

NDR 2 Moment mal

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



Pastor Karl-Martin Harms aus Hannover

Samstag, 10. August 2024

Lange war er auf der Suche nach seinem Weg. Er fragte sich: Wer bin ich eigentlich und wofür bin ich da? Dann entdeckte er Yoga für sich. Er besuchte Kurse und übte zuhause. Endlich bekam er ein Gespür für seinen Körper. Er lernte, achtsam mit sich selbst und mit anderen umzugehen. Vorher hatte er sich nie gefragt: Wie viel Schlaf braucht mein Körper? Welche Nahrung? Wie finde ich eine Balance zwischen Bewegung und Ruhe? Regelmäßig besuchte er Seminare im Yogazentrum. Ihn begeisterte die Atmosphäre. Die Menschen im Yogazentrum gingen anders miteinander um. Freundlich und aufmerksam. Wenn er nach einem Seminar in seinen Alltag zurückkehrte, war er geschockt, wie aggressiv die Menschen waren.

Im Thomasevangelium, einer Sammlung von Jesusworten aus dem zweiten Jahrhundert, heißt es: *Wenn man euch fragt: Was ist das Zeichen eures Vaters an euch? sagt ihnen: Es ist Bewegung und Ruhe.* Auch hier ist von Balance die Rede. Wie beim Yoga. Vom Ausgleich des scheinbar Unvereinbaren. Es geht um eine Harmonie der Gegensätze. Bewegung *und* Ruhe. Gott ruht am siebten Schöpfungstag und ist zugleich der aktive Schöpfer. Der Ausgleich zwischen Bewegung und Ruhe ist ein paradiesischer Zustand. Ein Ziel für unseren Weg. Mitten im Leben lässt sich dieses Ziel finden.