

## Gedanken zum Wochenende 02.09.2017

### Ballast abwerfen

Manchmal wünsche ich mir einen Filter in meinem Gedächtnis: Das was wichtig und förderlich ist, möchte ich behalten. Das was unnötig oder sogar schädlich ist, möchte ich getrost vergessen können. - Bei meinem Computer ist das kein Problem: In der rechten unteren Bildschirmcke gibt es ein Mülleimersymbol. Wenn ich das anklicke hebt sich der Deckel, ein grünes Männchen erscheint und singt: „Oh I love trash“. Das ist englisch und heißt „Ich liebe Abfall, Mist, Schund“. Es ist irgendwie ein befreiendes Gefühl, etwas Unwichtiges löschen zu können. Mit den täglichen Informationen und Eindrücken, Erlebnissen und Bildern in unseren Köpfen können wir leider nicht so souverän umgehen: Behalten oder Vergessen? Das Gehirn gehorcht oft nicht.

In meinem Beruf als Pfarrer habe ich häufig mit Menschen zu tun, die sehr vergesslich sind. Viel öfter begegne ich aber auch Menschen, die nicht vergessen können. Und die sind weit aus schlimmer dran: Immer und ewig tragen sie alten Ärger und uralte Enttäuschungen, Beleidigungen und bösen Tratsch von anno dazumal mit sich herum. Es ist, als ob sie sich damit vollsaugen nach dem Motto: „Oh I love trash“.

Muss das denn sein, frage ich mich, dass das Leben heute durch die Boshaftigkeiten von gestern belastet wird? Muss das denn sein, dass wir Angehörigen noch nach vielen Jahren vorhalten, was sie damals gesagt oder uns angetan haben? Muss das denn sein, dass Beziehungen zwischen Menschen seit Jahrzehnten nachhaltig gestört sind?

Manchmal ärgere ich mich über all das heillose Unwichtige, was in meinem Gedächtnis hängen geblieben ist, während dessen ich manches zum Leben Förderliche einfach vergessen habe. Ich denke aber, dass sich das Gehirn durchaus trainieren lässt: Ich kann Ordnung in meine Gedanken bringen, wenn ich stets prüfe, ob etwas „hilfreich“ ist. Das möchte ich behalten. Was dagegen „heillos“ ist, kann ich vergessen. Wenn ich mir über den Wert einer Information klar geworden bin, kann ich sie einordnen und mir merken oder beiseite schieben.

Der Apostel Paulus hat hierzu ein sehr wichtiges Wort gesagt. Es steht im Neuen Testament im Philipperbrief (Kap. 3,13): *„Ich vergesse, was dahinten ist, und strecke mich aus nach dem, was da vorne ist“*. Das hat mit Ballast-Abwerfen zu tun, mit Aufarbeitung, mit Reue und Vergebung, mit Versöhnung und Frieden. Lesen sie ruhig einmal nach. In diesem Bibelwort ist vom Ziel die Rede, das man im Auge behalten soll. Zu viel Ballast kann einen Menschen daran hindern, dieses Ziel zu erreichen.

Ich wünsche Ihnen jetzt gerade in der Sommerzeit, dass Sie in Ruhe überlegen können, was für Sie wichtig ist, und dass es Ihnen gelingt, Ballast abzuwerfen.

Ihr Pfarrer Bernd Töpfer, Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Marktheidenfeld

Die „Gedanken zum Wochenende“ können auf unserer Homepage: [www.marktheidenfeld-evangelisch.de](http://www.marktheidenfeld-evangelisch.de) nachgelesen und heruntergeladen werden.

Für den Fall, dass Sie selbst mal eine Andacht halten wollen, finden Sie die Texte der letzten Jahre zu verschiedenen Themen unter „Gedanken zum Wochenende/Archiv“.