

# NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Pastorin Linda Pinnecke aus Hamburg

Donnerstag, 2. Mai 2024

---

„Ich habe Dich so lieb, so weit der Himmel ist.“ Meine Tochter kann zauberhaft sein, Mein Herz wird weich, alles wird warm und irgendwie in weiches Licht getaucht. Manchmal dauert es aber nicht lange, und dann das: „Geh weg! Ich habe Dich nicht mehr lieb.“ Das tut weh. Obwohl ich weiß, dass es ein normaler Abgrenzungsprozess ist. Manchmal ist ihre Wut so groß. Ihr Frust, wenn was nicht klappt, wie sie es will. Dann bin ich echt gefragt. Das ist manchmal richtig anstrengend.

Meine eigenen Gefühle wahrzunehmen, aber gleichzeitig auch bei ihr zu bleiben. Aushalten und die Wut zulassen. Das fällt mir schwer. Vielleicht weil ich es selbst nicht gelernt habe, als Kind, mit meiner Wut umzugehen. Bei meiner Tochter sind die Gefühle noch unmittelbar da: Freude, Wut, Trauer, Aufregung. Alles noch ungefiltert. Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt.

„Die Liebe erträgt alles mit großer Geduld“, steht in der Bibel. Damit ist natürlich die Liebe von Gott gemeint. So ein Anspruch ist übermenschlich. Aber es hilft mir, wenn ich mir vorstelle, dass bei ihm alle Gefühle gut aufgehoben sind. Daran versuche ich zu denken, wenn ich meine Tochter bei ihrer Gefühlsachterbahn begleite. Ich möchte genau hinschauen: auf meine eigene Wut, meine Angst, all das, was ich am liebsten wegschieben will. Und mich mit meinen Gefühlen wieder verbinden. Damit ich uns beide für die nächste Runde wieder gut anschnallen kann.