

15.07.2022 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jochen Straub,

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

Erde unter den Füßen

Vor kurzem bin ich barfuß über unsere Wiese gegangen. Es war noch früh am Morgen. Auf den Grashalmen lag noch der Morgentau, und meine Füße wurden ganz leicht feucht. Ich spürte, wie die Halme meine Fußzehen streichelten. Manchmal war da auch etwas Festeres unter meinen Füßen, wie ein Stein. Nach einer kurzen Zeit bin ich über den Gartenweg und die Treppe wieder zu unserer Terrasse gegangen. Es war nur ein kurzer Weg, und doch hat er gut getan. Obwohl ich nur ein Stück mit meinen Füßen gegangen bin, hat der Gang über die Wiese mich erfrischt, und ich hatte das Gefühl, diese Erfrischung ist durch meinen ganzen Körper gegangen.

Sonst verdorrt das Herz

Die Schriftstellerin Gertrud von le Fort hat einmal gesagt: „Man muss Erde unter den Füßen haben, sonst verdorrt einem das ganze Herz.“ Nach einem solchen Spaziergang kann ich diesen Satz gut nachempfinden. Wenn ich besonders im Winter den ganzen Tag in Schuhen unterwegs bin, wachsen nicht nur meine Zehennägel langsamer, sondern ich habe das Gefühl, es wird auch um mein Herz immer enger.

Wellness für Körper und Seele

Ganz anders fühle ich mich, wenn ich im Sommer mit bloßen Füßen durch den Garten gehe: Das ist Wellness für Körper und Seele. Sooft ich kann, gönne ich mir diese Wellness und merke: es tut meinem Körper und meiner Seele gut.