

Von: Edith Fecher, Gemünden,
Pastoralreferentin im Pastoralen Raum Gemünden
(Vorschlag für ein Bild dazu: siehe unten)

Wort zum Mittwoch für 26.07.2023 (Anzeigenblatt)

Die Seele baumeln lassen

Haben Sie schon mal auf einer „Baumelbank“ gesessen? Das ist ganz witzig: diese Bänke sind z.B. in öffentlichen Parks oder an Wanderwegen aufgestellt. Deren Beine sind so hoch, dass man erst einmal hinaufklettern muss. Oft gar nicht so einfach, wenn man keine 30 mehr ist. Als ich das in einem Kurpark ausprobiert habe, wurde ich belohnt mit einer höchst entspannenden Erfahrung: die Beine kann man baumeln und schwingen lassen, während man sich mit dem Rücken angenehm zurücklehnen kann. Noch lustiger wird es, wenn auf einer langen Bank mehrere Personen nebeneinander sitzen können.

Gemeinsam baumeln macht noch mehr Spaß. Und Zuschauen auch. Niemand auf einer Baumelbank bleibt griesgrämig oder schlecht gelaunt.

Vielleicht hatten Sie schon Urlaub, oder er liegt noch vor Ihnen. In der Ferienzeit tut es einfach gut, nicht nur die Beine, sondern auch die Seele baumeln zu lassen. Beides ist gut für die Gesundheit: Körperlich werden Gelenke, Muskeln und Adern entlastet. Seelisch werden Ballast, Sorgen oder Erschöpfung etwas leichter.

Mir gefällt die Vorstellung, dass es auch für die Seele solche Baumelbänke gibt. Da entfällt sogar das anstrengende Hochklettern. Welche Ideen kommen Ihnen spontan in den Sinn? Was waren oder sind für Sie solche „Seelen-Baumelbänke“? Z.B.

- ein Live-Konzert unter freiem Himmel;
- bei Hitze in eine kühle Kirche eintreten, die Stille genießen und spontan ein Gebet sprechen;
- ein erfrischendes Bad und schwimmen in klarem Wasser;
- der Blick über die weite Landschaft nach einer Wanderung zu einem Aussichtspunkt;
- Zeit zu zweit, oder ein anregendes Gespräch mit einem interessanten Menschen.
- Ausschlafen ohne Wecker, ...

Jetzt kommt es darauf an, achtsam dafür zu sein. Ein Tipp: bevor Sie von der Seelen-Baumelbank wieder herunterklettern, speichern Sie solche wohltuenden Erfahrungen. Mit

ein paar bewussten Atemzügen geben Sie diesen Momenten einen besonderen Platz in Ihrem Herzen und in Ihrer Erinnerung.

Im Alten Testament heißt es im Schöpfungsbericht: *„Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk erschaffen hatte.“* (Gen 2,2-3). Wer ausruht, wird also Gott ähnlich! Ein wunderbarer Gedanke. Baumelbänke für Körper und Seele – eine göttliche Erfindung zum Genießen!

Pastoralreferentin Edith Fecher, Neubergring 47, 97737 Gemünden
Tel. 09351-4166 / mobil 0151 2552 7372
Mail: edith.fecher@bistum-wuerzburg.de

Vorschlag für ein Bild dazu:

(kostenfrei zu nutzen, auf www.pfarrbriefservice.de)

Himmelsbank; Bild: Daniel Zamilski, In: Pfarrbriefservice.de

<https://www.pfarrbriefservice.de/image/himmelsbank?vm=download&rdm=SqFsEpO215-L>

