



# Heute mal eine FROHE BOTSCHAFT

## ATEMHOLEN

Freitag, 28.08..2020

In einem Kurs zur Stressbewältigung habe ich gelernt meinen Atem zu beobachten und über die Konzentration auf meine Atmung zu mir selbst zurück zu kommen, wenn ich mal außer mir bin ... was immer mal wieder vorkommt ... aus unterschiedlichen Gründen. In letzter Zeit gibt es häufiger Situationen in denen ich sehr flach und kurz atme oder sogar die Luft anhalte, was mir natürlich erst bewusst wird, wenn ich kurz vorm Platzen bin ... oder kurz danach. Die Ursachen dafür sind vielfältig.

Da wäre das morgendliche Ringen ums Aufstehen, weil Schule ist und die Kinder seit Monaten nicht mehr gewohnt sind früh aufzustehen. Ich spiele Feldweibel und gebe kurze knackige Anweisungen – Stakkato Atmung.

Da wäre der Ausblick auf Berge unerledigter Arbeit, die von ganz alleine immer höher werden – ich versuche sie zu erklimmen, aber die Luft da oben ist dünn und auf halbem Weg geht mir die Puste aus.

Da sind aber auch die vielen schlechten Nachrichten aus allen Ecken der Welt, die erschreckenden Bilder von unvorstellbarer Not und Himmel-schreiender Ungerechtigkeit, die Fratze der Gewalt – die den Atem stocken lassen. Und da sind die Schicksale und Notlagen im direkten Umfeld, die mir die Kehle zuschnüren.

Ohnmacht, Hilflosigkeit, Wut, Ärger, Traurigkeit machen mich Atemlos – auch ohne Maske. Wohin damit?

Raus – an die frische Luft – tief ausatmen – loslassen – alles rauslassen – Worte und Gedanken – egal ob laut oder leise – nach oben abgegeben – IHM anvertrauen – er nimmt sie auf! Und dann – tief Atem holen und sich füllen lassen mit Zuversicht und frischem Mut, von dem der uns schuf.

Die Kraft des Menschen ist das Gebet. **Beten ist Atemholen aus Gott; beten heißt sich Gott anvertrauen.** *Dietrich Bonhoeffer*

Melanie Dietrich, 38 Jahre, Pfarrerin in Germersheim

