

# Schalt rauf!

Gerrit Mathis

„Gehen Sie Fahrradfahren! Aber richtig, dass es Sie anstrengt. Und nicht unter zwei Stunden.“ Sagt mir der Arzt und er muss wissen, er hat mich gründlich untersucht, er kennt sich aus. Ja, manchmal hilft es nicht, sich zu schonen, manchmal muss man ran, um wieder in Tritt zu kommen. Auch wenn um mich herum alle das Gegenteil sagen: „Schalt mal einen Gang runter.“ Ist vermutlich auch nicht völlig daneben, aber es lohnt sich eben, wenn einer genau hinschaut und dann weiß, wo Runterschalten hilft – und wo raufschalten. Wenn er mich kennt. Weil er mich kennt.

Ich glaube, wir brauchen solche Menschen, die sich die Mühe machen, genau hinzuschauen, die für uns sind und die dann nicht schweigen. Niemand hat bei sich selbst so völlig den Durchblick, dass ihm nicht der klare und kluge Blick eines anderen brauchen könnte.

Immer wieder weist ja schon die Bibel darauf hin: „Leute, ihr seid nicht allein. Das soll so sein. Das hilft.“ Aber nur, wenn ich dann darauf höre und mir helfen lasse.

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

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