



## Wie geht es deiner CPU?

Mein alter Computer hatte zu wenig Arbeitsspeicher. Das machte sich dadurch bemerkbar, dass sich die Maus nicht mehr bewegen ließ und Buchstaben erst mit Verspätung erschienen und das obwohl wenig Programme geöffnet waren. Der Computer wollte einfach nichts mehr annehmen. Ein Blick in den Task-Manager: Hier werden alle Prozesse, die gerade so ablaufen, und das sind eine ganze Menge, angezeigt. Die CPU-Auslastung lag da zwischen 90 und 100 %. Und so war klar, dass ich mir eine Speichererweiterung einbauen oder endlich einen neuen Rechner anschaffen musste.

Wozu erzähle ich das? Weil das ein Sinnbild wurde für mein eigenes Leben. Ich war nicht mehr aufnahmefähig, konnte mir kaum mehr Namen merken oder musste lange überlegen, was der andere mit dem einen Wort, das er gerade gesagt hat, meinte. Mein eigener Arbeitsspeicher im Kopf war voll und meine innere CPU ausgelastet. Dabei war mein berufliches Arbeitspensum im Moment gut zu bewältigen. So nahm ich mir Zeit, mal zu schauen, welche verborgenen Prozesse bei mir gerade ablaufen. Mit dem einen Menschen bin ich gerade unversöhnt, weiß aber gerade den nächsten Schritt nicht. Dann mache ich mir Sorgen um die Zukunft, schiebe wichtige Aufgaben wie Steuererklärung und Zahnarzttermin immer wieder vor mir her und der Berg wird immer größer. Ich kann mir keinen neuen Arbeitsspeicher einbauen oder meinen ganzen Großrechner namens Gehirn einfach erneuern.

Was mir geholfen hat, waren drei Dinge:

Zum einen meine inneren Prozesse anzuschauen, die gerade ablaufen und mir bewusst zu machen, wie viel Terminen und Begegnungen ich in den letzten drei Monaten gehabt hatte. Dadurch sehe ich die Fülle und schreibe manches auf, werde dankbar und bekomme den Kopf wieder klar.

Dann hilft es mir, mein Leben immer wieder Gott hinzuhalten und zu wissen, dass meine Zeit in Gottes Händen steht und er sich um alles kümmern will (zB. um meine Ängste vor dem Zahnarzt). Und drittens tut es gut, mir kleine, machbare Schritte vorzunehmen, um daraus wieder Kraft zu schöpfen, wenn etwas gelungen ist.

Gott erinnert mich immer wieder daran, dass ich nichts alleine bewältigen muss:

*„Darum sorgt euch in keiner Weise! Ihr dürft alle Anliegen im Gebet und Flehen mit herzlichem Dank vor Gott ausbreiten. Dann wird der Friede Gottes, der weiter reicht als unser Denken, eure Herzen und eure Gedanken in der Geborgenheit durch Jesus Christus bewahren.“*  
Philipper 4,6-7

Wie geht es deiner seelischen CPU?

Oliver Frey, Anker-MA

- Der Anker-Impuls wird ca. 14tägig verschickt. Gerne geht er auch an Sie/dich/Freunde ....
- Bitte zusätzlich zur Mailadresse auch Ihren Vor-/Nachnamen und Postanschrift angeben. Danke!