

NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Christiane Nadjé-Wirth, Superintendentin im Kirchenkreis Holzminden-Bodenwerder
Donnerstag, 23. Juni 2022

Der unterstützte Schulterstand ist meine Lieblingsübung beim Yoga. Auch, weil er bei uns immer zeigt, dass die Stunde jetzt gleich vorbei ist. Danach kommt nur noch die Abschlussentspannung. Aber die Übung an sich ist auch super. Wie früher im Sportunterricht die Kerze, nur nicht so anstrengend, weil das Kissen unterm Rücken mich hält. Unsere Yogalehrerin sagt: das Gute daran ist, dass das Herz höher als der Kopf liegt. Das ist gut für die inneren Organe und für den Geist.

Herz über Kopf. Ich denke an das schöne Lied von Joris. Da geht es um eine ziemlich unvernünftige Liebesgeschichte. Er bleibt trotzdem, auch wenn es vielleicht Zeit wär' zu gehen. Herz über Kopf ist aber auch sonst im Leben manchmal gut und richtig. Klar brauchen wir unseren Kopf, unseren Verstand. Es ist gut, nachzudenken, abzuwägen, zu rechnen und zu planen. Es ist gut, Dinge nüchtern und sachlich zu betrachten. Aber nicht nur. Wir brauchen auch unser Herz. Denn das hat noch andere, feinere Antennen. Das bemerkt manchmal etwas bei unserm Gegenüber, was der Kopf nicht gleich versteht. Das hat Wünsche und Sehnsüchte, die vielleicht unvernünftig sind, aber trotzdem dem Leben dienen. Das sagt manchmal Stopp – auch wenn es noch nicht genau erklären kann, warum jetzt eigentlich. Das glaubt und hofft. Das liebt.

Kopf und Herz. Wir haben beides. Und am besten ist es natürlich, wenn die beiden in uns miteinander im Gespräch bleiben und gemeinsam entscheiden, wer jetzt gerade Bestimmer ist.