Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Sonntagskirche | 02.08.2020 08:55 Uhr | Katrin Achterfeld

Tief durchatmen

Wissen Sie, was mich bis jetzt durch die Corona-Krise getragen hat? Mein Atem.
Den musste ich aber erstmal wieder finden. Anfangs ist mir der Atem weggeblieben: Lockdown. Ich, allein in meiner Wohnung – gefühlt: alles auf null. Dann aber wurde ich fast umtriebig und atemlos: Den Keller hab ich aufgeräumt, ich hetzte durch die Steuererklärung. Mein Wohnzimmer wurde zum Fitnessstudio.
Aber irgendwann kam auch bei mir der Punkt, an dem alle Schränke ausgemistet waren und mir das xte selbstgebackene Bananenbrot zu den Ohren rauskam. Die Luft war raus. Plötzlich war da Leere und gleichzeitig Enge. Lethargisch lag ich auf dem Sofa. Ich fühlte mich eingeengt, wie ein Tiger im Käfig, wusste mit mir und der Zeit nichts mehr anzufangen. Ich wurde unleidlich.
Während ich die andauernde Enge in meiner Wohnung auf einmal mit jeder Faser meines Körpers spürte, wurde mit jedem weiteren Tag auch mein Geist davon befallen. Dinge, die mich bisher interessierten, ließ ich links liegen. Selbst die sommerhaften Temperaturen entlockten mir kein Lächeln, stattdessen ließ ich die Rollläden runter und hätte am liebsten den ganzen Tag geschlafen. War heute Montag oder Donnerstag? Ich wusste es nicht, egal, ein Tag war wie der andere, zäh, kaugummigleich.
Mein Körper gefangen in den eigenen vier Wänden, mein Geist erdrückt von der Enge, und mein Herz im festen Griff von Sorgen und Traurigkeit.
An manchen Tagen fiel mir selbst das Atmen schwer.
Mein Atem.
Eigentlich bist Du es doch, der mir neue Kraft und Energie verleiht. Der mich durch das Leben trägt, meist im Hintergrund, ganz automatisch, Atemzug um Atemzug. Meistens merke ich kaum, dass Du da bist - erst, wenn Du fehlst, mir der Atem stockt, die Luft wegbleibt, dann merke ich Deine Notwendigkeit. Ohne Dich bin ich nichts.
Und genau deshalb bist Du so bedeutsam. Während mein Körper und Geist noch etwas länger zu einer Reaktion brauchen, zeigst Du mir sofort, wie es um mich steht.
Hätte ich etwas früher auf Dich gehört, Dir Beachtung geschenkt, dann wäre mir aufgefallen, dass ich bei jedem Atemzug eine Enge im Brustkorb spüre. Dass Du Dich kurz und abgehackt in meinem Brustkorb bewegst, meine Schultern nach oben drückst und meinen Nacken verspannst.
Also atme ich tief durch. Einmal, zweimal, dreimal.
Spüre ganz genau jeden einzelnen Atemzug. Spüre mit der Einatmung, wie neue Energie in meinen Körper fließt, langsam die Wirbelsäule hinunter, bis in meinen unteren Bauch. Spüre dabei die sanfte Hebung meiner Bauchdecke, meines Brustkorbes und wie sich dadurch ganz langsam die Enge dort weitet. Mit jedem einzelnen Atemzug schaffe ich mehr Raum. Ich atme lang und vollständig aus. Mein verspannter Nacken lockert sich. Ich entspanne. In meinem Körper, meinem Geist und meinem Herzen.
Wenn auch Sie das Leben mal wieder beschwert, dann achten Sie auf Ihre Atmung!

Schenken Sie sich ein paar tiefe Atemzüge und die Anspannung wird sich lösen - egal wann und wo - atmen können Sie nämlich immer! Gerade heute. Sonntag ist ein Tag zum Durchatmen.