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!

Kirche in 1Live | 18.03.2022 floatend Uhr | Daniela Kornek

Mal wieder atmen

Oh Gott, aaaaauuuuuhhhh – das tut weh. Der Physiotherapeut drückt mit seinem Daumen auf genau die Stelle an meinem Rücken, die der totale Horror ist. Ich bin seit ein paar Wochen ultra verspannt. Da hinten, zwischen den Schulterblättern links, geht gerade gar nix mehr. Deshalb jetzt: letzte Chance "manuelle Therapie“. Ja, soweit ist das schon. Mir schießt der Schmerz von hinten über die Schulter bis in die Fingerspitzen rein, als der Therapeut da drauf rumdrückt. Und ich sitze da und versuche ihm gleichzeitig zu erklären, dass ich wirklich immer ganz brav meine Übungen mache und zum Sport gehe und ich mach Pilates und okay, ich sitze viel am Schreibtisch, und ja, die Welt steht ja auch gerade Kopf irgendwie, und manchmal ist das vielleicht alles n bisschen zuviel für mich und das muss sich ja auch irgendwo niederschlagen und bei der Arbeit ist viel zu tun und das mit dem Job ist gerad auch so unsicher und sowieso frag ich mich… "Stopp“, sagt da mein Physiotherapeut. Er lässt mich los und geht einmal u die Liege rum. Und dann guckt er mich an und fragt: "Atmen Sie eigentlich manchmal?“ Äääähh ja, also klar. Natürlich atme ich. "Nee, nee“, sagt er, "ich meine so richtig. Einatmen – ausatmen. Ich weiß nicht, ob Sie mit Religion was anfangen können“, sagt er, "aber beim Beten und beim Meditieren, da ist bewusstes Atmen ganz wichtig. Das würde Ihnen auch mal ganz gut tun.“ Hm. Stimmt. Beten, meditieren. In Ruhe atmen. Wann hab‘ ich das eigentlich das letzte Mal gemacht?

Ela Kornek, Münster