

15.10.2020 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Ute Zöllner,

Evangelische Pfarrerin i.R., Pastoralpsychologin, Kassel

In Gottes Hand geborgen

Monika und Susanne haben sich seit einem halben Jahr nicht getroffen. Endlich ist es so weit. Heute wollen sie zusammen Kekse backen. Susanne hat ein neues Rezept für Zitronenkekse entdeckt. Das wollen sie zusammen ausprobieren. Die Frauen leben allein und freuen sich auf das Wiedersehen nach langer Zeit.

Der Teig ist fertig und klebt an Monikas Händen. Sie versucht ihn abzustreifen. Schließlich dreht sie den Wasserhahn an der Spüle auf und lässt das Wasser über ihre Hände laufen. Dann nimmt sie ein Stück Seife in die Hand und dreht es ein paar Mal hin und her. "Wie gut die Seife riecht", schnuppert Susanne, die neben ihr steht. "Noch so richtig nach Sommer. Lavendel - den rieche ich wirklich gerne."

Monika fängt an zu zählen: 21, 22, 23 und so weiter. Bei 50 hört sie auf. Die halbe Minute ist vorbei. So lange soll man ja in Zeiten der Pandemie die Hände waschen. "Eine halbe Minute dauert wirklich lange, bist du geduldig", wendet Susanne ein. "Diese Übung ist mir inzwischen in Fleisch und Blut übergegangen", meint Monika "ich merke gar nicht mehr, wie die Zeit vergeht. Das ist meine kleine Händewaschmeditation. Manchmal sage ich mir im Stillen auch ein Bibelwort auf", erzählt sie weiter. "Irgendwann bin ich darauf gekommen. Ich stand vor dem

Waschbecken und habe auf meine Hände geschaut. Meine Hände liegen in Gottes Hand, ist mir plötzlich in den Sinn gekommen. Ich lebe nicht nur aus mir allein. Gott geht meinen Weg mit mir mit. Mein Leben vertraue ich Gott an. Er wird es gut machen. Ein Vers aus der Bibel ist mir da wieder eingefallen: "Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir."(Ps139,5). Diese Worte tun mir so gut. Sie beruhigen mich und nehmen mir meine Angst."

"Jetzt können wir aber den Wasserhahn zudreuen", lacht Susanne. "Vor lauter Begeisterung hast du das nämlich völlig vergessen." "Ach ja", meint Monika "habe ich gerade nicht dran gedacht. Du bist immer so vernünftig, Susanne!" Monika schließt den Wasserhahn. "Das muss ich dir aber noch sagen: Wenn ich den Vers 5mal spreche, dann ist auch eine halbe Minute vorbei."

"Natürlich habe ich mir auch früher die Hände gewaschen." Monika schaut etwas verlegen. Aber so schlage ich zwei Fliegen mit einer Klappe. Ersten halte ich die Händewaschregel ein und zweitens erinnere ich mich daran: Gott hält seine Hand über mir. Ich habe nichts zu befürchten."