

Gelegentlich kommt uns der Satz über die Lippen: „Da muss ich erst mal tief Luft holen!“ Wir sagen das, wenn uns etwas Überraschendes begegnet, wenn wir Unerwartetes hören, wenn ein Problem auftaucht. Wir rufen es aber auch aus, wenn etwas Schönes geschieht, wenn wir beschenkt werden und wir mit großer Freude erfüllt sind. „Da muss ich erst mal tief Luft holen!“

Es sind Momente, in denen wir ein Innehalten brauchen. Wir brauchen Zeit, um zu begreifen, zu bedenken, zu erfassen, was geschieht und auf uns zukommt. „Da muss ich erst mal tief Luft holen!“ – unser Innerstes muss sich orientieren können, unsere Seele muss dem Geschehen folgen können,

muss mitkommen können, darf nicht hinterher hinken. Wir spüren, dass wir für unser inneres Gleichgewicht ebenso sorgen müssen wie für unsere körperliche Gesundheit. In der Kirche sprechen wir von Seelsorge. Das hat mit Anteilnahme zu tun. Es geht um ein Mitempfinden für das Leben anderer, aber auch um das Mitgefühl für das eigene Leben. Die Fürsorge auch für die eigene Seele darf nicht zu kurz kommen. Wir sollten unsere Seele nicht überfordern. Sie darf bei der Ge-

schwindigkeit unseres heutigen Lebens nicht auf der Strecke bleiben. Sie will mitgenommen und beachtet werden.

Dazu braucht es hin und wieder Pausen, Auszeiten, Momente des Innehaltens und des tiefen Durchatmens. Dieses Durchatmen ist ein Vorgang, in dem wir tief in uns hinabgehen und unsere Seele heraufholen. Wir holen sie gleichsam auf die Höhe des aktuellen Geschehens. Erst so kann sie wieder zu Wort

kommen und zu uns sprechen. Tief Luft holen, in sich gehen, der Seele Gehör schenken und sie zu uns sprechen lassen – wir brauchen diese Seelsorge, damit Leib und Seele zusammengehalten werden. Manche Menschen erleben gerade in diesen Ferienwochen Augenblicke eines solchen Durchatmens und neuen Hörens auf die eigene Seele.

Paul Gerhardts Sommerlied „Geh aus mein Herz und suche Freud“ enthält die Bitte an Gott: „Mach in mir deinem

Geiste Raum, dass ich dir werde ein guter Baum, und lass mich Wurzel treiben.“ Wo das geschieht, fallen das Außen und das Innen des Lebens nicht auseinander, sondern finden immer wieder zusammen und können harmonieren.

Wenn wir uns Zeit nehmen, mit unserer Seele zu sprechen, verstehen wir mehr vom Ganzen unseres Lebens. Die vielen Einzelheiten und Begebenheiten fügen sich in Zusammenhänge. Zuweilen deutet sich ein Sinn an, der uns einverstanden werden lässt. Wir spüren, wo unsere Wurzeln sind und woraus wir Kraft schöpfen, auch über den Tag hinaus. ■ **Lothar Wittkopf,**

\*

*Der Autor ist Pfarrer in Rheinsberg.*

# Tief Luft holen

## GEDANKEN ZUM WOCHENENDE