



An der Kante des 10 Meter Bretts entscheidet es sich...

Sind Sie, liebe Leserinnen und Leser auch schon mal gesprungen? Ein Sprung vom 10 Meter Brett in das Lebelement Wasser kostet Mut. Interessant ist, was sich an der Kante entscheidet. Das Grundgefühl im Körper schaltet bei dem Blick in die Tiefe automatisch auf ROT. NoGo, hau ab, weg hier, das ist lebensbedrohlich. Der ganze Körper ist angespannt. Und doch springen von 67 Jugendlichen 70% schon beim ersten Mal freiwillig hinunter. Der Kurzfilm "10 Meter Tower" zeigt die Angst, die innere Verhandlung und die Sprünge. Enorm, was wir Menschen so tun.

Immer wieder gibt es vergleichbare Situationen im Leben. Der Schritt ins Ungewisse. Für die Mitarbeitenden in der Notfallseelsorge etwas Geübtes und vielleicht sogar Vertrautes. Das Ungewisse bleibt aber, weil jede Situation viele ungewisse Aspekte hat. Und doch siegt die vernünftige Abwägung. Es geht nicht um Mut oder jugendlichen Leichtsinn. Es geht darum, zu verstehen und den Schritt zu planen, abzuwägen und vorauszuschauen. Das möchte ich gerne und mit Gewissenhaftigkeit dem Ungewissen gegenüberreten.

Zu Schaden gekommen bin ich nach dem Schritt noch nie oder sogar hingefallen.

Es gibt noch zwei weitere kleine Aspekte, die mir an der Kante wichtig sind und ich nie vergessen will. Es braucht die beiden „E“s.

EMPATHIE UND ERMUTIGUNG.

Beides gehört eng zusammen. Empathie nimmt meine Angst ernst und schafft einen Raum für Worte und Austausch. Damit wird meine Angst kleiner und anders. Ermutigung nehme ich gerne für meine Lebensschritte an. Nicht als Antreiberei: du schaffst das, vielmehr als Zutrauen in die Welt und Gewissheit, dass ich aufgefangen werde, wenn ich falle. Das ist Ermutigung und guter Zuspruch, nicht zu Letzt auch aus dem Himmel über uns.

So stehe ich an der Kante nicht allein und wage den Schritt.

Übrigens: ich bin nicht gesprungen, sondern wieder heruntergegangen.

Impulse

- Der Kurzfilm Ten Meter Tower: [Verknüpfung](#)

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Heiko Ruff-Kapraun

Bild: Heiko Ruff-Kapraun

Eine gesegnete Woche wünschen Ihnen Ihre Spurenleger

Nikola Beth, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Ulrike Hofmann, Dr. Christoph, Klock, Heinz Lenhart, Elisabeth Prügger-Schnizer, Eva Reuter, Heiko Ruff-Kapraun und Dr. Hans Jürgen Steubing

KIRCHE  CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt