

27.04.2024 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Christine Lungershausen,

Evangelische Pfarrerin, Eschborn

Ein Zufluchtsort in mir

Wenn ich die Augen zumache, bin ich am Meer. Das ist meine Zuflucht in Gedanken. Dann streifen meine Füße durch den warmen Sand. Eine leichte Brise weht über die Haut meiner Arme. Ich höre die Brandung rauschen. In der Ferne klingen Stimmen von Kindern, in ihr Spiel vertieft. Alles in mir entspannt sich. Hier kann ich einige Zeit bleiben. Ich bin in meinen Gedanken unterwegs an meinem Zufluchtsort am Meer.

Ein Ort im Inneren

Ich glaube, jeder Mensch braucht so einen Ort, der direkt mit dem Herzen verbunden ist. Nicht unbedingt ein reales Urlaubsparadies, keine Ausflucht in die Ferne, sondern ein Ort im Inneren. Dort, wo Bilder und Gerüche einem gut tun. Manchmal, wenn mir alles zu viel wird, versetze ich mich an so einen Ort. Wo es ruhig ist und ich Kraft finde. Ich fühle es so: Nicht nur der Ort redet mit mir, sondern Gott, der solche Orte schafft und belebt.

Zuflucht bei Gott

Wenn mir schlechte Nachrichten zusetzen, versetze ich mich dorthin. Ich verstehe das nicht als Flucht, sondern als Medizin, um Schweres auszuhalten. Gottes Medikament für den Alltag. Ich gehe dann in meinen Gedanken ans Meer: Am Strand stehe ich und atme tief durch. Es riecht nach Salz und Frische. Es ist, als strömt Meeresluft direkt in meine Bronchien und meine Seele. Als fließt Schweres beim Ausatmen aus mir heraus und eine Kraft in mich hinein, die mehr ist als Sauerstoff. Gottes Kraft, die uns zum Leben hilft. In solchen Momenten verstehe ich das biblische Gebet und spreche es mit: „Du bist meine Zuflucht für und für. Ehe denn die Berge wurden und die

Erde und die Welt geschaffen wurden, bist Du, Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit.“ (Psalm 90, 1-2)

Am Zufluchtsort geborgen

In der Bibel suchen Menschen ihre Zuflucht bei Gott. Gott schützt. Sie glauben: Gott ist schon vor all dem gewesen, was sie bedrängt. Und er wird auch noch da sein, wenn all das nicht mehr sein wird. Von Ewigkeit zu Ewigkeit.

Mein innerer Zufluchtsort ist am Meer. Für andere Menschen sind es Berge oder blühende Felder. Ein innerer Ort, der das Gefühl gibt: Du bist geborgen. Sicher. Auch wenn die Welt turbulent ist.

Ein Kraftort, der zum Leben hilft

Von diesem inneren Zufluchtsort aus merke ich: Gott ist auch mit mir an den aufgewählten Orten: wenn ich wütend werde und den Nachrichten ohnmächtig zuhöre. „Du bist meine Zuflucht für und für. Ehe denn die Berge wurden und die Erde und die Welt geschaffen wurden, bist Du, Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit.“

Ein Ort in mir, an dem ich aufatmen kann: Ich finde Kraft für das, was ich tun kann, für die Aufgaben und die Menschen um mich herum. Ich atme die Meeresluft ein und damit die Kraft, mich dem Tag zu stellen. Gottes Kraft, die zum Leben hilft.