

# Wort zum Wochenende

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

**Samstag, 11. November 2023**

## „Mit erhobenem Haupt“

Das Leben hat viele Facetten, es gehören die hellen und freundlichen, wie auch die schweren und traurigen Stunden dazu. Manchmal liegen diese Momente sehr nahe beieinander. Es gibt Ereignisse, die lassen mich zweifeln und verzweifeln. Da finde ich Gründe genug, deprimiert zu sein und den Kopf hängen zu lassen.

Charles M. Schulz bringt es mit seiner Comicfigur Charlie Brown liebevoll auf den Punkt, wie sich das anfühlt: Wenn du deprimiert bist, ist es ungeheurer wichtig, eine ganz bestimmte Haltung einzunehmen – das Verkehrteste, was du tun kannst, ist aufrecht und mit erhobenem Kopf dazustehen, weil du dich dann sofort besser fühlst. Wenn du also etwas von deiner Niedergeschlagenheit haben willst, dann musst du so dastehen (dabei steht er vornübergebeugt und kopfhängend da).

Machen wir uns doch Charlie Browns Philosophie zu eigen und tun genau das, was er für verkehrt hält: Aufrecht stehen und mit erhobenem Haupt den Ereignissen begegnen, die uns herausfordern.

Es braucht Mut, unsere Sorgen anzublicken und den Kopf nicht in den Sand zu stecken. Gott gibt uns den Mut dazu, aufzustehen und uns am Leben zu erfreuen. Er möchte nicht, dass wir in der Niedergeschlagenheit verharren.

Teresa von Avila war eine Frau, die mutig ihrem Schicksal begegnete. Sie trug stets einen Text bei sich, der diesem Vertrauen auf Gott Ausdruck verleiht:

*Nichts soll dich ängstigen, nichts soll dich quälen  
wer sich an Gott hält, dem wird nichts fehlen.  
Nichts soll dich ängstigen, nichts soll dich quälen:  
Dich trägt Gott. Amen.*

Karin Oesterle  
(Gemeindeteam St. Bonifatius Lichtental)