

## Challenge CORONA 25

### HERAUS - FORDERUNGEN in Zeiten des DRINNEN - SEINS

#### HEUTE: ATEM!

„Atemlos durch die Nacht....“ trällert Helene Fischer fröhlich im Autoradio, ich denke als erstes an vergangene Tanzabende, summe und singe gleich automatisch mit. Doch irgendwie bleibt es mir heute ein wenig im Halse stecken. Mit so manchen Texten assoziiert man in Zeiten von CORONA etwas anderes ganz als sonst. Die Lieder „Der mich atmen lässt, bist du lebendiger Gott....“ und „Zeit für Ruhe, Zeit für Stille, Atem holen und nicht hetzen....“ gehen mir durch den Kopf. Auch ein Teil eines Dank- und Kindergebetes, in dem heißt: „Ich danke dir, lieber Gott, denn mein Atem kommt und geht - einfach so....“. Wir hätten also schon vor CORONA wissen können wie wichtig das Atem holen im realen und übertragenen Sinne ist. Dass es sich um keine immer abrufbaren Selbstverständlichkeiten handelt wissen wir jetzt erst und sind dankbar für körperliche Unversehrtheit. Ja - es atmet im Moment ein neuer Geist der Geschichte und hält uns ganz schön in Atem. Dass die Anzahl von Beatmungsgeräten einmal starken Einfluss auf unser aller tägliches Leben haben würde und Masken uns das Ein- und Ausatmen erschweren und uns gleichzeitig schützen würden, wer hätte das vor zwei Monaten noch gedacht?! Wir müssen nun einen langen Atem haben und freuen uns wie kleine Kinder über Lockerungen, die uns wieder freier atmen lassen. Das ist also der Atem der Zeit, er hat uns aus der Atemlosigkeit der Hektik, des Dauerfeierns und des immer Weiter-, Höher- und Schnellerseins ausgebremst und zum eigenen bewussten Durchatmen gebracht.

*„Den Puls des eigenen Herzens fühlen.*

*Ruhe im Innern,*

*Ruhe im Äußeren.*

*Wieder Atemholen lernen,*

*das ist es.“*

*( Christian Morgenstern)*

.....und irgendwann sind wir dann auch wieder „Atemlos durch die Nacht...“ und den Tag unterwegs - nur bitte nicht ständig!

**A - Atemübung für Ruhe!**

**T - Tankstelle Frischluft!**

**E - Einhalten und Innehalten!**

**M -Mitte finden!**

