

Perspektiven: Sonntag

15.07.2023

So ein richtig schöner Sonntag ist eine diffizile Angelegenheit: Weder soll er vorab schon verplant sein, noch soll er nur vertrödelt werden.

Ein Sonntag im Juni zum Beispiel beginnt vielversprechend: keine Termine und keine Verpflichtungen. Während ich mit einem Tee am Fenster sitze, meldet sich spontan eine Freundin: Ob ich heute schon was vorhabe?

Beim Vor-Läuten der Kirchenglocken hatte ich beschlossen, in den Gottesdienst zu gehen und frage, ob sie Lust hat mitzukommen. Kaum überraschend lehnt sie dankend ab. „Och nö, da kann ich nicht so viel mit anfangen. Irgendwie kann ich mich auf so altmodische Sachen nicht so gut einlassen wie du.“ Wir verabreden uns stattdessen für einen Yogakurs am Abend.

Mein Sonntagmorgen ist ein Genuss: Fünf Minuten vor Beginn betrete ich den kühlen, stillen Gottesdienstraum, hole mir ein Gesangbuch und suche mir einen Platz in der Bank. Kurz darauf ertönt Orgelmusik und die Pfarrerin begrüßt uns mit ein paar freundlichen Worten. Wir singen im Wechsel mit ihr einen Psalm, bei der Predigt schweife ich ehrlich gesagt etwas ab, weil ich an einem ihrer Anfangssätze gedanklich hängen bleibe. Es ist ein Zitat von Theresa von Avila: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Es folgt der bekannte Ablauf aus Gebeten und Lesungen und wir beschließen das Ganze mit einem dreimaligen gesungenen „Amen“. Im Anschluss gibt es Kaffee für alle.

Mein Sonntagabend ist ebenfalls ein Genuss. Fünf Minuten vor Beginn betrete ich den Yogaraum, hole mir eine Matte und suche mir einen Platz auf dem Boden. Kurz darauf ertönt Musik und der Kursleiter begrüßt uns mit ein paar freundlichen Worten. Wir singen im Wechsel mit ihm Teile eines Sutras, beim spirituellen Impuls schweife ich ehrlich gesagt etwas ab, weil ich an einem seiner Anfangssätze hängen bleibe. „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ „Theresa von Avila“, flüstere ich meiner Freundin zu, die guckt erstaunt.

Es folgt der bekannte Ablauf aus Bewegungen, Haltepositionen und Atmung und wir beschließen das Ganze mit einem dreimaligen gesungenen „Om“. Im Anschluss gibt es Tee für alle.

„Ach, das hat richtig gut getan, so eine Auszeit bekomme ich einfach sonst nirgends. So ein guter Abschluss des Wochenendes!“ Freut sich meine Freundin. Ich grinse, immerhin hatte *ich* auch schon einen ziemlich guten Start in den Tag.

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@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>