

Mittwoch, 25. März

ATEM-LOS

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne. Er sagt: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...“ Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: „Das tun wir auch, aber was machst du darüber hinaus?“ Er sagte wiederum: „Wenn ich stehe, stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich ...“ Wiederum sagten die Leute: „Aber das tun wir doch auch!“ Er aber sagte zu ihnen: „Nein - wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

(aus Braun, S., zeit-los, atem-los, 2019, S. 46 f.)

Ruhig und gelassen bleiben - das fällt oft schwer. Ein Termin jagt den nächsten, nicht nur im Beruf, sondern auch oft in der Freizeit. Man hat das Gefühl, dass der Tag mit seinen 24 Stunden viel zu kurz sei, um alles hineinzupacken. Und wenn man dann mal frei hat, dann erreicht einen die Welt doch wieder per Handy - soziale Medien und Messenger tragen ihren Teil dazu bei. Ich fühle mich dann manchmal gehetzt. Und sehne mich nach einem Moment des bewussten Atemholens, der Ruhe.

Und jetzt das - eine Zeit, in der plötzlich vieles anders läuft. Termine und Veranstaltungen werden abgesagt, die sozialen Kontakte auf ein Minimum beschränkt, Geschäfte geschlossen. Das soziale Leben ist weniger geworden. Ich schaue in meinen Kalender und staune, wie viele Termine abgesagt sind. Wir sind entschleunigt. Was mache ich mit dieser Zeit? Wie gehe ich mit ihr um?

Ich lade Sie ein, sich einen Moment der Ruhe zu nehmen. Sich bewusst zu werden, wie hektisch unser Alltag manchmal ist. Dass wir manchmal in Gedanken schon beim nächsten Termin sind oder im Kopf durchgehen, was noch getan werden muss.

Ich lade Sie ein, sich einen Moment der Ruhe zu nehmen, um sich bewusst zu machen, was wirklich wichtig ist. Ich denke, dass uns gerade in dieser Zeit deutlich wird, wie wertvoll das Miteinander ist, die Solidarität und der Zusammenhalt. Ein verantwortungsvoller Umgang mit sich und mit anderen.

Ich lade Sie ein, sich bewusst einen Moment der Ruhe zu nehmen und zu spüren, welche Dinge Ihnen jetzt gut tun. Ein Buch zu lesen, das mir vor langer Zeit geschenkt wurde, ein Bilderalbum durchzublättern und an die Menschen zu denken, die ich momentan nicht sehen kann und mit denen ich dennoch verbunden bin. Jemanden anzurufen, den ich lange nicht gesprochen habe.

Eine Gebetszeit, bei der ich mir, meinen Gedanken und meiner Beziehung zu Gott Raum gebe. Mich Gottes Segen anvertrauen darf.

Als teure Verheißung, wie eine große Kraft soll Gottes Segen vor und über dir sein.

Als treuer Beistand, wie ein Schutzmantel soll Gottes Segen dich umhüllen.

Als wahrer Trost, wie eine tiefe Quelle soll Gottes Segen in und mit dir sein.

Als frischer Mut, wie ein echter Schatz soll Gottes Segen dich bestärken.

Als gutes Wort, wie eine helle Verheißung soll Gottes Segen dir sich mitteilen.

Als schönes Geschenk, wie ein kostbares Gut soll Gottes Segen dir sich offenbaren.

Als bleibende Zusage, wie ein heller Stern, soll Gottes Segen dich erleuchten.

(Weismantel, P, Segensgebete, 2017, S. 16 f.)