

05.04.2019 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Thomas Drumm,

Evangelischer Pfarrer, Leiter der Akademiker-SMD, Marburg

Seiner Seele Gutes tun

Ich möchte möglichst lange gesund bleiben. An Leib und Seele. Klar, ich weiß: Gesundheit ist ein Geschenk. Und manches liegt auch an den Genen. Für die kann ich nichts. Die sind mir mitgegeben. Aber dazu tun kann ich kann ich einiges.

Ich kann mich maßvoll und gesund ernähren – und darauf achten, mich genügend zu bewegen. Das hält meinen Körper gesund. Und wenn es meinem Körper gut geht, geht es auch mir gut.

Was für den Körper gilt, das gilt auch für die Seele. Die gehört ja auch zu mir. Und auch für die will ich sorgen. Ein Spaziergang an der frischen Luft jetzt im Frühling, wenn die Natur erwacht. Da atmet meine Seele auf. Balsam für meine Seele ist auch, wenn ich aufmerksam bin für gute Worte, ein Lob oder ein „Schön, dass es dich gibt.“

Für mich gehört auch der Gottesdienst dazu. Da wird mein Alltag unterbrochen. Ich gönne mir die Zeit, mich zu besinnen, erlebe Gemeinschaft, richte mich aus auf Gott und kann mich vor Gott aussprechen – nicht allein im Wald, sondern in Gemeinschaft mit anderen. Auch das tut meiner Seele gut und hält sie gesund.

Nicht immer nehme ich etwas mit aus dem Gottesdienst. Und doch bin ich berührt. Was im Gottesdienst geschieht, geht durch mich hindurch. Wie bei einem Korb, in den man von oben Wasser hineingießt. Der Korb kann das Wasser nicht halten. Es läuft unten gleich wieder raus. Und doch war das Ganze nicht umsonst. Der Korb ist sauber geworden. Das Wasser hat ihn gereinigt.