



Atem-voll durch den Tag

Im Atemhaus

*Unsichtbare Brücken spannen
von dir zu Menschen und Dingen
von der Luft zu deinem Atem*

*mit Blumen sprechen
wie mit Menschen
die du liebst*

*im Atemhaus wohnen
eine Menschenblumenzeit*

Rose Ausländer

Atem lässt uns leben. Ohne unser Zutun strömt er durch unseren Leib und durchwirkt unser ganzes Sein bis in die Haarspitzen. Unentwegt atmen wir frische Luft ein und verbrauchte wieder aus. Als Atmende sind wir unmittelbar mit der Schöpfung verbunden. Diese Verbundenheit nehmen wir meist nicht wahr. Unsere Zeit ist oft von Atemlosigkeit bestimmt. Wir sind konfrontiert durch Nachrichten, Informationen, Arbeitsabläufe, die uns atemlos werden lassen. Der Alltag gestaltet sich oft hektisch, oft verbunden mit dem Gefühl nicht mehr ich lebe, sondern ich werde gelebt.

Das Wahrnehmen des eigenen Atems hilft uns, innezuhalten und ruhiger zu werden, Unterbrechungen in meinen Tagesablauf einzubauen und offen zu werden für die kleinen Überraschungen des Alltages.

'Sag ja zu den Überraschungen, die deine Pläne durchkreuzen, deine Träume zunichtemachen, deinem Tag eine ganz andere Richtung geben, ja vielleicht deinem Leben. Sie sind nicht Zufall. Lass dem himmlischen Vater die Freiheit, deine Tage zu bestimmen.' (Dom Hélder Câmara)

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Heinz Lenhart

Bild: Peter Weidemann @ Pfarrbriefservice.de

Eine gesegnete Woche wünschen Ihnen Ihre Spurenleger

Dagmar Böhmer, Maren Dettmers, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Gabriela Hund, Dr. Christoph Klock, Heinz Lenhart, Elisabeth Prügger-Schnizer, Heiko Ruff-Kapraun, Tobias Sattler, Dr. Hans Jürgen Steubing und Britta Tembe

KIRCHE & CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt
An der Stadtkirche 1, 64283 Darmstadt