EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in WDR 3 | 02.06.2023 07:50 Uhr | Thorsten Latzel

Die Seele putzen

Guten Morgen.

Mit meiner Seele geht es mir wie mit meinen Zähnen. Ich muss sie regelmäßig putzen. Sonst spüre ich sehr bald die Folgen.
Es sind einfach zu viele Dinge, die ich täglich aufnehme, die mich innerlich beschäftigten. Morgens die Nachrichten im Radio, der Zeitung.
Probleme bei der Arbeit – irgendetwas ist immer. Habe ich mich selbst richtig verhalten? Wie läuft es bei den Kindern in der Schule, im Studium? Was wird aus den Eltern, jetzt, wo sie alt sind, Pflege brauchen? Und wo stehe ich eigentlich selber gerade?
Das alles beschäftigt mich, arbeitet tief in mir und legt sich wie eine Art Sorgen-Plaque auf mein Innerstes.
Mit der Gefahr von Karies, entzündetem Seelenfleisch im übertragenen Sinne.

Auch bei der Seele hilft da nur: Putzen. Regelmäßig putzen.
Hier ein paar Dinge, die mir beim Seele-Putzen helfen:

Lesen – konzentriert allein sein, der Welt den Rücken zuwenden und den Gedanken eines anderen Menschen folgen.
Manchmal reicht mir dazu ein Wort aus der Bibel am Morgen.

Manchmal brauche ich mehr: ein berührendes Buch, einen guten Roman.
Kein Tag ohne einen guten Text.

Dann: Sport.
Ein, zwei Stunden nicht denken, sondern nur mich bewegen, anstrengen, atmen, mich auspowern, durchhalten, schwitzen.
Es hilft meiner Seele, wenn ich mich um meinen Körper kümmere.

Oder: Beten – still werden, mit Gott ins Gespräch kommen. Danken, klagen, bitten.
Mein Leben aus einer anderen Perspektive wahrnehmen – zum Beispiel als eine wunderschöne Gabe auf Zeit. Im Horizont der Ewigkeit Gottes.

All das verändert meine Gedanken-Kreisläufe, hilft mir aus Sorgen-Spiralen heraus.

Ganz wichtig für die Seele: Freundschaften

– Gespräche mit guten, alten Freundinnen und Freunden, die mich schon länger kennen.
Bei denen ich nicht irgendeine Rolle spielen muss.
Die mich lesen können, auch zwischen den Zeilen dessen, was ich sage.
Die mir Gutes wollen. Freunde sind Menschen, bei denen etwas tief in mir lächelt.

Wichtig für meine Seele ist der Gottesdienst – klingt fromm, klar, ich bin Pfarrer. Aber das tut wirklich gut, mir zumindest. Mit anderen zusammenkommen, gemeinsam schweigen, singen, beten, eine gute Predigt hören, am Ende mit einem Segen nach Hause gehen. Oft kenn ich die Leute neben mir nicht. Und doch erfahre ich in tiefer Weise eine Gemeinschaft Ein Stück Heimat und Aufbruch zugleich.

Aufatmen, den Staub von der Seele putzen kann ich auch gut beim Wandern – vor allem in den Bergen. Etwa in den Alpen, das rückt manche Dimensionen heilsam zurecht. Meine Füße bekommen Arbeit, damit es hinten in meinem Kopf frei wird.
Manche nennen das Pilgern. Beten mit den Füßen.

Die eigene Seele putzen. Wie machen Sie das? Schreiben Sie mir gerne Ihre Erfahrungen.
Ich bin gespannt. Ihnen einen guten, gesegneten Tag.

Ihr Thorsten Latzel, Präses der Evangelischen Kirche im Rheinland.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze