Kirche im hr

25.02.2021 um 17:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Monika Dittmann,
Katholische Seelsorgerin im Altenheim, Flörsheim am Main

Lüften tut gut und ist gesund

In den letzten Monaten ist noch mehr bewusst geworden: Lüften ist wichtig und vor allem auch gesund. Die Coronapandemie hat gelehrt, auf frische Luft zu achten. Mir ist bewusst geworden, wie problematisch Fenster in der Schule sind, die nicht richtig zu öffnen sind. Viele Menschen haben über Luftfilter nachgedacht und Strategien, sogar Apps entwickelt, die das Lüften in Erinnerung bringen. Denn die Aerosole fördern die Verbreitung des Virus.

Frischluft, Luft – ohne Luft, den darin enthaltenen Sauerstoff, gibt es kein Leben. Und all der Mief, den wir Menschen produzieren, wird in wunderbarer Weise durch die Pflanzen und deren Photosynthese wieder zum gesunden Lebensatem. Besonders, wer von draußen in ein Zimmer kommt, spürt, wie schlecht die Luft dort drinnen ist. Wer im Mief sitzt, merkt das oft nicht. Lüften tut gut.

Ich habe das Lüften schon oft auch im übertragenen Sinn erlebt: Es lüftet meinen Geist durch, wenn ich mich mit andern Menschen austausche oder wenn ich Bücher lese. Auch Wissenschaftssendungen bewahren mich davor, im eigenen Gedankenmief stecken zu bleiben. All das lüftet meinen Geist durch. Ich finde neue Sichtweisen, erweitere meinen Horizont.

Ähnlich stelle ich mir das mit dem Wirken des Gottesgeistes vor. „*Der Geist*

weht, wo er will“ heißt es in der Bibel *(vgl. Johannes 3,8).* Gottes Geist lüftet meine Seele und auch das Denken durch. Wenn ich in der Heiligen Schrift lese, wenn ich schweige und Worte auf mich wirken lasse, wenn ich bete, dann steigen in mir neue Gedanken, neue Perspektiven auf. Ich finde einen neuen, frischen Blick auf Menschen, auf eine Angelegenheit oder auch auf mich selbst.

Für mich ist auch Beten und Bibellesen wie Lüften – es tut gut und lüftet meinen inneren Mief, der sich oft entwickelt, wenn ich immer nur das Alte denke, nur nachkaue, was mir andere predigen.

Ja, im Laufe meines Lebens ist mir das immer klarer geworden: Nicht nur Räume müssen gelüftet werden, auch mein Geist und meine Seele.