

Moment mal... am 04.11.2023



Birgitte Koppehl © KK Barnim

Foto: © Solveig Grahl / fundus-medien.de /  
Montage: H.-P. Ende

### November im Energiesparmodus

„Akku fast leer“ – so zeigt mein Handy an, wenn nur noch 20 % Akku übrig ist. Um zu vermeiden, dass das Handy ausgeht, muss ich es dann entweder laden oder den Energiesparmodus einstellen. Akku fast leer. So geht es Vielen im Moment. Ich merke es in Gesprächen. Die Tage werden kürzer, die gesellschaftliche Stimmung gereizter, die Nachrichten, die uns erreichen grausamer. Dazu kommen Herbsterkältungen, verschnupfte Kindernasen, Wäscheberge, die sich türmen, und so weiter. Fügen Sie selbst Ihre Akku-zehrende Situation hier hinein.

Kein Wunder, dass Viele merken, dass ihr Akku fast leer ist. Nur kommt bei Menschen keine automatische Nachricht an, um uns bei der 20 % Grenze darauf aufmerksam zu machen, dass jetzt Handlungsbedarf ist, bevor die Energie alle ist. Da müssen wir anders – genauer – hineinspüren und bei den anderen: genauer hinschauen. „Komme ich an meine Grenzen? Wie reagiere ich darauf? Und, wie sieht es bei der Freundin aus?“

Wie schöpfen Sie Energie? Und haben Sie gute Strategien für einen Energiesparmodus? Das Einschalten des Energiesparmodus der Bäume sehen wir gerade überall: Wunderschöne, bunte Blätter, die nach und nach zu Boden fallen, damit die Bäume den kalten und dunklen Winter überleben. Haben Sie noch etwas, das Sie fallen, das Sie sein lassen können, um durch die dunkle Zeit zu kommen? Begründete oder unbegründete Sorgen? Zu ambitionierte Ziele? Ärger? Es ist völlig in Ordnung in den Sparmodus zu wechseln, wenn der Akku fast leer ist. Es ist sogar notwendig.

Für mich persönlich heißt es, gerade mehr Zeit in der Herbstsonne zu verbringen als üblich – und meinen Morgen mit der Bibel zu beginnen. In der bunten Schöpfung und in der Andacht spüre ich Verbundenheit. Das tröstet und gibt mir Kraft. In der Herrnhuter Losung für heute begegnet uns Gott als die stärkende, tröstende Mutter: „*Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.*“ (Jesaja 66,13)

Birgitte Koppehl, Pfarrerin im Pfarrsprengel Joachimsthal, Althüttendorf, Golzow