

Nervennahrung

Heute ist die To-do-Liste lang und der Kopf leer, die Motivation bei null, die Müdigkeit groß. Und dann soll ich noch ein Zuversichtswort schreiben. Erstmal hole ich mir Schokolade, erst einen Riegel, dann...

Meine Oma hat immer gesagt: „Iss man ruhig, Deern, das ist Nervennahrung.“ Daran muss ich denken, als ich zum Küchenschrank mit dem Süßigkeitenfach gehe. Ein bisschen motivierter bin ich

anschließend schon. Schokolade wird total unterbewertet, denke ich. Und lese nach, ob das überhaupt stimmt, dass Schokolade gut für die Nerven ist. Siehe da, das ist tatsächlich richtig. Obwohl in dem Artikel gleich gewarnt wird, ich solle auch noch was anderes zu mir nehmen und mich nicht mit Schokolade belohnen. Wie gut, dass ich sie schon vorher gegessen habe und während dieser Anstrengung!

Ja, da muss ich doch etwas lächeln, dass ich mir leidtue, obwohl ich einfach nur meine Arbeit erledigen muss, die mir meistens Spaß macht. Aber an Tagen wie diesen ist es einfach gut, dass es Süßigkeiten gibt und ermutigende Sprüche dazu, wie der von meiner Großmutter.

In der Bibel ist selbstverständlich nicht von Schokolade die Rede, aber ich muss an das Wort aus den Psalmen denken: „Dass der Wein erfreue des Menschen Herz“. In Psalm 104 ist von der Saat zum Nutzen der Menschen die Rede, vom Brot und eben von dem, was das Herz erfreut: Für mich sind das auf jeden Fall Süßigkeiten. Und ich bin wirklich dankbar, dass es das an grundlos graueren Tagen gibt: Nervennahrung. Schokolade: eine kleine Aufmunterung.

Etwas, dass das Herz erfreut und auf der Zunge zergeht, das wünsche ich allen.

Ihre Pastorin Anja Kramer

