

Atmet auf und verschnauft einen Augenblick.

"Wenn uns die Luft ausgeht", singt der ehemalige Theologiestudent Tim Bendzko in seinem neuen Song "Hoch".

Wenn uns die Luft ausgeht, genau dann brauchen wir eine Verschnaufpause.



(Foto vom Wannsee: Christian Fischer)

Ein guter Ort zum Verschnaufen mitten in der großen Stadt, die einem oft die Luft nimmt.

Wenn eine/einer einem den Atem nimmt, ist das ein Verbrechen - wenn es ein Virus ist, das uns nicht mehr richtig atmen lässt, ist das ein Unglück, vielleicht ein von Menschen gemachtes.

In beiden Fällen gilt es massiv dagegen zu halten und vorzubeugen. Aber auch beim alltäglichen Stress, der uns die Luft nimmt, ist es wichtig, nicht weiter zu hetzen.

Das Atemschöpfen am Wannsee tut gut, reicht aber nicht aus.

Wir dürfen nicht so weitermachen als wäre nichts gewesen. Wenn man wieder Luft bekommen will, muss der Druck nachlassen und zwar rechtzeitig.

Wenn der Atem schneller wird - langsam machen!

"Sutsche", heißt es auf Plattdötsch, ganz entspannt ruhig und mit bedacht.

"Sei doch chilliger", sagen jüngere Menschen und "cigar, cigar" = „langsam, langsam“, beschwichtigen die Griechen, wenn wir Nordeuropäer sogar im Urlaub durch ihre Städte und Landschaften eilen, statt uns Ruhe anzutun.

Kleine Schritte sind oft hilfreich und machbar.

Einen kleinen Schritt, der Aufatmen lässt, durfte ich heute in einem vollen Berliner Bus beobachten.

Eine ältere Berlinerin, der die Hitze zu schaffen machte und deshalb den Mund-Nasenschutz abgenommen hatte, wurde auf ihr Vergehen angesprochen. Sie entschuldigte sich mit der Aussage, sie bekäme keine Luft bei der Hitze. Bevor sie sich weiter verteidigen musste, schenkte ihr eine jüngere Berlinerin einen Plexiglas-Schutz und wünschte ihr beim Aussteigen Gottes Segen. Eine Berlinerin war weiß, eine schwarz.

Psalm 11, 7 stellt das Ganze noch mal in einen großen Zusammenhang:

"Denn Gott ist gerecht. Er liebt gerechte Taten."

Seid behütet Tag und Nacht.

Liebe Segensgrüße

Christian Fischer