

07.09.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Jelena Wegner,

Evangelische Pfarrerin, Siegbach

Ganz bei mir

Ich bin seit langem mal wieder am Meer. Am Strand sind hunderte Menschen. Ich sehe und höre, wie sie lachen und kreischen. Ein Kind in meiner Nähe weint.

Die Wellen tragen und befreien

Die Wellen rauschen sanft, während sie ans Ufer rollen. Gischt umspült meine Füße. Vorsichtig gehe ich die ersten paar Schritte ins Wasser. Dann werfe ich mich hinein. Das Wasser trägt. Und sogleich fühle ich mich ein bisschen leichter und freier. Ich schwimme ein Paar Züge. Weg vom Strand. Weg von den Stimmen und den vielen Menschen.

Unter Wasser wird es still

Und dann tauche ich unter. Sofort verstummt das Kreischen und Rauschen. Eine dumpfe, gluckernde Stille umgibt mich. Herrlich. Unter dem Wasser ist es, als wäre ich für einen Moment außerhalb der Welt. Jenseits von Menschenmengen und Stimmengewirr. Nur ich und das Wasser um mich herum. Immer wieder tauche ich ab.

Warum Abtauchen heilsam ist

Ich ziehe mich für einen Moment aus dem Leben um mich herum zurück. Nicht weil ich menschenscheu bin. Aber ich brauche Zeiten, wo ich ganz bei mir sein kann. Abtauchen ist heilsam, denke ich. Auch von Jesus werden solche Auszeiten erzählt. Er war als Wanderprediger viel unter Menschen. Eine Schar von Anhänger immer an seiner Seite. Immer wieder nimmt er sich

Zeit für sich.

Ruhe fernab von Fragen und Erwartungen

Für einen Moment Ruhe. Keine Menschen, die nach Antworten fragen oder Trost suchen. Einfach nur er selbst. Jesus taucht nicht unter so wie ich im Wasser. Mal geht er in die Wüste, mal allein auf einen Berg. Vielleicht im Gespräch mit Gott. Vielleicht lauscht er manchmal einfach nur dem Wind. Danach hat er wieder Kraft für die Welt.

Zurück zum Leben am Ufer

So wie ich im Meer wieder bei mir bin. Meine Augen fangen vom Salzwasser an zu brennen. Ich lasse mich noch einen Moment auf dem Wasser treiben. Dann schwimme ich zurück. Am Ufer wartet mein Sohn mit den Beachballschlägern. Ich nehme die Herausforderung an.