

11.01.2022 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Michael Friedrich,

Katholischer Diakon in der Pfarrei St. Peter und Paul, Hosenfeld

Dem Leib Gutes tun damit die Seele Lust hat darin zu wohnen

Der Stadtbummel ist zu Ende und das gewünschte Geschenk ist gekauft. Ein zufriedenes Lächeln auf dem Gesicht meiner Tochter. "Komm Papa, lass uns noch etwas trinken gehen!" "Das wäre doch ein schöner Abschluss", fügt meine Frau an. Wenige Häuser weiter werden wir in der kleinen hessischen Stadt Schlüchtern fündig. Café Wohnzimmer steht auf den großen Scheiben und der Blick ins Innere lässt Gutes erwarten und macht ein wenig neugierig. Es sieht sehr einladend aus. Schnell sind wir uns einig und meine Tochter formuliert es: "Lass uns hier hineingehen!"

Ein köstlicher Duft verheißt leckeren Kuchen und gute Kaffeevariationen. Ein Blick in die Kuchentheke und in die Speisekarte bestätigt die Wahrnehmung unserer Nasen. In gemütlichen Sesseln nehmen wir Platz. Eine freundliche Frau reicht uns die liebevoll in Textil eingefasste Essenskarte. Ich bin erstaunt, was da geschrieben steht. Es ist ein Zitat von Winston Churchill: "Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen." Aber das Zitat ist schon viel älter und stammt von der spanischen Mystikerin und Heiligen Teresa von Avila. Sie lebte von 1515 bis 1582 und formulierte es so: "Tu deinem Leib des öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!" Recht hat sie, denke ich. Und sofort fallen mir eine Reihe von Wohltaten für meinen Leib ein: ein gutes Essen mit einem köstlichen Wein, ein

entspannendes Bad, ein Saunabesuch oder ein Wellness-Wochenende. Aber ich denke auch an Glücksmacher, die mit Bewegung verbunden sind. An eine Joggingrunde und an eine Bergwanderung. Gerne gehe ich auch barfuß am Strand entlang. Es freut mich mit dem Rad von Städtchen zu Städtchen zu fahren. Mitunter kann man das ganz einfach verbinden, etwa bei einer Radtour durch die kleinen fränkischen Orte und beim Rasten die edlen Tropfen verkosten, die vor Ort in den Weinbergen angebaut werden. Aber Achtung: Es geht auch um gesundes Leben, also alles in Maßen. Den Körper leistungsfähig zu erhalten oder die Leistungsfähigkeit wiederherzustellen ist heute ein anerkanntes Ziel. Und es ist gut, wenn wir die Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen. Dann wohnt die Seele gerne darin.

Aber was kann meiner Seele guttun, ihr Flügel verleihen? Sofort denke ich an schöne Unternehmungen in und mit der Familie. Auch an einen ausgedehnten gemütlichen Spaziergang im Wald und meine Freude über Gottes herrliche Schöpfung, die ich dabei empfinde. Ebenso erbaut mich das Lesen eines guten Buches oder der Besuch eines Konzertes. Aber natürlich auch ein feierlicher Gottesdienst und die Stille beim Besuch einer schönen Kirche.

Teresa von Avila geht davon aus, dass Leib, Seele und auch Geist miteinander zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen. Und sie hat recht, ist die Seele krank, wirkt sich das auch auf den Körper aus und umgekehrt.

Der Besuch im Café Wohnzimmer hat unsere Erwartungen übertroffen. Dem Leib etwas Gutes zu tun, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen, das kann ich Ihnen aus eigener Erfahrung empfehlen.