

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Ihr werdet Aufatmen finden“, so endeten meine Gedanken der Vorwoche. Nun ist die Woche vorbei und ich muss sagen, dass ich nichts gefunden habe, leider habe ich aber auch nicht intensiv nach den Möglichkeiten des Aufatmens gesucht. Als angenehm aufgefallen ist mir allerdings, dass in Heide alles gemächlicher über die Bühne geht, auch sind weniger PKWs auf der Straße. Lauter geworden sind die Sirenen vom Rettungsdienst und der Feuerwehr, gegen Ende der Woche sind öfters Hubschrauber unterwegs, die u.a. Menschen, die unter der Hitze leiden, ins WKK eingeliefert haben.

Soweit zu meiner äußeren Wahrnehmung. Meine Achtsamkeit auf meine innere Befindlichkeit – auf meine Seele – ist nicht wirklich konzentriert gewesen. Ich habe den Verdacht, dass hier schon das erste Problem liegt: meine eigene Unachtsamkeit. – Der Atem ist so selbstverständlich, dass wir ihn erst wahrnehmen, wenn wir außer Atem geraten sind oder schwer Luft unter dem Mund-Nasen-Schutz bekommen. Aber es geht tiefer: Die Seele aufatmen lassen, möchte ich in einem ganzheitlichen Sinn verstehen. Seele steht für den Wesenskern des Menschen. Unser Leben verläuft zunehmend atemloser, ist von Hektik und Terminen gestresst. – Aber doch nicht in diesen Coronazeiten – möchte ich einwerfen - da geht doch was in dieser Hinsicht – nämlich die Leerstellen zu füllen.

Vielleicht gehe ich die Sache zu frontal an, will zu viel auf einmal, möchte etwas meditativ Geistliches erreichen durch Technik und Methode. Vielleicht ist es „mit dem Aufatmen finden“, so wie mit der passenden Liebe, je mehr man sucht, desto weniger wird man „vom Blitz getroffen“. Also einfach geschehen lassen – sage ich mir.

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich glaube, dass so eine passive Reaktion nur die eine Seite der Medaille ist. Aufmachen im doppelten Sinne des Wortes muss ich mich schon. Ich könnte ja erst einmal damit anfangen, nur am Abend auf meinen Atem zu achten – also am Ende des Tages eine **Zeit des Ausatmens** und des Loslassens einzuplanen und zuzulassen. Beim ersten Versuch bin ich ziemlich schnell eingeschlafen – das macht aber doch nichts. Natürlich würden alle Kundigen des Meditierens sagen, dass ich mich erst einmal richtig hinsetzen soll, damit der Atem ungestört fließen kann. Auch soll ich ja gewissermaßen in der Welt bleiben – den Boden unter den Füßen spüren, mich noch spüren, damit ich den Atem, die Ur-Bewegung des Lebens in mir wahrnehmen kann. Trotzdem bleibe ich dabei, diese Momente der »Selbstwahrnehmung« sind ein erster Schritt und mit dem Ausatmen der Unruhe des vergangenen Tages beginne ich die Sorgen des Alltags und das, was mir Angst macht, loszulassen. Vielleicht sogar im Gebet an Gott abzugeben.

Der Sonntag ist dann der **Tag der Atempause**. Zurzeit feiern wir den Sonntag als »heiliges Stündchen« vor dem Fernseher. Es sind Momente des Innehaltens: geistliche Musik und eine ansprechende Darbietung bringen die Seele ebenso in Bewegung wie das gute passende Wort. Es verlangt oft danach noch nachzuklingen und die Atempause anhalten zu lassen – der abrupte Programmwechsel nervt hier manchmal, aber dafür gibt es ja den roten Knopf an der Fernbedienung. An diesem Sonntag trat eine Spannung in mir auf: entspanntes Zuhören kämpfte gegen den Wunsch nach Mittun. Ich frage mich, warum tu ich mich so schwer, mich beschenken zu lassen: von der Darbietung, dem geistlichen Wort und dem Wort Gottes?

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine dritte Möglichkeit sich des Atems zu vergewissern ist der Anfang des Tages als **Zeit des Einatmens** und des Neubeginns. Im Bewusstwerden des Atmens am Beginn des Tages kommt Dankbarkeit hoch, ein Dankgebet für den neuen Tag – ein Lobpreis Gottes, dem Atem des Lebens.

Dieser Atem verbindet uns untereinander mit allen Menschen, Tieren, Pflanzen, in ihnen atmet ER wie in mir, so drückt es Kurt Marti im folgenden Gedicht mit dem Titel: »Mein Atem geht« aus. Wind – Lebenshauch – Atem des Lebens – Geist – dies sind alles Namen für die Kraft Gottes, die uns bewegt und uns antreibt in die Welt zu gehen.

Mein Atem geht

Mein Atem geht –
Was will er sagen?

Vielleicht:

Schau! Hör! Riech! Schmeck! Greif! Lebe!

Vielleicht:

Gott atmet in dir mehr als du selbst.

Und auch:

In allen Menschen, Tieren, Pflanzen atmet Er
wie in dir.

Und so:

Freude den Sinnen!

Lust den Geschöpfen!

Friede den Seelen!

Kurt Marti

In der 1. Lesung des Sonntags geht der Prophet Elija (9. Jh. v. Chr.) auf den Gottesberg Horeb, um bei sich zu sein. Dort erfährt er die ganze Wucht Gottes, aber nicht im Sturm, nicht im Erdbeben, nicht im Feuer; sondern in einem sanften, leisen Säuseln (vgl. 1 Kön 19,9ab.11b-13).

Lassen wir uns treffen vom leisen Windhauch Gottes, einer Kraft, die unser ganzes Dasein durchdringt, die uns belebt und erneuert – die uns beseelt und ermutigt, zur Weitergabe drängt, zum anderen und zur Welt – einer Lebenskraft, die uns aufatmen lässt.

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Woche. Bleiben sie gesund!

Ihr Diakon i. R. Hans Spelters