

Lebensatem

„Schickst du deinen Lebensatem aus,
dann wird wieder neues Leben geboren.
So machst du das Gesicht der Erde neu.“

Psalm 104,30



Im kommenden Kirchenjahr setzen wir die Reihe unserer Jahresthemen mit einem weiteren „Atem-Thema“ fort. Das Thema „Atem schöpfen“, das gleichnamige Impulsheft und die zum Thema gestalteten Diakoniegottesdienste kamen bei vielen Mitarbeitenden der Diakonie Bamberg-Forchheim gut an. So lag der Gedanke nahe, das nächste Jahresthema noch einmal unserem Atem zu widmen und Sie auf eine weitere spirituelle Reise mitzunehmen, bei der es diesmal um unseren „Lebensatem“ geht.

Jede Gemeinschaft lebt von Menschen, die dazu beitragen, dass unter ihnen das Klima und die Atmosphäre stimmen. Mit diesen Menschen ist der Geist am Werk, den die Bibel „Lebensatem“ nennt. Im älteren der beiden Schöpfungsberichte lesen wir, dass Gott dem Menschen den „Odem des Lebens“ in die Nase (!) einbläst. Er kommt dem Menschen damit das

erste Mal ganz nahe. Auf Augenhöhe. Als Partner. Es ist das Besondere an dieser Partnerschaft und was das Wesen von uns Menschen ausmacht: Wir leben unser Leben von Gott her. Deshalb können wir auch mit und für andere leben und für sie da sein.

Der Lebensatem nimmt uns daher auch in die Pflicht, für eine Atmosphäre zu sorgen, in der wir uns gut und sicher fühlen, in der wir befreit ein- und ausatmen können. Uns für eine Welt einzusetzen, in der wir Mitschöpfer_innen sind, in der wir in gegenseitiger Achtung leben, respektvoll miteinander umgehen und Leben in Liebe und Geborgenheit ermöglichen. Eine Atmosphäre zu schaffen, in der uns dieser Lebensatem wie eine

sanfte Brise anbläst und uns mit Frische, Freundlichkeit und neuer Energie belebt. Dass dieser Lebensatem weitergereicht wird, dafür zu sorgen, sind wir als Partner_innen Gottes aufgefordert. Jeder an seinem Platz. Jeder mit seinen Möglichkeiten. Solcher Lebensatem erfüllt uns mit der Lebenskraft, die wir brauchen, um unsere Welt positiv zu gestalten.

Sinngemäß an ein Wort des Franz von Assisi* angelehnt haben wir als Partner_innen Gottes die Aufgabe, unseren Mitmenschen Mut zu machen, sie zur Liebe und Freundlichkeit zu ermuntern, weil unser Da-Sein kein Zufall und keine Laune der Natur ist.

Sven Steffan

für das Jahresthema-Team der Diakonie Bamberg-Forchheim

**„Was sind denn die Diener Gottes anderes als seine Spielleute, die die Aufgabe haben, das Herz der Menschen aufzurichten und zu der Freude hinzubewegen, die aus dem Geist Gottes kommt.“*



Meditation zu Psalm 104

Danke, Gott.

Dein Kleid aus Licht lockt meine Seele heraus
aus ihren Zweifeln und Ängsten,
aus dem finsternen Loch,
in das sie sich ängstlich verkrochen hat.
Meine Seele wird leicht, wenn sie dich erblickt.

Du hauchst mir deinen Lebensatem ein,
der mich zu einer neuen Lebendigkeit erwachen lässt.
Ich sehe die Welt und mein Leben in einem neuen Licht.
Ich atme auf. Nichts bleibt, wie es ist;
du machst alles neu.

Wie gut, in deiner Schöpfung zu leben,
Teil davon zu sein, im Licht wie in der Finsternis,
denn in beidem bist du auch da,
beide sind von dir, selbst Finsternis ist bei dir nicht finster,
deshalb muss ich mich nicht fürchten.
Du bist mein Licht und meine Zuversicht.

Ich staune, wie gut du dir alles ausgedacht hast,
was du mit vollen Händen vor uns ausbreitest.
Die Erde ist voll deiner Güter und deiner Güte.
Mein Staunen macht mich dankbar.
Meine Dankbarkeit macht mich demütig.
Meine Demut lässt mich sorgsam umgehen mit dem Anvertrauten.

Gelobt sei mein Gott, der alles zum Guten wenden wird.
Halleluja!

Wolfgang Streit

Hiob 33:4

Der Geist Gottes hat mich erschaffen,
der Atem des Allmächtigen macht mich lebendig.

