08.08.2022 um 00:04 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Simone Twents,
Katholische Dezernentin für Glaubenskommunikation und Pastorale Innovation, Fulda

Frischer Atem für die Seele

Schon seit der Steinzeit gibt es das Phänomen, dass Leute auf einer geheimnisvollen Substanz herumkauen, einfach nur um sie zu kauen. Es soll den Atem erfrischen und den Geist beleben. In Nordeuropa wurde Teer und Birkenharz mit Zahnabdrücken von vor 5000 Jahren gefunden. Im Ägypten der Pharaonenzeit kauten vor allem Frauen eine zu Kügelchen geformte Mischung aus Myrrhe, Weihrauch und süßer Melone – also antikes Kaugummi.

Das Wort Gottes ist wie ein Kaugummi

Die ersten Mönche der Christenheit lebten in der ägyptischen Wüste. Sie haben ein sehr radikales Leben geführt und waren sehr weise. Viele ihrer Worte sind bis heute überliefert. Einer von ihnen hat tatsächlich das Phänomen Kaugummi aufgegriffen und es mit dem Wort Gottes, also den Worten aus der Bibel verglichen. Auf dem Wort Gottes, so sagt er, muss ich kauen. Ich kann es nicht einfach nur schnell konsumieren, sondern ich muss es beständig im Geist bewegen. Dann kann es negative Gedanken und Spiralen im Kopf unterbrechen und frische Gedanken und eine heilige Perspektive dagegensetzen.

Kauen und meditieren

Das habe ich kürzlich auf einem Pilgerweg selbst erlebt: Es gab ein Kaugummi mit einem individuellen Satz aus der Bibel auf der Banderole. Mit der Banderole in der Hand und dem Kaugummi im Mund sind wir dann weitergelaufen. Jeder hatte sein Kaugummi und seinen Satz und hat gekaut und meditiert. So waren wir eine halbe Stunde schweigend miteinander unterwegs. Danach haben wir uns darüber ausgetauscht, welche Gedanken der jeweilige Satz in uns

© 2022 · Kirche im hr

ausgelöst hat. Mein Satz war: "Mit dir erstürme ich Wälle, mit meinem Gott überspringe ich Mauern." Diesen Satz hatte ich gedanklich neben Situationen aus meinem Alltag gelegt.

Ich habe gerade oft das Gefühl, dass ich vor Mauern stehen bleibe und mir unsicher bin, ob ich die Kraft habe, diesem oder jenem Widerstand etwas zu entgegnen. Das gedankliche Durchkauen dieses Satzes hat in mir ein Aufatmen ausgelöst: Die ermutigende Ahnung, dass ich diese Widerstände nicht alleine meistern muss.

Die Frische des Wortes Gottes, der frische Atem meiner Seele - das war das beste Kaugummi seit langem!

© 2022 · Kirche im hr