



Atem der Hoffnung

Ich stehe am Meer, zum ersten Mal in diesem Jahr. 17°C, Sonne, frischer Wind – herrlich. Ich schaue raus aufs Wasser. Ganz ruhig liegt es vor mir. Um mich herum einige andere Menschen, die genauso glücklich über das Wetter zu sein scheinen wie ich es bin.

Wenn ich am Meer bin, bin ich frei, frei von Sorgen, frei von negativen Gedanken. Völlig erfüllt vom salzigen Geruch des Meeres. Der Kopf wird frei, die Seele fühlt sich leichter an. Schwierigkeiten scheinen plötzlich kleiner, überschaubarer, lösbarer.

Ich breite meine Decke aus, setze mich darauf und schaue weiter raus aufs Meer.

Noch ist Hochwasser, doch die Ebbe wird bald einsetzen und man kann dem Wasser dabei zusehen, wie es zurückgeht. Ebbe und Flut haben mich schon als Kind fasziniert. „Läuft jetzt das Meer aus?“ „Wo hin schwimmt das Wasser denn, wenn es nicht hier ist?“ „Woher weiß das Wasser denn, wann es Zeit ist zurückzukommen?“ Diese und ähnliche Fragen stellt sich ein Kind, das dem Meer dabei zusieht, wie es kommt und geht.

Heute assoziiere ich anderes mit Ebbe und Flut, es sieht für mich fast so aus, als würde das Meer ganz langsam atmen. Einatmen um aufzutanken, ausatmen um das Leben im Watt in Bewegung zu halten. Man kann dem Rhythmus der Natur zugucken.

Ich atme tief ein, versuche die frische, salzige Luft in jede Faser meines Körpers strömen zu lassen.

Doch was genau ist der Atem? Etwas, das wir nur mit Hilfsmitteln wie Spiegeln oder kalter Luft sehen, nicht anfassen, kaum beschreiben können und doch ist es für uns so elementar. Jeder von uns tut es, manchmal ganz bewusst, doch meistens unbewusst. Ein Vorgang, der uns am Leben hält und doch kaum aufmerksame Beachtung erfährt.



Einfach mal durchatmen.
Tief ein- und ausatmen.
Mir stockt der Atem.
Ich bin ganz außer Atem.
Mir wird der Atem des Lebens eingehaucht.
Der erste Atemzug.
Ich kann endlich aufatmen.

So viele Assoziationen mit Atem. Bewusst wird einem seine eigene Atmung häufig erst dann, wenn sie ins Stocken gerät, wenn wir nicht mehr richtig durchatmen können, wenn uns die Luft, der Atem wegbleibt. Es macht Angst, Unbehagen, Sorge, wenn etwas mit unserer Atmung nicht stimmt. So ist es auch häufig mit der Hoffnung.

Die Hoffnung auf Genesung, auf ein besseres Leben, auf besseres Wetter, auf Glück, auf einen neuen Tag. Hoffnung lässt sich kaum in Worte fassen, lässt sich nicht gut

erklären oder zeigen. Doch ohne Hoffnung, ist die Welt dunkel, trostlos, fast wie „außer Atem“. In Momenten in denen unserer Hoffnung der Atem auszugehen droht, ist es wichtig Quellen zu haben, die diese „Hoffnungsakkus“ wieder aufladen können. Das kann das bewusste Genießen von Sonne auf der Haut sein, Kinder, die mit ihrer Lebendigkeit und Fröhlichkeit um einen herum springen, ein gutes Buch, ein gutes Gespräch, der Glaube. Hoffnung und Freude finden wir häufig in den kleinen Dingen, wir müssen sie nur lernen wahrzunehmen, sie einzuatmen.

An diesem Tag finde ich neue Kraft, neue Hoffnung, neuen Atem am Meer. Ich nehme einen weiteren tiefen Atemzug der frischen Luft, lege mich hin und bin dankbar.

Kreisgeschäftsführerin Katharina Kroll
Diakonisches Werk Ammerland

Redaktion: Stephan Bohlen (Edeweicht)