

# Schrift Zeichen

Impulse und Gedanken aus Leben und Glauben

## Overkill vor den Sommerferien

„Pling, pling, pling“ – nicht der Heilige Geist, sondern WhatsApp.  
Nicht göttlicher Beistand, sondern Erinnerung an das nächste Formular, an das nächste Geschenk, an das nächste Fest.

Die Wochen vor den Sommerferien gleichen für viele einem einzigen Marathonlauf – mit einem Klemmbrett in der einen Hand und dem Handy in der anderen.

Besonders für Eltern, und – Hand aufs Herz – besonders für Mütter, wird diese Zeit zur Belastungsprobe. Man jongliert zwischen Schulaufführungen, Radtouren mit und ohne Picknick, Klassenfahrten, Bücher- und Materiallisten, Geschenkideen, Chatnachrichten, Bastelaktionen und emotionalen Abschieden.

Und das alles „nebenbei“. Neben dem eigentlichen Leben. Neben dem Beruf. Neben dem Alltag. Neben dem, was man „eigentlich“ braucht: Ruhe, Kraft, ein paar Minuten für sich – und für Gott.

Ich glaube, wir dürfen ehrlich sein:  
Wir sind am Limit.

Und das nicht nur, wenn wir Kinder haben.

Auch viele andere spüren diesen mentalen Overkill:

Menschen, die Angehörige pflegen.

Menschen, die einsam sind und keinen haben, der ihnen im Alltag etwas abnimmt.

Menschen, die unter chronischem Druck stehen – durch Krankheit, finanzielle Sorgen, psychische Lasten, Konflikte oder Verantwortung im Beruf.

Ihr Terminkalender sieht vielleicht anders aus – aber auch er ist voll.

Auch ihre Energie ist begrenzt. Auch sie fragen sich: Wie soll ich das alles schaffen?

Und gerade deshalb tut uns dieser biblische Vers gut. Aus Psalm 55, Vers 23:

**„Wirf dein Anliegen auf den Herrn; er wird dich erhalten.“**

Dieser Satz ist keine Vertröstung. Er ist eine Einladung.

Nicht: Reiß dich zusammen.

Nicht: Stell dich nicht so an.

Sondern: Du darfst loslassen.

Nicht alles muss durch dich laufen. Nicht alles liegt auf deinen Schultern. Nicht alles ist dein Job. Und auch nicht alles ist wichtig.

Gott ist nicht im Organisationswahnsinn.

Gott ist im Atemholen.

Gott ist in der Lücke zwischen zwei Terminen.

Gott ist in der Erschöpfung – und darin, dass du sie dir eingestehst.

Vielleicht ist das der Anfang von etwas Neuem:

Dass wir Aufgaben nicht nur „gerechter verteilen“, sondern überhaupt infrage stellen.

Dass wir nicht alles mitmachen, sondern fragen: Muss das sein? Und: Muss das wirklich ich machen?

Jesus selbst hat in Matthäus 11,28 gesagt:

**„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch erquicken.“**

Er sagt nicht: Kommt, wenn ihr wieder Luft habt.

Er sagt: Kommt jetzt – mit eurer Müdigkeit. Mit eurem Mental Load. Mit eurer Überforderung.

Vielleicht ist das der wichtigste Schritt im Vorferienchaos:

Nicht der zum nächsten Elternabend.

Nicht der zur nächsten Verpflichtung.

Sondern der Schritt zu Gott.

Mit allem, was zu viel ist.

**Viel Kraft für den Vorferien-Endspurt – Mut zur Lücke und die Freiheit, auch mal Fünfe gerade sein zu lassen.**

*Eure Stephanie Schippers*

## **Schrift Zeichen**

**Monatlicher Impuls - Abwechselnde Verfasser\*innen:**

**Sandra Hofer, Stephanie Schippers, Daniel Scherer, Markus Heib Gemeindeferent\*innen der  
Gemeinschaft der Gemeinden Mönchengladbach-Südwest**