

NDR 2 Moment mal

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



Radiopastorin Susanne Richter aus Hamburg

Samstag, 22. Juli 2023

Heute ist der Gedenktag der Hängematte. Ich weiß, im Moment gibt es wichtigere Themen in der Welt als Abhängen und Schaukeln. Andererseits: Genau darum, weil wir so viele Aufgaben vor uns haben, dürfen wir das Schaukeln nicht vergessen.

Hängematten beruhigen. Das sanfte Hin und Her erinnert uns wahrscheinlich an Bewegungen im Mutterleib oder in der Babywiege. Auf jeden Fall springt das Nervensystem sofort darauf an, raus aus dem Kampf-Flucht-Angriffsmodus hin zu mehr Entspannung. Nicht nur wohltuend, sondern auch die beste Voraussetzung, um danach wieder die Probleme der Welt angehen zu können.

Nun hat nicht jeder den Platz für so eine Hängematte zuhause. Darum finde ich es so schön, dass unsere Meditationslehrerin immer von der Hängematte unseres Herzens spricht. Klingt erst komisch, aber tatsächlich kann der Atem auch so eine Schaukelbewegung auslösen. Einatmen vor, ausatmen zurück. Ruhiger werden und dabei bei sich landen.

Schaukeln ist also nicht nichts, sondern kann effektiver sein, als den ganzen Tag rumzurennen. Ich glaub sogar: Die Hängematte ist eigentlich einer der großen spirituellen Übungsorte: Sich fallenlassen, die eigenen Gedanken sanft wegschaukeln lassen, offen werden für das, was ist. Fromm gesagt: Beten par excellence. Wenn ich Gott im Sommer also irgendwo verorten müsste, dann wäre in meiner engeren Auswahl ganz klar: die Hängematte.