

21.06.2024 um 17:30 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Anke Zimmermann,

Evangelische Pfarrerin, Homberg/Efze

Ein Blick in den Himmel

„Wie halten Sie die vielen schlechten Nachrichten und die schrecklichen Kriegsmeldungen aus?“ Das wurde die Fernsehjournalistin Caren Miosga in einem Interview gefragt. Ohne lange nachzudenken, hat sie geantwortet:

„Ich muss zwischendurch einfach mal nach draußen gehen, eine Runde laufen, mir den Wind um die Nase wehen lassen und in den Himmel sehen.“

Der Blick in den Himmel verändert die eigene Haltung

Der Blick in den Himmel verändert die eigene Haltung. Beim Spaziergehen mache ich das zwischendurch ganz bewusst: Ich halte an, ich richte mich auf und schaue in den Himmel. Dann sehe ich in die Ferne, ich atme mehrmals tief durch und halte einen Moment inne. Der Blick wird weit und das tut mir gut.

Eine Empfehlung des Philosophen Enzensberger

Auch der Philosoph Hans Magnus Enzensberger schöpfte so Kraft. Er sagte: „Gegen Stress, Kummer, Eifersucht und Depression empfiehlt sich die Betrachtung der Wolken. Mit ihren rotgoldenen Abendrändern übertreffen sie alles. ... Ja, es empfiehlt sich, bei Müdigkeit, Wut und Verzweiflung, die Augen gen Himmel zu wenden.“

Ein Blick in den Himmel tut gut

Einem Beter in der Bibel ging es wohl ähnlich. Er hat auch in den Himmel gesehen und dadurch etwas von der Größe Gottes erahnt. Er schreibt: „Gott, deine Gnade reicht so weit der Himmel ist und deine Wahrheit so weit die Wolken gehen.“ (Psalm 36, 6)

Der Blick in den Himmel tut einfach gut. Er macht den Kopf und das Herz weit. Er lässt mich die Größe Gottes erahnen und dabei fällt mir das Lied ein: Der Himmel geht über allen auf. Ja, so ist es.