

Ein Gebet zum Durchatmen

aus der United Church of Christ, übersetzt von Heidrun Dörken

<https://www.kirche-im-hr.de/aktuelles/2020/gebete-in-der-corona-krise/> Abruf am 20.4.20

O Gott, es gibt vieles, das ich nicht weiß. Es gibt vieles, das ich nicht durchschaue. Es gibt vieles, das ich nicht in der Hand habe.

Wenn ich mich ohnmächtig fühle, will ich einmal tief durchatmen und darauf vertrauen, dass ich nicht das Ganze bewältigen muss, sondern das tun kann, was mein Part ist.

Wenn ich verunsichert bin, will ich einmal tief durchatmen und darauf vertrauen, dass ich nicht alleine bin und dass unsere Weisheit gemeinsam reicher ist.

Wenn ich Angst habe, will ich einmal tief durchatmen und darauf vertrauen, dass ich nicht aus Gottes Nähe herausfalle, sondern dass Gottes Geist mir nahe ist.

Was ich weiß, ist: Mein Leben und meine Liebe und meine Würde reichen so viel weiter als das, was ich leisten oder tun kann.

Was ich sehen kann, ist: Nach jedem Winter kommt der Frühling und neues Leben wächst aus dem kalten Erdboden.

Was ich kann, ist tief durchatmen und dieser Welt Liebe einflößen, die sie so dringend braucht.

"Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen."(1. Kor 13,13)

Nicht vergessen: Für andere sorgen. Vorsicht walten lassen. Vertrauen stärken. Den Glauben behalten!

Amen.

Aufgaben

1. Atmet ganz bewusst tief ein. Spürt, wie sich die Lungenflügel füllen und der Körper sich weitet. Schickt dann Euren Atem ganz bewusst wieder nach außen. Spürt, wie ihr ihn loslasst. Macht das ein paar Mal.

Wie fühlt sich das an?

Ihr kennt die Redewendung: „Jetzt muss ich erstmal tief durchatmen.“ Was wird damit ausgesagt?

2. Normalerweise atmen wir nicht bewusst. Im Schnitt atmen wir in unserem Leben 300 Millionen Liter Luft ein. Jeden Tag veratmen wir durchschnittlich 12.000 Liter Luft, das entspricht dem Inhalt von rund 67 Badewannen.¹

Das Corona-Virus greift die Lunge an. Die Patienten können dann nur noch sehr schwach atmen oder brauchen ein Beatmungsgerät.

Lest das „Gebet zum Durchatmen“ still durch und schickt immer dann, wenn vom tiefen Durchatmen die Rede ist, gute Gedanken an die Corona-Patienten in der Hoffnung, dass sie dies auch bald wieder können.

3. Lest das Gebet nochmals durch und schreibt auf, was wir praktisch tun können angesichts der Corona-Krise. Ihr könnt auch Ideen hinzufügen, die nicht im Gebet enthalten sind.

1 https://vitagate.ch/de/gesund_und_schoen/der_menschliche_koerper/organe/atmen Abruf am 20.2.20