



Eingemachtes für die Seele

Jetzt geht's an's Eingemachte. Ende August war ja besonders früher die Zeit fürs "einwecken". Bei meiner Oma standen am Sommerende die Regale voll. Als Kind bin ich staunend durch Omas feucht-kühlen Keller gegangen, vorbei an den Reihen mit Gläsern. Wie in einem Museum. Die grünen Schnippelsbohnen, der leicht glitschige süß-saure Kürbis, die roten Pfirsiche, die mich manchmal angeguckt haben wie Augen.

Heute machen nur noch wenige ein. Ende Juni hat sogar die Traditionsfirma "Weck" mit ihren Gläsern Insolvenz angemeldet. Dabei geht's doch grad an allen Ecken ums Eingemachte. Und weil das so ist, in der Politik, in der Wirtschaft, beim Klima, dachte ich, ich erzähle Ihnen mal von dem Einmachglas, das seit März in meinem Büro steht. Und ich gebe zu: Ich hatte das zuerst belächelt. Das Glas habe ich mitgebracht von meiner psychosomatischen Reha. Anfang des Jahres war ich im hohen Norden in einer Klinik für fünf Wochen. Und gerade am Anfang hatte ich mich da etwas schwer getan. Denn: Als Seelsorger sind mir viele Methoden vertraut – auf manches reagiere ich fast allergisch.

Und als ich auf unserem Stationsflur die Einmachgläser gesehen hatte mit dem Hinweis "Wertschätzungsdusche", da hätte ich fast im Strahl gekotzt. Pardon, für den Ausdruck...

Aber: Das mit der Wertschätzungsdusche, bei der jeder auf einen bunten Zettel etwas Liebes und Persönliches für eine Person draufschreibt und dann ins Einmachglas stopft, das kannte ich aus diversen Firmvorbereitungen, die ich selbst geleitet hatte. Und als ich die Gläser in der Klinik sah, war mein erster Impuls: "Ja bin ich jetzt wieder auf 'ner Jugendfahrt?!"

Tja... im Französischen sagt man: "Déformation professionnelle". Will sagen: Auch ich hatte mir mit der Zeit einen gewissen Zynismus zulegt, was die eigene Profession anbelangt. Und als Seelsorger sollte man eigentlich wissen, was gut für die Seele ist. Nun, das kenne ich nicht nur bei mir, sondern bei vielen meiner KollegInnen. Schade eigentlich. Denn während ich mich innerlich fast eine Woche dagegen gesträubt hatte, etwas für die anderen aufzuschreiben, geschweige denn zu erwarten, dass da etwas in mein Einmachglas kommt, das ich nicht weglächeln würde, habe ich gesehen, wie die Wertschätzungs-Zettelchen bei den Anderen gewirkt hatten: heilsam. Die Einmachgläser bekommt jede und jeder überreicht am Abschiedstag aus der Klinik. Es ist quasi ein positives Gruppenfeedback "to go".

Sich das einmal vor Augen zu führen, was andere an Gutem in einem sehen, das kann ein mentales Kraftfutter sein für Zeiten, wo einem das sonst keiner sagt. Wo die Speicher der Selbstachtung leer sind.

Als ich dann aus der Klinik entlassen wurde, habe ich mein Einmachglas überreicht bekommen – prall gefüllt mit bunten Zetteln. Ich weiß noch, wie ich im Zug zurück nach Köln aus dem Heulen gar nicht mehr herausgekommen war, als ich Zettel für Zettel gelesen hatte: Ganz viel Bestärkung. Ganz viel Angenommen-Sein, so wie ich bin, ganz viel Dank und manch ein guter Gedanke war da konserviert aus meiner Reha-Zeit.

Das Einmachglas steht heute in Sichtweite von meinem Schreibtisch. Ich schaue da nicht oft rein. Das spare ich mir auf für schlechte Tage. Und das ist das Eingemachte, von dem ich heute sprechen wollte: Auch Seelenfutter kann eingemacht werden. Ist eine Quelle für

mentale Stärkung. Falls Sie jemanden kennen, der oder die Zuspruch brauchen sollte: Dann kaufen Sie doch mal ein Einmachglas und fragen im Freundeskreis, oder in der Verwandtschaft nach Zetteleinreichungen. Ich verspreche Ihnen: Dieses Eingemachte wird heilsam-helfen.