

„Eine Zeit zum Heilen“

Mitte Juni durfte ich meinen Sohn zur Welt bringen – unser drittes Kind. Langsam neigt sich mein Wochenbett dem Ende zu. Etwa acht Wochen dauert diese Zeit. Eine Zeit, in der sich der Körper nach Schwangerschaft und Geburt regenerieren sollte. Doch das Wochenbett ist viel mehr als nur eine medizinische Empfehlung. Es ist eine Einladung, langsamer zu werden. Dem Körper zuzuhören. Der Seele Raum zu geben. In der neuen Situation und Rolle anzukommen. Diesmal habe ich wirklich versucht, mir diese Ruhe zu gönnen. Und trotzdem gab es Momente, in denen ich nicht gut auf mich geachtet habe. Momente, in denen ich dachte: „Jetzt müsste ich doch langsam wieder funktionieren.“ Und jedes Mal hat mein Körper mich daran erinnert, dass Heilung sich nicht hetzen lässt.



Ich glaube, viele von uns kennen dieses Gefühl – nicht nur nach einer Geburt. Wir neigen dazu, uns selbst zu wenig Zeit für Regeneration zu geben. Weil wir denken, wir müssten längst wieder leistungsfähig sein. Weil wir Angst haben, andere könnten uns als faul wahrnehmen. Oder weil wir selbst so groß geworden sind: möglichst schnell wieder aufstehen, weitermachen, funktionieren. Doch Heilung braucht Zeit. Nicht nur Wunden am Körper brauchen Zeit. Auch unser Herz, unsere Gedanken und unsere Seele brauchen manchmal Pausen. Zeit, um Erlebtes zu verarbeiten. Zeit, um neue Kraft zu sammeln. Ich bin unglaublich dankbar für meine Hebamme. Sie war immer wieder die Stimme, die mich daran erinnert hat, mich nicht zu übernehmen. Dass Ausruhen kein Zeichen von Schwäche ist, sondern ein wichtiger Teil des Heilungsprozesses. Wie wertvoll sind Menschen, die uns daran erinnern, gut mit uns selbst umzugehen. Vielleicht brauchen wir alle solche Erinnerungen. Denn wir sollten uns selbst mit derselben Geduld begegnen, die wir anderen oft so selbstverständlich schenken. Niemand würde von einem gebrochenen Bein erwarten, nach wenigen Tagen wieder belastbar zu sein. Warum erwarten wir es dann so oft von unserem Herzen oder unserem Körper? In der Bibel heißt es: „Alles hat seine Zeit.“ (Prediger 3). Es gibt eine Zeit des Aufbrechens und eine Zeit des Innehaltens. Eine Zeit des Arbeitens und eine Zeit des Ausruhens. Eine Zeit, in der Heilung geschehen darf. Vielleicht dürfen wir genau das annehmen. Einen Gang herunterschalten – gerade jetzt im Sommer. Eine Aufgabe liegen lassen, ohne schlechtes Gewissen zu haben. Darauf vertrauen, dass nicht alles sofort geschehen muss. Denn wer sich Zeit zum Heilen nimmt, verliert keine Zeit. Er schafft Raum dafür, dass neue Kraft wachsen kann. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gesegnete Sommerzeit – mit vielen Momenten der Ruhe und des Auftankens.

Anaïs Berghem, Pastorin in der Region Küste