15.03.2025 um 00:01 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Andrea Seeger,
Evangelische Theologin, Oberursel

Keine Panik: erstmal Luft holen und tief durchatmen

Anmoderation: Die Zeiten sind herausfordernd. Es scheint: Jeden Tag schlechte Nachrichten, ob aus der Welt, aus Deutschland oder auch aus Hessen. In dieser Woche kamen auch noch die Streiks dazu. Da bietet die kirchliche Aktion „Luft holen!: Sieben Wochen ohne Panik in der Fastenzeit“ ein gutes Gegengewicht - findet Andrea Seeger von der Evangelischen Kirche.

Es fährt keine U-Bahn. Das ist schlecht. Ich habe ja prinzipiell viel übrig für das Streikrecht, aber muss das denn jetzt auch noch sein? Jetzt bleibt mir nur das Auto, um zur Arbeit zu kommen – da geht es mir wie vielen anderen. Das wird voll auf den Straßen. Aber halt! Die Nachbarin zwei Straßen weiter hat denselben Weg. Ein kurzer Anruf genügt, wir verabreden uns, gemeinsam zu fahren. Das haut zwar zeitlich nicht ganz hin, sie muss eine dreiviertel Stunde früher los, damit ich pünktlich komme, dafür muss ich hinterher auf sie warten. Aber was solls?

Alles dicht - Panik!

Wir kommen an – der große Parkplatz ist komplett besetzt. Auch die Straßen drumherum – alles dicht. Mein Herz klopft, ich habe gleich einen wichtigen Termin. Ich darf nicht zu spät kommen. Halt! So bringt das nichts, beruhige ich mich. Und meine Nachbarin sagt: Hol mal Luft, atme durch! Keine Panik. Das ist übrigens das Motto der Fastenaktion der evangelischen Kirche in diesem Jahr: „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik“.

Erstmal durchatmen

© 2025 · Kirche im hr

Unser Leben hängt davon ab, dass wir Luft holen. Rund 20 000 Mal am Tag atmen wir ein und aus. Aber Gewalt und Hass rauben einem den Atem, Angst und Sorge macht den Menschen zu schaffen. Immer schwerer wird es, ruhig zu atmen und sich dieser Überwältigung zu entziehen.

Ein gutes Gegenmittel bei kollektivem Dauerstress: tief durchatmen, zu sich kommen, innehalten und vielleicht sogar spüren: Es wird gut.

Gute Geschichten gegen schlechte Stimmung

Da fällt mir ein Satz ein, der mir bei negativen Gedanken hilft: Du musst mit allem rechnen, auch mit dem Schönsten. Gegen ständige Weltuntergangsstimmung setze ich deshalb positive Geschichten. Die gibt es nämlich viel öfter, als wir denken.

Die Nachbarin sagt: „Lass mich mal ans Steuer, ich setz dich vor dem Eingang ab und suche in Ruhe einen Parkplatz. Ich habe noch genug Zeit.“ Erleichtert steige ich aus. Das Leben kann manchmal so einfach sein.

Als wir später gemeinsam nach Hause fahren, macht uns der Stau auf der Autobahn nichts aus. Wir erzählen uns gegenseitig, was wir heute erlebt haben. Und das war überwiegend stimmungsaufhellend.

© 2025 · Kirche im hr