

NDR 2 Moment mal

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



Radiopastorin Susanne Richter aus Hamburg

Samstag, 16. Dezember 2023

An der Supermarktkasse, wenn es nicht weitergeht. Im Zug, wenn er plötzlich stehenbleibt. Dann ist Geduld gefragt. Denn kaum jemand wartet gerne. „Schade eigentlich“, sagt Armin Nagel. Er ist Wartespezialist, Comedian und Buchautor von „Schöner Warten. Über den Umgang mit einem unvermeidlichen Zustand.“

„Das ist eigentlich das Absurde daran, dass ich plötzlich Zeit geschenkt bekomme, und wir erkennen es aber nicht, dass das Warten manchmal sogar ein Zeitgeschenk ist.“

Wenn man sich also ausreichend aufgeregt und telefonisch Termine abgesagt hat, dann heißt es umdenken, sagt Armin Nagel:

„Schönes Warten ist selbstbestimmtes Warten. Diesen Perspektivwechsel hinzubekommen. Das man sagt, okay, ich kann meinen Bizeps trainieren, meinen Trizeps, ich kann aber auch meinen Geduldmuskel trainieren.“

Wartezeiten können erfüllte Zeiten sein, sagt Armin Nagel. Das können wir von der Adventszeit lernen.

„Die Adventszeit hat ja eine Dramaturgie. Das Zelebrieren von Vorfreude.“

Schnell-schnell und Hauruck geht nicht bei solchen inneren Prozessen.

„Weil, man entwickelt sich ja auch. Man ist im Normalfall am Ende einer Wartesituation nicht mehr derselbe wie am Anfang, im besten Fall.“

Wer den Advent aus lauter Stress gerade wenig zelebrieren kann, der sein gewiss: Die nächste Wartesituation als Chance zum Üben kommt wie das Amen in der Kirche. Leseempfehlung: „Schöner Warten“ von Armin Nagel mit vielen praktischen Tipps, speziell für Ungeduldige. Daumen hoch, sagt die Radiokirche!