eine Minute nichts hören, nichts sehen, nichts tun müssen. Ich stehe einfach nur da und atme - ein und aus. „Wie soll ich denn bloß, ich krieg das nicht hin...?“ Für einen Plan B fehlen mir gerade Ruhe und Nerven. Ich mache das Wasser an, spüre, wie der kalte Strahl über meine Hände läuft. Das tut gut. Schon klopft es an der Bad-Tür. „Mama...kannst du mir...“ „Moment“, sage ich, „gib mir noch zwei Minuten.“ Denn genau das isse.

Ich brauch jetzt Hilfe, jemanden, der meine Gedanken sortiert. Also bleibe ich einfach, wo ich bin und sage still: „Jesus, bist du da? Ich brauch deine Hilfe.“ Was dann kommt, ist keine Hand aus dem Himmel, keine donnernde Stimme, kein Wunder.

Aber schon beim Rausgehen aus dem Bad ist mein Blickwinkel ein anderer, ich fühle mich leichter. „Kommt zu mir, mit dem was euch belastet“, hat Jesus gesagt. „Lasst es los. Und dann, lebt los.“

**radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!**

Evangelische Bank Kassel  
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40  
BIC: GENODEF1EK1