

Atemholen

Gerne schreibe ich einen Spruch oder ein kurzes Bibelwort, das mir begegnet und gefällt, auf einen Zettel und stecke ihn in die Hosentasche. Zwischendurch im Verlaufe des Tages, gibt es immer mal kurze Momente in denen ich ihn lese. So wird mir das Wort zu einer Quelle, aus der ich jederzeit Kraft, Trost und Freude schöpfen kann:

*Den Puls des
eigenen Herzens fühlen.*

Ruhe im Inneren.

Ruhe im Äußeren.

Wieder Atem holen

lernen, das ist es.

Dieser Zettelspruch von *Christian Morgenstern* ist schon ganz schön verknittert, so oft habe ich ihn gelesen. Er erlaubt mir, innezuhalten. Eine kurze Pause zu machen, um genussvoll und in aller Ruhe aufzuatmen. Ich nehme mir Zeit, nach innen zu lauschen und ganz einfach den Atem kommen und wieder gehen zu lassen. Ohne ihn zu kontrollieren. Nur einatmen und wieder ausatmen. Das ist die ganze Kunst. Da gibt es gar nicht viel zu lernen.

So gewinne ich Abstand zur Hektik des Alltags, zu Sorgen und vor mir liegenden Aufgaben. Ich klinke mich sozusagen mal kurz aus und konzentriere mich auf diesen Moment der Stille. Ich bin ganz da. Fühle mich verbunden mit dem, der mir den Atem und mein Leben geschenkt hat. Nach einem kurzen Verweilen beende ich die Pause mit einem Dankgebet. Neu belebt gehe ich wieder zu den Menschen und an meine Aufgaben.

Gelnhausen, Ostern 2020

Pfarrerin Dagmar Ehrhardt

Seelsorgerin in den Pflegeeinrichtungen Schloss-Meerholz



Evangelischer Verein für Innere Mission

Ludolfusstraße 2 – 4

60487 Frankfurt am Main