

01.08.2024 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Norbert Mecke,
Dekan, Melsungen

Eat. Pray. Love.

Sie bricht auf, weil sie das Leben besser verstehen will – und sich selbst. Liz Gilbert macht sich nach einer Lebenskrise auf die Reise in drei Länder, die mit „I“ beginnen: Italien. Indien. Indonesien. Das erzählen das Buch und der Film „Eat. Pray. Love“:

Durch Reisen sich neu finden

„Mit 20 verlieben sich die Leute, es wird geheiratet, man kauft die Edelstahlküche, mit 30 kommt dann das Häuschen im Grünen und irgendwann dazwischen merken sie, 'das bin ich alles nicht mehr'“. So erlebt es Liz Gilbert und versucht, sich an ihren Reisezielen neu zu finden.

Italien: Eat

Sie reist nach Italien, weil sie die Sprache liebt und das dortige Essen. „Il dolce far niente“ – die Kunst des Müßiggangs erlebt sie dort und versteht: Auch Nichts-Tun ist Leben, und ich kann auch mit ein paar Pfunden zu viel eine gute Figur machen. Genieße! **Eat.**

Indien: Pray

Weiterreise nach Indien. Dort lernt sie meditieren und wie gut auch mal Schweigen tun kann. Es hilft, den Geist und die Sinne zu schärfen. **Pray.** Gebet. Gedanken und Gefühle ordnen. Innerlich erstarken. Dafür braucht es Zeit. Die Weisheit religiöser Traditionen hält fest: *„Es ist ein köstlich Ding, dass das Herz fest werde, welches geschieht durch Gnade.“ (Hebr. 13,9).* Gefestigt-Werden ist ein Geschenk, das sich in ein Leben hineinlegen will, das man aber vor lauter Geschäftigkeit

verpassen kann.

Indonesien: Love

Love. Natürlich darf die Liebe nicht fehlen. In einem guten Buch, in einem Film, in jedem Leben. In Indonesien befreundet sich Liz mit einer armen Frau und hilft ihr und deren zwei adoptierten Waisenkindern. Und dort entspinnt sich noch eine Liebesgeschichte. Liz lernt: „*Sieh die Welt nicht mit deinem Kopf; sieh mit deinem Herzen.*“

Aber genug von Buch und Film erzählt.

Kann mich verlieren

Irgendwie kennen es ja wohl fast alle von uns: Ich kann mich verlieren. Und vielleicht erschrecke ich sogar ab und an, was aus mir geworden ist. Nicht umsonst gibt es im Deutschen die Redewendung, „jemand muss wieder zu sich kommen“ – wieder ein klares Bewusstsein erlangen.

Ein Rezept um wieder zu sich zu kommen

„Eat. Pray. Love.“ – ist dafür ein griffiges Rezept. Um danach zu leben, müssen wir nicht nach Italien, Indien oder Indonesien.

Sich das Leben schmecken lassen. Atemholen für die Seele. Liebe erleben und geben. Und in alledem immer wieder zu mir kommen und mich selbst finden:

Hoffentlich richtig gut!