

19.02.2018 um 01:00 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Ute Zöllner,

Evangelische Pfarrerin i.R., Pastoralpsychologin, Kassel

## Schau hoch, sonst kannst du nichts sehen

„Und nun den Kopf hoch“. Die Stimme von Hans ist fest. „Hebt jetzt den Kopf an und schaut auf.“ Ich sitze mit acht weiteren Menschen in einer Gymnastikhalle. Heute Vormittag steht Rückengymnastik auf dem Programm. „Sie müssen was tun“, das war die Ansage der Hausärztin. So habe ich mir einen passenden Kurs gesucht und bin an Hans geraten. Seine freundliche Art gefällt mir.

Er redet weiter: „Stellt euch vor, dass euer Kopf an einem Faden hochgezogen wird. Wie von einer unsichtbaren Hand. Sie zieht mit einem feinen Band langsam an eurem Scheitel, führt ihn nach oben, Richtung Himmel. Meine Halswirbel strecken sich, die Schultern dehnen sich. Ich kann besser atmen und bekomme mehr Luft. Der ganze Körper richtet sich auf. „Merkt ihr, was sich verändert?“ fragt Hans in die Runde „Ja, klar“, antworte ich innerlich. „Fühlt sich gleich anders an, irgendwie besser.“ Eine winzige Veränderung in meinem Körper wirkt sich auf mein ganzes Befinden aus. Mein Blick ändert sich. Ich fühle mich leichter und nehme viel intensiver wahr, was um mich herum ist. Die Turnhalle zum Beispiel. Sie ist hell, frisch renoviert, ich rieche es noch ein wenig. Der Holzfußboden fühlt sich warm an und die Fensterscheiben schimmern im Licht. Ich sehe Helga, meine Nachbarin. Sie sitzt wie ich auf einer Turnmatte. Auch Helga streckt sich und hebt den Kopf. Von ihr weiß ich, dass sie sich nach einem Unfall wieder ins Leben zurück gekämpft hat. Klasse, wie

sie das geschafft hat. Dann schaue ich nach draußen, und mein Blick fällt auf ein paar Hügel, dazwischen eine Pferdekoppel.

Ich hebe meine Augen auf, und die Welt verändert sich. Meine Stimmung wird heller. Meine Gedanken bekommen eine andere Richtung. Was lange Zeit schon vor mir Menschen gesungen und gebetet haben, kommt mir in den Sinn. „Gott, der dich behütet, schläft nicht. Er schlummert nicht. Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen.“ (Psalm 121, 3f)

Da höre ich wieder die Stimme von Hans. „Merkt ihr, wie gut das tut? Einfach den Kopf heben, nur ein ganz klein wenig. Bleibt vorsichtig. Nun die Augen öffnen. Seht ihr? Das könnt ihr zuhause immer wieder ausprobieren.“ Wieder schiebe ich den Scheitel nach oben - Richtung Decke. In Gedanken füge hinzu: „Er behüte dich vor allem Übel, er behüte deine Seele.“