

# Kirche im hr

---

19.01.2020 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Monika Dittmann.

Katholische Seelsorgerin im Altenheim, Flörsheim am Main

## Erstehilfekurs

Ich habe vor kurzem wieder mal einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht – zur Auffrischung. Dabei haben wir auch das Beatmen geübt. Damit der Verletzte wieder atmen, wieder selbst atmen kann. Dass er weiterleben kann.

Damals, am Anfang unseres Lebens, da hat uns der Atem ja mit einem großen Schrei ins Leben gesetzt. Und jetzt atmen wir – wenn wir gesund sind – regelmäßig und ganz, ohne das zu planen. Der Atem ist uns geschenkt, dafür mussten wir nichts tun. Einatmen – ausatmen ... das ist der Grundrhythmus unseres Lebens. Wir müssen leer werden, damit die Lebensgrundlage in uns wieder erneuert werden kann. Ausatmen – Einatmen – wir empfangen und geben ab.

Dieser Rhythmus tut auch auf andere Weise meiner Seele gut. Nach einer arbeitsreichen Woche finde ich sonntags wieder zu mir selbst und zu Gott.

Manchmal sendet die Seele auch Signale aus, dass sie aus dem Takt geraten ist: Unzufriedenheit und Ängste, das Gefühl einer bleiernen Schwere lähmen uns; Unlust bremsst uns aus. Dann ist die Seele aus dem Takt geraten – sie braucht eine gesunde Leere, sie muss einfach mal ausatmen – damit sie danach auch wieder einatmen und Fülle erleben kann, wieder zu Kräften kommen kann.

Das wusste auch Jesus schon, ganz ohne Psychologie studiert zu haben: Er ging mit seinen Freunden immer wieder an einen einsamen Ort. „Kommt, ruht ein wenig aus!“ hat er zu ihnen gesagt (Markus-Evangelium 6,31).

Heute ist Sonntag. Der Sonntagsgottesdienst ist für mich dafür immer wieder der richtige Ort. Ich werde ihn auch heute wieder genießen und freue mich jetzt schon darauf. Heute lasse ich mich nicht jagen von Pflichten und Terminen; heute kann meine Seele zur Ruhe kommen.

Dann kann ich in der kommenden Woche wieder gut weiterleben.