

Monatswort der Seelsorgenden / Juli 2025

Nahrung für die Seele

Wie haben Sie es mit dem Essen? Ist es für Sie in erster Linie eine Notwendigkeit – Hauptsache es geht schnell und schmeckt? Oder gehören Sie zu den Menschen, die sich gerne Zeit nehmen fürs Essen und es so richtig geniessen? Ist Ihnen gesunde Ernährung wichtig?

Tipps für «gesundes Essen» gibt es wie Sand am Meer. Die einen empfehlen «low carb», also wenig Kohlenhydrate, andere schwören auf eiweissreiche Kost und die nächsten wiederum ernähren sich aus Überzeugung vegan. Während noch in der Generation meiner Grosseltern die Nahrungsaufnahme einfach dem Überleben diene, stehen wir heute vor einer riesigen Auswahl an Lebensmitteln.



Quelle: Pixabay

Zum menschlichen Leben gehört aber nicht nur das Essen und die Befriedigung körperlicher Bedürfnisse. Ich bin überzeugt, dass auch unser Inneres, die Seele, Nahrung braucht! Diese Nahrung verdient ebenso unsere Aufmerksamkeit wie das Essen, das täglich auf den Teller kommt.

In einer Zeit, wo dem Äusseren viel Beachtung geschenkt wird, möchte ich dafür plädieren, dass wir uns dem inneren Menschen wieder mehr zuwenden und nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele regelmässig etwas Gutes tun.

Sehr gut gefällt mir der Gedanke des frühen Theologen Augustinus¹:

«Die Seele ernährt sich von dem, worüber sie sich freut.»

Freude kann tatsächlich wie Nahrung für den inneren Menschen, für die Seele sein.

Denn: Wenn uns etwas Freude bereitet, fühlen wir uns lebendig. So als würde in uns eine Wasserquelle sprudeln, die belebt, oder wie ein inneres Feuer, das brennt, oder wir fühlen uns leicht und beschwingt,...

Was macht Ihnen Freude, was gibt Ihnen das Gefühl, innerlich lebendig zu sein? Sind es Kontakte mit anderen Menschen, die Ihnen wohl tun? Stille Stunden mit einem Buch? Spaziergänge in der Natur? Musik, die Ihre Seele in Schwingung bringt?

Nehmen wir uns Zeit für das, was uns freut! Gönnen wir unserer Seele die Nahrung, die sie braucht, um sich lebendig zu fühlen.

Eine freudige Sommerzeit wünscht Ihnen



Regula Metzenthin, reformierte Pfarrerin

¹ Aurelius Augustinus (354-430), Bischof von Hippo