

Belebend

26.08.2023

Viele Wochen voller Hitze sind bereits vergangen. Der Juli war weltweit der heißeste Monat seit Beginn der Aufzeichnungen. Jetzt neigt sich bereits der August dem Ende zu. Die Tage werden kürzer und kühler. Es liegt so eine zufriedene Erschöpfung in der Luft. Manche sind erholt durch die Ferien. Andere sind einfach nur erleichtert, dass die Hitze endlich vorbei ist. Aber die heißen Tage stehen mir noch vor Augen:

Die Hitze des Tages brennt zwischen den Hausfassaden. Und der Asphalt glüht noch am Nachmittag von der Mittagssonne. Die Luftfeuchtigkeit in der S-Bahn während des Feierabendverkehrs erinnert an eine Dampfsauna. Unter diesen Umständen ruft alles nach Kaltgetränk, Wassereis - Eis in jeder Variation. Wie wohltuend diese Erfrischungen an so einem Tag doch sind. Ich spüre dann richtig, wie mein Körper sich erholt.

„Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser. Er erquickt meine Seele.“ (Psalm 23,2f.) Das klingt nach allem was ich brauche: Stilles kühles Wasser, eine grüne Aue, die zum Verweilen und Erholen einlädt, dort wo frisches Grün wächst. Meine Seele erquickt, meine Seele atmet auf - wie gelöst und befreit von der ermüdenden Hitze. „Denk an einen heißen Tee, dann wird dir etwas wärmer!“ Das habe ich mir oft sagen lassen, wenn es im Winter kalt war. Es sollte helfen, um mich zumindest innerlich etwas aufzuwärmen. „Stell dir vor wie du ein kaltes Wassereis isst!“ hieß es dann, wenn die Sommerhitze die Gemüter quälte. Kühle Gedanken als eine Klimaanlage für die Seele? Die Vorstellungskraft hat eine große Wirkung auf unser tatsächliches Wohlbefinden. (2) Wenn ich z.B. an Ameisen denke, krabbelt und kitzelt es überall an meinem Körper.

In dem Psalm 23 geht es ehrlich gesagt nicht darum, mir kühle Gedanken an einem heißen Sommertag zu machen. Auch wenn das ein netter Nebeneffekt für mich ist. Es geht um eine andere Art von Erfrischung für Körper und Geist. Der Psalm beschreibt, wie es sich anfühlt, wenn Stress und Sorgen von Körper und Geist abfallen und Platz für Hoffnung und Zuversicht machen. „Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.“ (Psalm 23,4) Der Psalm ist wie ein helles Leuchten in den dunkelsten Stunden. „Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.“ (Psalm 23,5) In einer anderen Übersetzung heißt es: „mein Becher fließt über“. (Psalm 23,5) (3) Ich denke an diesen Überfluss und die Dekadenz, für die das Öl auf meinem Haupt und mein übervoller Becher stehen und fühle mich beschenkt. Es gibt mir ein Gefühl davon, wie die Seele wieder aufatmet.

Was für eine Zusage! Wenn sich das ähnlich gut anfühlt, wie ein Wassereis im Hochsommer, dann „fürchte ich kein Unglück“ (Psalm 23,4).

Es gilt das gesprochene Wort.

Literatur dieser Sendung:

- (1) Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.
- (2) Mehr dazu z.B. unter: <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/motivation/wie-positive-gedanken-die-gesundheit-beeinflussen/>
- (3) Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen.

Redaktion: Pfarrer Dr. Thomas Dörken-Kucharz (thomas.doerken@gep.de)
Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/worte-zum-tage>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>