

**Pastor Thomas Steinbacher - Evangelisch-methodistische Kirche
Berlin**

Seht auf und erhebt eure Häupter, weil sich eure Erlösung naht.

(Lukas 21,28)

Mal sehn, wie es in diesem Jahr wird... – im Moment geht's noch...

Aber wenn die vorweihnachtlichen To-Do-Listen immer länger werden, ein Termin den anderen jagt, wenn die noch nicht erledigten Dinge mir im Nacken sitzen und der Adventsstress den Höhepunkt erreicht, dann ... dann reagiert mein Körper.

Ich kriege in solchen Zeiten - gerne auch mal kurz vor Weihnachten - einen steifen Hals, Verspannungen im Nacken, im schlimmsten Fall einen Hexenschuss.

Es ist, als hätten sich Körper und Seele gegen mich verschworen und den Generalstreik ausgerufen. Ich denke dann: Mensch, (meine liebe Seele, mein lieber Körper,) das könnt ihr mir doch nicht antun: jetzt, kurz vor Weihnachten!

Und dann hilft nur noch Bärbel. Die nette und resolute Physiotherapeutin legt mir dann Fangopackungen auf den Rücken und massiert meinen Nacken. Und sie macht so Übungen mit mir: Rückengymnastik mitten im Advent.

Da steh ich dann, und Bärbel erklärt mir, was ich tun muss: „Kopf hoch.“ sagt sie. „Stell dir vor, dein Kopf wird an einem Faden hochgezogen. Ganz langsam, wie von einer unsichtbaren Hand. Und diese Hand zieht wie mit einem feinen Band den Scheitel langsam nach oben, Richtung Himmel.“ Das mache ich dann und tatsächlich, Schmerz lass nach! Die Adventsgymnastik wirkt. Meine Halswirbel strecken sich, die Schultern dehnen sich. Ich merke, wie ich besser atmen kann und mehr Luft bekomme. Der ganze Körper richtet sich auf.

„Seht auf und erhebt eure Häupter, weil sich eure Erlösung naht!“

Das ist die biblische Physiotherapie für diese Woche ab dem 2. Advent.

Sie gilt allen, die wie ich gern verspannt und verkrampft durch diese Zeiten rennen, mit hängendem Kopf und steifer Seele, weil sie sich viel zu viel aufgeladen haben. Weil ihnen ein großer Druck im Nacken sitzt oder Sorgen, die immer größer werden. Da hilft nur:

Kopf hoch, behalte den Himmel im Blick! Starre nicht immer nur wie gebannt nach unten, aus Angst, vielleicht zu stolpern. Lass Dich nicht runterziehen von Drohkulissen und Angstmachern. Starr nicht nur auf die eigenen, viel zu kleinen Kräfte, auf das, was misslingt, was verletzt und wehtut. Schau wieder nach oben. Richte Dich auf!

Gott hat dich als Homo erectus erschaffen, als Mensch mit aufrechtem Gang.

Wer immer nur nach unten starrt, auf das kleine Stück des Weges, das gerade vor ihm liegt, der wird kurzsichtig. Wer immer nur gebückt geht, wird krank. Die Welt wird eng. Der Blickwinkel begrenzt. Die Aussicht deprimierend. Das Rückgrat verkrümmt.

„Seht auf und erhebt eure Häupter, weil sich eure Erlösung naht.“

**Pastor Thomas Steinbacher - Evangelisch-methodistische Kirche
Berlin**

Die Erlösung – der Erlöser... er kommt in einer Krippe zur Welt, als Mensch unter Menschen und doch ganz anders. Er richtet verkrümmte Menschen auf, er heilt geknickte Seelen, erlöst die verkorkste Welt, bringt Gott unter die Leute und den Himmel auf die Erde. Und er sagt heute schon, dass er nah ist, und nicht fern.

„Seht auf und erhebt eure Häupter.“

Ich schiebe den Scheitel nach oben, ganz langsam. Ich hebe den Kopf, und meine Welt verändert sich. Der Himmel kommt mir in den Blick. Meine Stimmung wird heller, ich atme auf.

Ich will Bärbels Adventsgymnastik in meinen Tagesablauf einbauen in dieser manchmal so stressigen Vorweihnachtszeit. Nicht nur als Prophylaxe gegen steifen Hals, Hexenschuss und Winterdepression, sondern als Vorbereitung auf den, der bald kommt.