Apostelgeschichte 17:25

Er ist auch nicht darauf angewiesen,
von Menschen versorgt zu werden.
Er ist es doch, der uns allen das Leben,
den Atem und alles andere schenkt.

Jesaja 42:5

Gott, der Herr, ist es, der den Himmel
geschaffen hat und ihn ausspannt wie
ein Zelt. Er breitet die Erde aus und lässt
Pflanzen auf ihr wachsen. Er gibt den
Menschen auf der Erde Atem und Lebens-
geist denen, die auf ihr wohnen.



Brustkorb-Atmung gegen Stress

Diese Übung wird im Stehen ausgeführt.

- Lassen Sie die Arme locker herunterhängen und atmen Sie mehrmals ein und aus.
- Heben Sie jetzt die Arme an und strecken diese zur Seite.
- Atmen Sie dabei tief ein und lassen die Luft wieder komplett ausströmen.

Brummende Atemübung gegen Kopfschmerz

Für diese Übung setzen Sie sich in den Schneidersitz.

- Legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel und richten Sie Ihren Oberkörper gerade auf.
- Stecken Sie Ihre Zeigefinger in die Ohren und atmen Sie tief ein.
- Beim Ausatmen erzeugen Sie einen hohen Brummtönen - ähnlich dem einer Biene. Drücken Sie Ihre Finger dabei leicht gegen den Ohrknorpel.
- Wiederholen Sie diese Übung bei Bedarf bis zu zehnmal.





Schritt für Schritt ...

Wir kennen sie wahrscheinlich alle: die Geschichte von Momo und den grauen Männern, die den Menschen die Zeit stehlen. Michael Ende erzählt in seinem Buch nicht nur die Abenteuer des kleinen Mädchens, der Schildkröte Kassiopeia und ihren Freunden. Er hält uns und unserer Gesellschaft auch den Spiegel vor, fragt uns, was wirklich wichtig ist in unserem Leben. Eine Szene mit Beppo, dem Straßenkehrer, passt besonders gut zu unserem Jahresthema:

Beppo, der Straßenkehrer, tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit. Wenn er die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: bei jedem Schritt einen Atemzug und bei jedem Atemzug einen Besenstrich. Schritt - Atemzug - Besenstrich. Schritt - Atemzug - Besenstrich. Dazwischen blieb er manchmal ein Weilchen stehen und blickte nachdenklich vor sich hin. Und dann ging es wieder weiter - Schritt - Atemzug - Besenstrich...

Während er sich so dahin bewegte, vor sich die schmutzige Straße und hinter sich die saubere, kamen ihm oft große Gedanken. Aber es waren Gedanken ohne Worte, Gedanken, die sich so schwer mitteilen ließen wie ein bestimmter Duft, an den man sich nur gerade eben noch erinnert, oder wie eine Farbe, von der man geträumt hat. Nach der Arbeit, wenn er bei dem Mädchen Momo saß, erklärte er ihr seine großen Gedanken. Und da sie auf ihre besondere Art zuhörte, löste sich seine Zunge, und er fand die richtigen Worte.

