

Aufatmen

Mt 11,25-30

6. Juli 08

Wer kennt das nicht: Viele Termine sitzen im Nacken, eigentlich sollte schon viel mehr geschafft sein. Mit dem, was ich getan habe, hinke ich dem hinterher, was ich tun wollte und sollte. Vieles ist noch zu erledigen.

Wie gut tut da die Zusage des heutigen Evangeliums: „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt. Ich werde euch Ruhe verschaffen“. Oder nach der Übersetzung von Fridolin Stier: „Ich werde euch aufatmen lassen.“

Das hat Jesus getan.

Mitten im Trubel, mitten im Gebraucht-Werden, hat er sich zurückgezogen, um sich eine Zeit der Stille und des Zurückgezogeneins zu nehmen. Nach dem Motto: „Jetzt bin ich dran. Jetzt habe ich einen Termin mit mir selbst. Und mit meinem Vater“.

Heute sagt er jeder und jedem von uns: „Komm zu mir. Ich werde dich aufatmen lassen“.

Aufatmen kann geschehen in diesem Gottesdienst.

Ich lade Sie ein, dass wir sein Wort jetzt ganz wörtlich nehmen und uns eine Weile Zeit nehmen, um aufzuatmen, auf unseren Atem zu hören und ihn zu spüren.

Setzen wir uns so hin, dass wir bequem sitzen, mit beiden Füßen Kontakt zum Boden haben, dass der Atem frei fließen kann....

Und dann hören wir auf unseren Atem.

Lassen wir ihn kommen...

Und lassen wir ihn gehen...

Nichts machen... Nur atmen... Einatmen. ...Und ausatmen.

.....

Ob wir gespürt haben, wie gut es tut, ungehetzt atmen zu können?

Wenn wir uns in allem Zeitmangel diese Zeit zum ruhigen Atmen nehmen, auf unseren Atem hören und spüren, wie er ruhiger wird, dann wird die Arbeit nachher doppelt so schnell klappen.

Aufatmen und durchatmen. Es liegt an mir, ob ich Gelegenheit dazu suche - und finde... über äußere und innere Widerstände hinweg.

In unserer Taufe hat Gott uns seinen Geist geschenkt, hat er uns mit seinem, mit dem göttlichen Leben beatmet.

Seitdem lebt und atmet, seitdem wohnt der Geist in uns.

Er „bestimmt“ uns, wie es Paulus im Brief an die Gemeinde in Rom sagt.

Diese Zusage lässt uns neu aufatmen.

Immer dann, wenn mir der Atem ausgeht, wenn ich nicht mehr weiter weiß, wenn ich gehetzt bin oder mich selbst hetze, dann versuche ich zu beten: „Atme in mir, Heiliger Geist.“

Auf-Atmen

Ohne Luft ist der Mensch
kraftlos und müde.

„Komm“, höre ich.

„Komm zu mir!

Du wirst Ruhe finden,

Atem,

Auf-Atmen.

Du wirst stehen können,

gehen

und leben“.

Ich atme ein.

Ich atme auf.