

30.10.2019 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Ute Zöllner,

Evangelische Pfarrerin i.R., Pastoralpsychologin, Kassel

Seelennahrung

Nina weiß, wie es geht. Nina ist gut drauf. Für jeden hat sie einen passenden Rat. Seit kurzem dreht sie kleine Filme, die sie dann im Internet hochlädt. Das macht sie sehr geschickt und ist erfolgreich damit. In ihren Videos geht es darum, wie man gesund leben kann. Klar, mit dem Essen fängt es an. „Am besten, ihr kauft Produkte aus eurer Region ein“, meint sie.

„Bewegt euch“, empfiehlt sie weiter. „Zweimal die Woche 30 Minuten Ausdauertraining, das ist für jeden drin. Joggen oder Schwimmen ist gut. Prima ist auch das Walken mit Stöcken. Hinein mit euch ins pralle Leben. Bleibt nicht auf dem Sofa sitzen!“ Ihre Augen leuchten wie zwei Sterne. Sie hüpfte von einem Bein auf das andere. Nina hat viele gute Ideen für mehr Lebensfreude und gegen schlechte Laune. Sie weiß, wie sie ihre Botschaft an die Frau oder an den Mann bringt.

„Tja, sage ich leise zu mir selber, die ist eben noch jung und hat mehr Kraft. Bestimmt ist sie auch viel disziplinierter als ich. Bei ihr scheint das mit dem gesunden Leben ja zu klappen.“

Aber was ist, wenn alle guten Vorsätze ins Leere laufen? Dann plage ich mich zusätzlich mit dem schlechten Gefühl herum, den eigenen Zielen hinterher zu laufen. Der berechtigende Wunsch, gesund leben zu wollen, macht Druck.

Nina hat ja recht. Es ist wichtig, dass ich mich um mich selber kümmere und auf meine Gesundheit achte. Denn ich bin für mich selber verantwortlich. Doch bei Ninas Anleitung zum gesunden Leben fehlt mir etwas. Ich bestehe nicht nur aus Fleisch und Blut, denke ich. Der Körper ist nicht alles. Ich habe eine Seele und einen Geist. Körper, Seele und Geist gehören zusammen. Der ganze Mensch braucht Nahrung, eben auch die Seele und der Geist.

Mich nährt ein Wort aus den Psalmen, wo es heißt: „Dankt Gott, dass er sättigt die durstige Seele und die Hungrigen füllt mit Gutem.“ (Psalm 107,9)

Deswegen reicht es mir nicht aus, nur auf meinen Körper zu achten. Auch meine Seele und der Geist braucht Nahrung. Mit Worten, die über meinen Alltag hinausreichen.

Wie das geht? Am Anfang steht für mich das Staunen: Ich habe mein Leben nicht selber in der Hand. So viel wird mir geschenkt. Und doch werden meine Wege immer wieder durchkreuzt, werden meine guten Absichten über den Haufen geworfen. Immer wiedermuss ich mich neu darauf einstellen. Das Leben zu meistern, ist eine Übung. Da beginne ich jeden Tag von vorne und immer wieder neu.

Nina ist mir mit ihren Ansichten mit einem Mal ganz vertraut. Sie spricht in ihrem Film auch davon, dass ich mich um ein gesundes Leben jeden Tag wieder bemühen muss. So ist es auch mit der Nahrung für Seele und Geist. Deswegen fühle ich mich auf gute Worte angewiesen, jeden Tag neu.