

„Er heilt die gebrochenen Herzen“ (Psalm 147,3)

Muskelkater

Ich habe tierischen Muskelkater. Nachdem mein Fitnessstudio zugemacht hat, habe ich das getan, was man halt so tut, wenn der Terminkalender tabula rasa macht. Viel gegessen und wenig bewegt. Und dann, mit dem beginnenden Frühling, war ich trotz Kontaktsperre hochmotiviert, dem ein Ende zu setzen, und habe zu Hause, im Pfarramt (zur Freude meiner Sekretärin) ein Behelfsstudio eingerichtet. Ein paar Gewichte und Bänder und eine Flachbank. Und jetzt habe ich Muskelkater. Als ich viel aß und mich wenig bewegte, hatte ich den nicht. Der Muskelkater wird vergehen und mein Körper wird sich an den Sport gewöhnen. Zur Not schmiere ich irgendwas drauf, das entspannt oder nimm ein Bad. Alles halb so wild.

Es gibt einen Muskelkater, den momentan viele haben. Da hilft auch regelmäßige Bewegung nicht. Ein heißes Bad zum Entspannen bringt da auch nichts. Ich nenne ihn mal „Herzmuskelkater“. Kein Fall für den Kardiologen ist das, nein, es ist eher ein Muskelkater, bei dem die Seele und das Gemüt betroffen sind. Man kennt ihn eigentlich gut. Herzmuskelkater tritt auf nach gebrochenem Herzen, nach Enttäuschung und Seelennot, Verzweiflung und Angst. Er trifft uns immer wieder nicht nur saison- und pandemiebedingt, aber eben auch dann. Gegen den hilft kein Bad und keine Salbe. Es gibt aber tatsächlich was, das hilft: Geborgenheit. Sich entspannen unter einer wärmenden Liebe (nicht unter der Wärmelampe), sich zurücklehnen können und getragen wissen. Selig wer weiß, wo er sich anlehnen kann, wenn das eigene Herz weh tut. Selig, wer weiß, in welche Arme er sich werfen kann, wenn die Seele zerrissen ist.

Salbe und Badezusatz bekomme ich in der Apotheke oder bei DM. Geborgenheit gibt's dort aber nicht. Die gibt es bei Gott und er wendet sich besonders denen zu, die Herzmuskelkater haben. Er bietet seine Arme an, damit ich mich tragen lassen kann. Aaach, tut das gut....

Amen.

Ihr Pfarrer Daniel Dettling