

NDR 2 Moment mal

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



Radiopastorin Susanne Richter aus Hamburg

Samstag, 25. Juni 2022

„Den Blick bewusst nach oben lenken.“ Das hat neulich eine Traumtherapeutin in einem Vortrag empfohlen. Da hat sie Körperübungen vorgestellt, die helfen, das Nervensystem zu regulieren. Ich hab’s ausprobiert. Stimmt tatsächlich. Den Blick nach oben richten ist ein kleiner Aussteiger. Mit erhobenem Kopf fällt es weniger leicht, in düstere Triggergedanken einzusteigen. Wieder was gelernt. Dabei höre ich eigentlich immer nur von allen Seiten, dass wir uns gut erden sollen. Und da bin ich wirklich auch ein Fan von. Schön den Boden unter den Füßen spüren. Mal nicht abheben. Seit dem Vortrag überlege ich jetzt, ob ich nicht mal die Richtung wechseln und mich mehr nach oben orientieren sollte. Mich himmeln, sozusagen. Könnte doch schön sein. Oben, ich meine, da ist doch der Ort für Leichtes, noch nie Gedachtes und Träume.

Im Alltag sind wir doch eher auf dem Boden der Tatsachen unterwegs, aber gemeinsam den Kopf in den Nacken legen, den Blick in die Wolken gerichtet – das gönnen wir uns nicht so oft. Ich bin sicher, da kommen nicht nur Luftschlösser raus. Wer den Blick hebt, befreit sich einfach mal übergangsweise frech von den Gesetzen der Schwerkraft, macht ein Reset und kehrt dann mit neuen Impulsen zurück auf die Erde.

„Steht auf und hebt Eure Köpfe hoch, weil eure Erlösung kommt“, heißt es übrigens auch in der Bibel. Die wussten damals auch schon, dass wir uns ab und zu himmeln müssen.