Kirche im hr

28.02.2023 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Jelena Wegner,
Evangelische Pfarrerin, Siegbach

Saunatag

Dienstag ist Frauensaunatag im Nachbarort. Solange es draußen noch kalt ist, gehe ich gerne in die Sauna. Ich freue mich schon in der Früh darauf, am Abend mit Bademantel, Handtüchern und einem guten Buch loszuziehen.

Die Highlights in der Sauna

Ich beginne mit einer milden Sauna. Das Licht ist gedimmt. Unter der Decke hängen Kräuter, die angenehm duften. Das Holz knackt hin und wieder. Ansonsten ist es ruhig. Hier ist meistens reichlich Platz. Anders sieht es bei den Aufgüssen aus. Sie gehören zu den Highlights in der Sauna. Ich bin nicht die einzige, die genau darauf wartet. Der Saunaraum ist voll. Es wird getuschelt und gelacht. Die Stimmung ist gut.

Ganz bei sich sein

Dann kommt die Sauna-Anleiterin mit einem Eimer Eis. Kelle für Kelle kippt sie das Eis auf die heißen Steine des Saunaofens. Jetzt spricht keine mehr von uns. Wir sitzen zusammen in Gedanken versunken. Jede ist bei sich. Eine Zeit, in der der Alltag in den Hintergrund tritt.

Sauna-Spiritualität

Ich genieße es, nichts sagen zu müssen. Ganz für mich zu sein und doch nicht allein. In der Stille bin ich verbunden. Nicht nur mit den Frauen. Das ist eine Art Sauna-Spiritualität. Denn ich glaube, auch hier ist Gott dabei.

Ich brauche diese Momente, wo ich ganz bei mir bin. Momente des Schweigens. Momente, in denen ich mich verbunden fühle mit mir, mit denen um mich herum, mit Gott. Dann ist der Aufguss vorbei. Das Stimmengewirr setzt wieder ein. Ich mache mich auf den Heimweg. Draußen ist es kalt. Ich ziehe meinen Schal fester. Ich bin bereit weiterzumachen.