

Ein Ritual gegen Stress und Angst¹

Wenn es nicht mehr gelingt, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, in Zeiten von Überforderung(en), kann ein bewusstes Atmen hilfreich sein. Auch in Zeiten, wenn ich den Kontakt zu mir selbst, zu meinem Körper, zu meiner eigenen Mitte oder auch zu Gott verliere, dann kann ich anhalten, atmen und laut sprechen – ob stehend, sitzend, ob in den eigenen vier Wänden, auf dem Balkon oder bei einem Spaziergang, den ich alleine unter Beachtung der gebotenen Abstandsregeln unternehme:

Ich atme ein, ich atme aus.

Gott, hilf mir anhalten und loslassen.

Gib mir Abstand.

Ich atme ein, ich atme aus.

Gott, hilf mir zur Ruhe zu kommen.

Gibt mir Zuversicht und Vertrauen.

Ich atme ein, ich atme aus.

Gott, gib mir Zuversicht im Weitergehen.

Gott, schenke mir deinen Segen.

Amen.

¹ Als Vorlage diente: EGplus. Beiheft zum Evangelischen Gesangbuch für die Evangelischen Kirchen in Hessen und Nassau und die Evangelische Kirche in Kurhessen-Waldeck. Im Auftrag der Kirchenleitung in Darmstadt und des Landeskirchenamtes in Kassel herausgegeben von Landeskirchenmusikdirektorin Christa Kirschbaum und Landeskirchenmusikdirektor Uwe Maibaum. Verlag Evangelischer Medienverband Kassel, Kassel 2018.