Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 07.12.2022 07:50 Uhr | Martin Kürble

Wellness für die Seele

Einen schönen Mittwochmorgen! Jetzt, am Anfang des Tages, ist es ja meist noch ruhig. Die Städte erwachen langsam, die Dunkelheit ist dem Tageslicht noch nicht gewichen und der Alltagsstress baut sich für die Meisten erst langsam auf. Doch schon in einigen Stunden wird es ganz anders aussehen: Viele erleben grade den Advent als Zeit voller Hektik und Stress. Dazu kommen all die Themen, die uns durch das ganze Jahr begleitet und belastet haben: Kriege, Krisen und die nicht enden wollende Pandemie. Und da wird heute in den katholischen Kirchen ein Evangelium gelesen, das regelrecht für diese Zeit gemacht ist: "In jener Zeit sprach Jesus: Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht, und meine Last ist leicht.“ (Mt 11, 28-30)
Das ist Wellness für die Seele. Und ich muss nicht bekennender Christ sein, um zu verstehen, dass es um mein Wohlbefinden geht, dass es da einer gut mit mir meint. Dass in der Ruhe Kraft liegt, weiß der Volksmund und ist in praktisch jeder Religion zu finden. Meditation, Atemübungen, Körperwahrnehmung – die meisten Menschen verbinden damit eher asiatische Traditionen. Aber natürlich sind diese Techniken der Vertiefung auch Basis der christlichen Tradition und Spiritualität. Nur wer in sich Ruhe verspürt, kann den Geist Gottes in sich wahrnehmen. Nur wer Ruhe in sich spürt, kann wirklich anderen Menschen begegnen.
Ich bin sicher: Wir Menschen brauchen Ruheinseln und viele sehnen sich nach Entspannung und Frieden. Das kann eine halbe Stunde mit einem guten Buch und einer Tasse Tee sein. Das kann ein gutes Gespräch bei einem Kaffee sein. Das kann auch sein einfach mal die Augen zu schließen und zu spüren, wie sich die Ruhe in mir ausbreitet.
Aber dann ist da ja noch die Sache mit dem Joch. Ja, manchmal fühle ich mich wie ein Ochse auf dem Feld. Der trug in früheren Zeiten das Joch auf den Schultern, um den schweren Pflug durch den oft trockenen Acker zu ziehen. Mein Acker ist der Alltag.
Aber genau da, wo ich mich ausgelaugt und entkräftet fühle, will mir dieser Jesus von Nazareth mit seiner Botschaft neue Kraft geben. "Kommt zu mir mit eurer Alltagslast. Mein Joch drückt nicht und meine Last ist leicht“, sagt er. Das klingt gut! Da ist einer, der mir bei all meinen Sorgen beisteht. Wie? Indem er mir sagt, dass ich die Dinge nicht alleine tragen muss. Ich bin nicht James Bond, der die Welt retten muss. Ich bin verantwortlich für die Menschen meiner Familie, bei meiner Arbeit, in meiner Freizeit. Aber wenn ich in Ruhe mit Liebe und Demut auf diese Menschen schaue, dann kann ich meine Aufgabe in dieser Welt gut tragen. Ich merke, ich muss lächeln bei diesem Gedanken, werde ruhig und schöpfe Kraft. Und wenn mir heute mal die Dinge über den Kopf wachsen, dann werde ich die Augen schließen und wieder genau daran denken.
Ich bin Martin Kürble und wünsche ihnen aus Düsseldorf heute einen ruhigen Tag. Bleiben Sie behütet.

Jesus überspielt seine Wunden nicht. Er tut nicht so, als sei alles in Ordnung. Doch bevor er ihnen seine Wunden zeigt, sagt er: "Friede!“ Vielleicht sagt er dieses weitende Wort "Friede“ zugleich sich selbst und den anderen. Er öffnet sich, er zeigt sich. So haben auch die anderen die Chance, sich zu öffnen, genauer hinzusehen, sich der Realität ihrer eigenen Wunden und ihres eigenen Anteils an der gemeinsamen Geschichte zu stellen.
Den Weg zum anderen finde ich nur durch die enge Tür meines eigenen Lebens. Nur wenn ich mich selbst gut wahrnehme, kann ich auch andere gut wahrnehmen. In dem Maße wie ich mich selbst verstehe, lerne ich zugleich, andere zu verstehen.
Dank der ruhigen Begegnung mit den Wunden Jesu und ihrem eigenen Anteil freuen sich die Jünger, Jesus wiederzusehen. Und zur Bekräftigung sagt Jesus noch einmal: "Friede mit euch!“ (Vgl. Joh 20,19-21)

Max Frisch prägt in einem seiner Tagebücher für diese Haltung ein treffendes Bild: Dem anderen die Wahrheit nicht wie einen nassen Lappen ins Gesicht schlagen, sondern wie einen Mantel hinhalten – zum Anziehen!
So können Wunden zu Erkennungszeichen und zu Verbindungszeichen einer innigen Beziehung werden – genau in dem Maß, wie es ein Wachsen in gegenseitiger Sensibilität und Achtung gibt!
Gott, je klarer ich mich selbst erkenne, desto klarer erkenne ich die anderen. Und je tiefer ich mich selbst verstehen lerne, desto tiefer lerne ich die anderen verstehen. In der Bibel lese

ich: "Liebe den anderen, denn er ist wie du.“[1] Hilf mir, gerade in belastenden Situationen anderen verbunden zu bleiben. So kann ich wachsen – mit ihnen gemeinsam.
Aus Aachen grüßt Sie
Spiritual Georg Lauscher
[1] Übersetzung nach Martin Buber