

16.02.2022 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Johanna Fröhlich,

Evangelische Pfarrerin, Gießen

3G für die Seele

Geimpft, genesen, getestet. Ohne diesen Status geht fast nichts mehr. Um ins Restaurant oder die Kirche reinzukommen, braucht es eins der 3G's: Damit schützen wir unsere Gesundheit. Und die Gesundheit der anderen.

3G für die Seele

Aber die Pandemie ist nicht nur eine Gefahr für meinen Körper. Sie greift auch meine Seele an. Einsamkeit macht traurig. Absagen frustrieren mich. Ich vermisse meine Freundinnen. Ich merke: Um heil und sicher durch diese Pandemie zu kommen, braucht auch meine Seele Schutz. Und dafür brauche ich diese 3G: Ich bin geliebt, getröstet und gesegnet. Das ist meine 3G-Regel für die Seele. Diesen Schutzstatus gibt mir mein Glaube an Gott. Wenn ich mich geliebt, getröstet und gesegnet weiß, dann kann ich die Entbehrungen der Pandemie besser aushalten.

Ich bin geliebt

Darum frische ich den Schutzstatus für die Seele immer mal wieder auf. Ich erinnere mich daran: Ich bin geliebt. Wenn ich kleine Liebesbotschaften bekomme, macht mich das stark. Ein Zettel auf dem Küchentisch: „Hab dich lieb.“ Oder die Kurznachricht einer Freundin: „Das Telefonat gestern hat gutgetan – wie schön, dass es dich gibt!“

Ich bin getröstet

Getröstet kann ich sein, wenn ich mir Gutes tue: Mit einer kuscheligen Decke und einer heißen

Schokolade ist ein Anfang gemacht. Und es ist tröstlich für mich, wenn ich spüre: Ich bin in dieser Krise nicht allein. Anderen geht es ähnlich wie mir und wir können darüber sprechen.

Ich bin gesegnet

Und das dritte G für die Seele: Gesegnet. Ich weiß, dass Gott mich mit seinem Segen begleitet. Daran erinnert mich ein Bibelvers: „Gott sagt: Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir und will dich segnen.“ (Gen 26,24b)

In diesen Zeiten brauchen wir besonderen Schutz. Für den Körper und für die Seele. Darum überprüfe ich jetzt auch hin und wieder meinen 3G-Status für die Seele: Ich lege die Hand aufs Herz und sage mir: Ich bin geliebt, getröstet und gesegnet.