

28.02.2023 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Dr. Christine Lungershausen,
Evangelische Pfarrerin, Eschborn

Ich schließe mich der Lebenskraft an

Mir begegnen öfters Menschen in Zeitnot. Gehetzt und innerlich woanders als dort, wo sie äußerlich gerade sind. Das wollte ich selbst immer anders machen. Mit innerer Ruhe wollte ich sein und ganz da, wo ich bin.

Von Termin zu Termin hetzen

Und nun erlebe ich mich doch abgehetzt. Terminketten schiebe ich möglichst nahtlos ineinander. Wenn ich von einem zum anderen Termin zu Fuß unterwegs bin, plane ich gleichzeitig meinen Religions-Unterricht oder das nächste Treffen einer Gruppe. Manchmal bringt die Bewegung frische Gedanken. Häufig aber nudelt mein Gehirn doch nur oberflächlich das Alte durch.

Bewusst zu atmen hilft

Heute beschließe ich, es anders zu tun. Wie aber geht „anders und mit mehr innerer Ruhe“? Ich weiß aus Erfahrung: Bewusst zu atmen hilft.

Mein Bild für heute beim Gehen: Ich atme ein und schließe mich der Kraft an, die schon da ist, die vor Millionen Jahren dieses Universum geschaffen hat. Nach dem Einatmen halte ich die Kraft in mir, damit sie wirken kann und mich erfüllt. Dann atme ich aus und damit auch die gesammelte Sorge und Rastlosigkeit, den Druck, der mich und so viele andere nachts aus dem Schlaf reißt.

Sich mit der Kraft der Liebe verbinden

Beim nächsten Einatmen wähle ich genauer: Ich verbinde mich mit der Kraft

der Liebe, die uns Lebewesen verbindet; die Liebe, aus der ich glaube, dass wir alle geschaffen sind. Und ich spüre, während ich den Atem halte, dass sich in mir etwas weitet. Und leichter wird. Beim Ausatmen gebe ich all das ab, was sich da gelöst hat.

Alles Schwere ausatmen

So atme ich weiter – Kraft der Liebe ein und alles Schwere aus – dabei setze ich meinen Weg fort. Beim nächsten Termin angekommen, ist mein Kopf etwas leichter und ich fühle mich mehr verbunden mit meinem Körper. Mein Körper ist nicht nur ein Gerüst, das den Kopf durch die Gegend trägt. Dadurch bin ich bereit, in dem Moment bei den Menschen zu sein, bei denen ich gerade bin.

"Atmen nicht vergessen!"

In der nächsten Dienstbesprechung geht es hoch her, es gibt strittige Fragen, es ist wie auf einem stürmischen Meer. Eine meiner Kolleginnen setzt zwischen die Gesprächswogen den Ausruf: „Atmen nicht vergessen!“ Einigen platzt ein Lachen heraus.

Gott atmet in uns

Ich erinnere mich an meine Übung auf dem Weg: „Atmen nicht vergessen!“ Ich glaube: Gott atmet in uns. Am Anfang der Bibel steht: Gott blies seinen Atem in den Haufen Lehm und Erde und Adam, der Mensch, begann zu leben. Gott atmet in uns. Also atme ich die Spannung der Gesprächs-Stürme aus und schließe mich innerlich der Kraft an, die schon da ist. Gott atmet in uns. Kraft der Liebe ein und alles Schwere aus.