

29.01.2023 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Alexandra Becker,

Katholische Pastoralreferentin Frankfurt

Ausmisten für die Seele

Moderator/in: *Heute ist Sabine Nietmann zu Gast bei Bärbel Schäfer im Sonntagstalk. Sie ist Inhaberin von The Organicer und unterstützt als Ordnungscocoach Menschen beim Aufräumen und Ausmisten im Haushalt. Alexandra Becker von der katholischen Kirche: Aufräumen und Ausmisten, ist das auch ein Thema für dich?*

Ich finds ein spannendes Thema und freu mich auf den Talk nachher. Und als Seelsorgerin hab ich tatsächlich auch viel mit Ausmisten zu tun in meiner Arbeit.

Wie kann ich mir das vorstellen?

Sorgen loswerden und Gedanken ordnen

Ich begegne vielen Menschen, die Einiges auf dem Herzen haben. Das geht vom Kind im Religionsunterricht, das seine Sorgen loswerden will, bis zum Mann, der um seine verstorbene Frau trauert. Da geht es oft um's Gedanken ordnen, manchmal hat das auch was von „Seele ausmisten“.

Und wie kannst du da beim Ausmisten helfen?

Viele Menschen haben niemanden, der ihnen zuhört

Vor allem durchs Zuhören. Das klingt so einfach, aber es gibt Menschen, die haben niemanden, der ihnen zuhört oder zuhören will. Manchmal reicht das schon. Manche möchten, dass ich mit

ihnen bete. Einige wünschen sich, dass ich ihnen Hoffnung mache. Also von meinem Glauben erzähle, vom Glauben der Kirche. Von allem, was meiner Seele gut tut.

Musst du deine Seele denn auch manchmal ausmisten?

Mich eine Woche nur mit dem lieben Gott beschäftigen

Na klar. Ich hab auch meine Leute, denen ich mein Herz jederzeit ausschütten kann. Beim Beten kann ich super Seele ausmisten und Sorgen und Traurigkeiten, einfach Ballast ablegen. Und richtig gerne mach ich einmal im Jahr Exerzitien, geistliche Übungen, meist in einem Kloster. Das ist ein großer Luxus, mich eine Woche nur mit mir und dem lieben Gott zu beschäftigen. Das tut meiner Seele richtig gut!