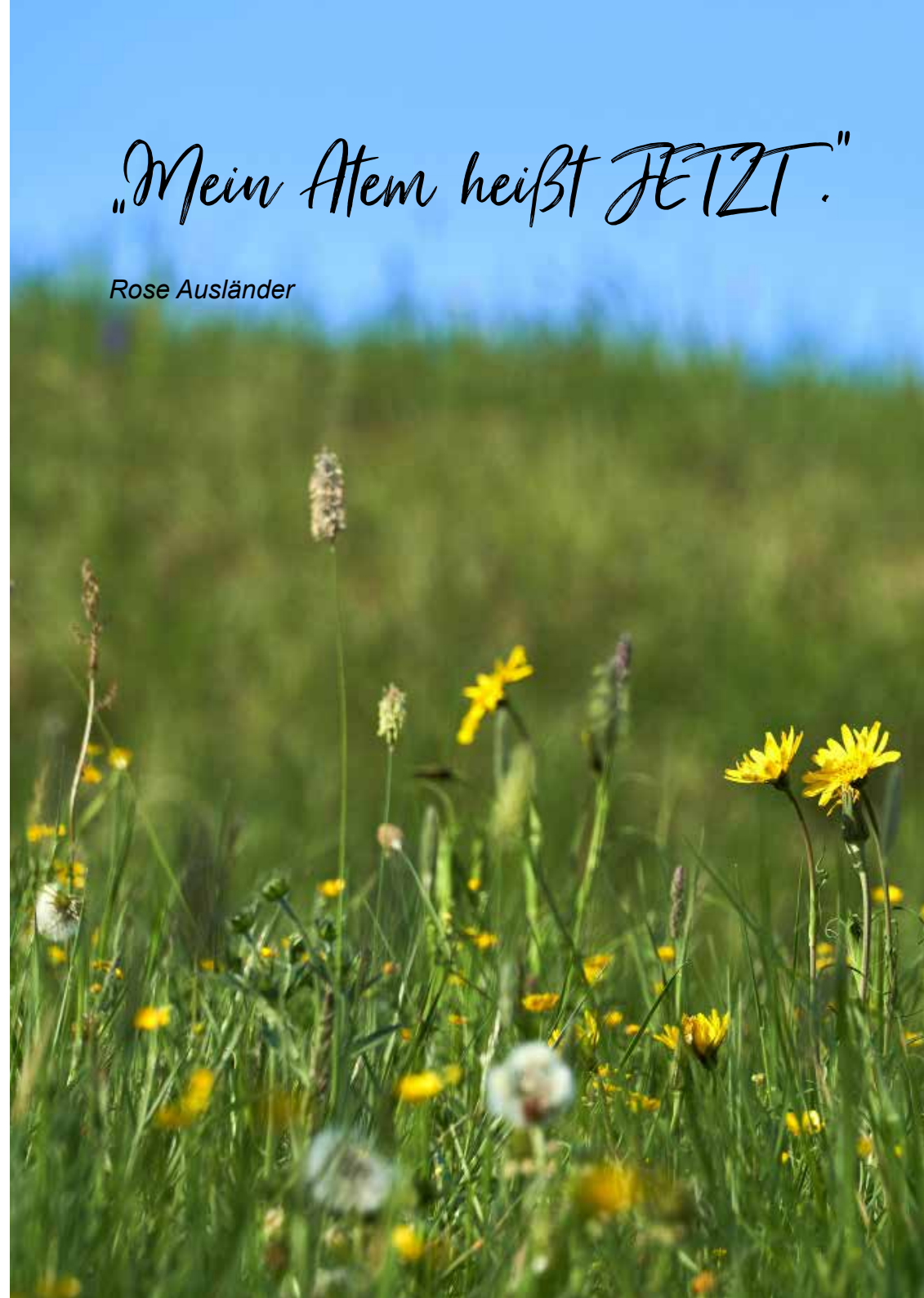
„Siehst du, Momo«, sagte er dann zum Beispiel, »es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals

schaffen, denkt man.“ - Er blickte eine Weile schweigend vor sich hin, dann fuhr er fort: „Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufguckt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen.“ Er dachte einige Zeit nach. Dann sprach er weiter: „Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten.“ Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann macht es Freude, das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“ Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: „Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste.“ Er nickt vor sich hin und sagte abschließend: „Das ist wichtig.“

Vielleicht nehmen Sie sich die Zeit und lesen Michael Endes „Momo“ noch einmal ganz? Es lohnt sich.

„Mein Atem heißt JETZT.“

Rose Ausländer





Gottes Segen begleite dich

Mögest du in deiner Arbeit Erfüllung finden,
dass durch dein Wirken etwas spürbar werde
von Gottes Frieden und Liebe.

Mögest du vom Geist durchdrungen sein,
dass Fröhlichkeit, Inspiration und Kreativität
dein Leben bereichern.

Mögest du Stärke und Mut haben für deine Aufgaben,
den täglichen und den außergewöhnlichen,
dass sie gelingen.

Mögest du Atem schöpfen,
wo du atemlos bist,
und neu zu Atem kommen bei Gott.

Mögest du spüren, Gott atmet in dir
und bewegt dich mit seinem Geist,
dass du Kraft erhältst zu jeder Zeit.

Amen

von Michael Messingschlager



Übrigens: 2023 feiern wir 75 Jahre Diakonie Bamberg-Forchheim.
Das Jahresthema begleitet natürlich auch unser Jubiläumsjahr.

Impressum:

Herausgeber:
Diakonisches Werk Bamberg-Forchheim

Redaktion:
Ute Nickel, Sven Steffan

Layout: Ute Nickel
Fotos: Unsplash.com, Diakonie

Diakonisches Werk Bamberg-Forchheim e.V.
Heinrichsdamm 46, 96047 Bamberg
Tel. 0951 8680-102
www.dwbf.de