25.11.2026 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Andreas Wörsdörfer,
Pastoralreferent, Katholische Pfarrei Dom St. Bartholomäus, Frankfurt am Main

Durchatmen

Manche Tage sind einfach zu voll. Ich hetze von einem Termin zum nächsten, arbeite eins nach dem anderen ab und meine To-Do-Liste ist abends länger als morgens. Zuhause bleibt gefühlt alles liegen und überall denke ich: Es ist nicht genug.

Wenn der Druck wächst

„Du musst einfach mal besser priorisieren“, höre ich dann von meinen erwachsenen Kindern. Schlau - aber, was wenn einfach gerade alles dringend ist, nur vielleicht eins ein bisschen weniger dringend als das andere? Dann geht bei mir der „Augen-zu-und-durch“-Modus an. Das geht dann schon mal ein paar Tage gut, klar! Aber was, wenn dieser Zustand wochenlang anhält? Irgendwann werde ich gereizt oder aus dem Satz „Es ist nicht genug, was du machst“ wird ein „Du bist nicht genug“. Aber egal, weiter… Für nichts Zeit, vor allem nicht für mich. Im Nacken die Verspannung, der Rücken tut weh und irgendwie wird die Atmung schneller. Gehetzt. Und irgendwann merke ich, dass ich dauernd mit hochgezogenen Schultern rumlaufe. Dauerstress macht mich nicht nur ungehalten und missmutig, sondern auf lange Frist auch krank.

Einfach mal durchatmen

Gottseidank gibt es trotzdem immer wieder den Moment, wo mir klar wird: So geht‘s nicht weiter. Ich muss mir Zeit nehmen. Und wenn es nur 10 Minuten sind. Mir hilft dann eine Atemübung, die viele auch aus Meditationen kennen. Ein- oder zweimal tief einatmen, in den Bauch hinein und dann ganz langsam komplett ausatmen. Gerne auch mal mit Stimme. Alles rauslassen. Tatsächlich fühle ich dann sofort Entspannung. Und wenn ich die Augen schließe, schaffe ich es

© 2026 · Kirche im hr

sogar wenigstens kurz, das Gedankenkarussell anzuhalten und bei mir tief anzukommen. Je öfter ich es mache, umso besser funktioniert es. Besonders gern mache ich das morgens früh, wenn alle aus dem Haus sind. Das Handy kurz auf Flugmodus, einatmen, ausatmen, manchmal mit einem kleinen Stoßgebet für den Tag. Alles rauslassen.

Zeit für das Wesentliche

Zehn Minuten, bevor der Alltag mich wieder ganz in Beschlag nimmt. Mein kleines Ritual für jeden Tag. Und auch zwischendurch hilft es mir und unterbricht meinen Stress-Strudel. Mir Zeit nehmen, gerade dann, wenn ich keine Zeit habe. Damit mein Geist wieder mitkommt. Ich will das zu meiner Gewohnheit machen, denn ich merke, es trägt mich gerade auch durch anstrengende Zeiten.

© 2026 · Kirche im hr