

Kirche in WDR 2 | 31.03.2025 05:55 Uhr | Joachim Gerhardt

## Luft holen

Es ist eine Einladung für die Seele: "Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik". So lautet dieses Jahr das Motto der Fastenaktion der evangelischen Kirche "7 Wochen Ohne". Bis Ostern – und das sind noch fast drei Wochen – sind Sie, ich, jeder von uns aufgerufen, immer wieder mal innezuhalten, bewusst einzuatmen und auszuatmen, und damit den Blick auf den eigenen Alltag zu verändern.

Schön gesagt, keine Frage: Orte zum Durchatmen und Luftholen sind lebenswichtig in unserer so atemlosen Zeit. Doch wo finde ich sie? In der Familie, am Arbeitsplatz ...

Vielleicht ist es besser, zu fragen: Wo suche ich sie?

Drei Angebote: Vielleicht ist es hilfreich, mal allein zu sein. Ich streife für eine Stunde durch den Wald und komme innerlich zur Ruhe. Waldbaden sozusagen. Bei mir wirkt das.

Oder ich suche eine Kirche auf, ein stiller und geschützter Ort. Ich zünde eine Kerze an und denke an jemanden, der mir wichtig ist. Sitze in einer Bank, lasse die Gedanken schweifen und kann spüren, wie mein Puls langsam ruhiger wird.

Vielleicht hilft Ihnen auch was Gemeinsames: Viele Kirchengemeinden bieten Fastengruppen an, die sich das Thema zu eigen machen. Es kann spannend sein, sich gemeinsam auf den Weg zu machen und zu fragen: Was brauchst du, was auch ich brauche? Woran leidest du? Und was gibt uns neue Kraft?

Ok, manchmal braucht es Überwindung, sich auf so ein Miteinander einzulassen. Doch die allermeisten, das ist auch eine Erfahrung, sind nachher froh, es getan zu haben.

"Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik". Panik ist kein guter Lebensratgeber. In der Ruhe liegt die Kraft. Und diese innere Ruhe ist gerade wichtiger denn je. Und nicht nur für mich persönlich, auch für unsere Gesellschaft. In der Politik, in den Parlamenten, in den sozialen Medien, am Stammtisch um die Ecke.

Panik frisst schnell die eigenen Kräfte auf. In der Ruhe kann ich neue schöpfen. Und darum gilt: Je mehr Menschen innere Ruhe spüren um so besser. Ruhe statt Panik wirkt - verändert nämlich unsere Gesellschaft. Und das Gute: Jeder von uns kann etwas beitragen. Einatmen – ausatmen – tief Luft holen. Jeden Tag ein paar Augenblicke sehr bewusst und dann irgendwann geht's vielleicht sogar von selbst. Das wäre schön. Für uns alle.

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius