

Ein Gebet zum Durchatmen

In diesen Tagen dreht sich alles ums Ein-und Ausatmen – es soll geschützt vonstatten gehen. Inzwischen nehme ich unterwegs eine bunte Bandbreite an Mundschutz-Designs zur Kenntnis - das gefällt mir!

Es gefällt mir aber auch wenn ich, zuhause wieder angekommen oder draußen in der Natur, meinen Mundschutz endlich abnehmen und frei durchatmen kann.

Frei und tief durchzuatmen fällt mir zur Zeit schwerer als sonst – nicht nur durch den Mundschutz, sondern vor allem wegen der tiefen Unklarheit der Lage; ich mache mir Sorgen, ob die Lockerungen, die jetzt vielfach verkündet werden, nicht vielleicht vor-schnell erfolgen und gerade in ihrer Unübersichtlichkeit womöglich gefährlich sind.

In dieser Situation hilft mir gerade dieses „Gebet zum Durchatmen“, das *Dr. Hannah Adams Ingram*, eine amerikanische Pfarrerin, so formuliert hat:

Gott, ich gerate gerade etwas ins Schleudern:

Es gibt so vieles, das ich nicht weiß.

Es gibt so vieles, das ich nicht durchschaue.

Es gibt so 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 zu bewältigen habe, sondern nur das, was gerade meine Aufgabe ist.

Wenn ich verunsichert bin, will ich einmal tief durchatmen und darauf vertrauen, dass ich nicht allein bin und gemeinsam unsere Weisheit sehr viel weiter reicht.

Wenn ich Angst habe, will ich einmal tief durchatmen und darauf vertrauen, dass ich nicht aus deiner Nähe fallen kann und dein Geist mir immer nahe ist.

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

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

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

„Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die Größte unter ihnen.“

Herzliche Grüße und nicht vergessen: Care, Caution and Calm. And keep the faith!”

Ihre /Eure Susanne Falcke

PS: Unter diesem Link kommt man zum englischen Original des Gebetes:

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