

Kirche in 1Live | 11.11.2025 floatend Uhr | Mirja Petersen

Schwimmen

Ich gleite ins Wasser. Kalt schließt es sich um mich herum, frisch und klar. Der erste Atemzug tief, fast erschrocken. Und dann spüre ich, wie sich mein Körper einpendelt. Schlag für Schlag, Atemzug für Atemzug. Ein – aus – ein – aus. Ich verliere das Gefühl für Zeit. Nur Wasser und Atem bleiben. Für einen Moment bin ich einfach da. Kein Gedanke, kein Ziel, kein Muss. Nur ich und etwas Größeres, das mich hält. Ich merke, wie es in meinem Kopf leiser wird.

So fühlt sich Beten an. Ich bete, während ich schwimme. Wenn die Welt sich zu laut anfühlt. Wenn Nachrichten aufploppen – zu viele auf einmal. Wenn jemand fehlt, der sonst antwortet. Manchmal gerät alles durcheinander. Ich schlucke Wasser, verliere den Rhythmus. Und für einen Moment ist alles unruhig. Ich spüre, wie mein Körper kämpfen will und dann loslässt. Dann trägt es mich wieder. Das Wasser hält mich – still, selbstverständlich. Einfach weiteratmen. Ein – aus. Ein – aus. Beten ist nicht immer leicht.

Manchmal verliere ich mich, manchmal bin ich ganz da. Aber da ist dieser Rhythmus, der mich findet. Nicht immer Worte. Manchmal nur ein langer Atem. Manchmal Stille. Ich treibe, blicke in den Himmel. Licht auf der Wasseroberfläche, beweglich, klar. Und ich denke an diesen alten Satz: "Ich bin mit dir."

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel