

# Kirche im hr

---

22.03.2022 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Christina Ellermann,

Pastoralreferentin an der Edith-Stein-Schule in Darmstadt

## Frühling - Balsam für die Seele

*Moderator/in: Der Frühling ist endlich da! Bei uns in Hessen grünt und blüht es überall, und das Wetter könnte gerade nicht besser sein. Da kann die Seele endlich wieder aufatmen. Ich frage heute mal Christina Ellermann von der katholischen Kirche: Kannst du uns ein paar Tipps geben, wie wir unsere Seele wieder so richtig zum Aufatmen bringen?*

Aufatmen - Frühjahrsputz für die Seele

Also für mich steht im Frühling immer auch ein Frühjahrsputz für die Seele an. Mir tut das gut, z.B. wenn ich meine Mittagspause mal in der Sonne verbringe. Oder wenn ich aufhöre, mich mit anderen zu vergleichen, mit dem, was sie haben oder können. Gut tut meiner Seele auch eine Radtour mit meinen Kindern oder Yoga vor dem Schlafengehen. Für Jesus steht das Aufatmen - die Seele - auch im Mittelpunkt. Er hat mal gesagt: Was hilft es, wenn der Mensch die ganze Welt gewinnt und dabei seine Seele verliert? (Mk, 8,36)

*Kannst du uns das ein bisschen genauer erklären?*

Was kann ich weglassen? Was kann ich stattdessen tun?

Wenn ich alles mache, was in unserer Welt Ansehen, Erfolg oder Macht verspricht, aber meine Seele Schaden nimmt – dann geht es mir irgendwann schlecht. Gerade jetzt in der Fastenzeit, schaue ich wieder genauer auf mein Leben: Was kann ich weglassen, was sollte ich unbedingt mal wieder tun? Und da gehört für mich auch die Zeit mit Gott dazu: z.B. bete ich abends mit meinen Kindern oder gehe in den Gottesdienst. Das ist für mich Balsam für die Seele!