

**Die Pröpstin
Dr. Christina-Maria Bammel**

Es gilt das gesprochene Wort!

**Abendandacht am Montag, 15. Juni 2020
im Radio Paradiso**

Einatmen, ausatmen! Beides gehört für mich zu diesem Frühling der Krise 2020. Wir haben eine Krankheit kennengelernt, die den Atemwegen zusetzt. Und die Welt hat den Atem angehalten.

Einatmen, ausatmen. Mund und Nase abzudecken, macht oft das Atmen etwas schwerer. Und doch gab es kaum einen besseren Schutz.

Einatmen, ausatmen. Nicht nur Räume durchlüften mit weit geöffneten Fenstern, sondern auch die alten Reflexe. Ob damit auch meine muffigen Gedanken wenigstens etwas luftiger werden könnten?

Einatmen, ausatmen. Wenn ich auf die letzten Wochen zurückschaue, erinnere ich allerdings auch einige langatmige Debatten um Dinge, die Tage oder sogar Stunden später doch wieder überholt waren.

Einatmen, ausatmen. Und die Zeit dieser Krise ist noch so weit mehr: Weltweit haben Menschen Luft geholt, um laut und deutlich zu sagen, zu rufen und zu singen: Niemand hat das Recht, einem Menschen den Atem zu nehmen. Wir müssen weiter tief Luft holen und laut werden. Sonst ersticken wir an Hass und Gewalt.

Dieser Frühling der Krise hat mir auch eine Atempause genug gegeben, um wenigstens die Frage zuzulassen: Was könnte ich loslassen, was mir ohnehin nur den Atem nimmt, der immer wieder selbe Ärger um die immer wieder selben Dinge etwa. Was mir den Atem nimmt, raubt mir die Kraft. Und dabei ist doch Atem Kraft pur.

Das Einatmen und noch mehr das Ausatmen.

Vielleicht müsste ich das viel öfter, viel bewusster tun: die allzu bekannten Ängste und Gedanken ausatmen. So strömt Frischluft in Herz und Seele. Lassen und loslassen ist der beste Weg auszuatmen.

Dann wird das Ausatmen vielleicht zum Aufatmen. Ich wünsche Ihnen eine Woche zum Aufatmen.