



Ausatmen

13.7.2021

Wenn eine Videokonferenz die andere jagt, ist jede Atempause kostbar! Luft holen, besonders wenn der Alltag kurzatmig und stressig ist, egal ob mit oder ohne Maske. Doch das Einatmen befreit mich noch nicht von dem, was mich bedrückt. Da ist das Ausatmen noch wichtiger. Das wissen alle, die an Erkrankungen der Atemwege leiden - und nicht nur sie. Der österreichische Dichter Erich Fried, der in diesem Jahr 100 Jahre alt geworden wäre, sagt in einem Gedicht:

*Sein Unglück
ausatmen können
tief ausatmen
so dass man wieder
einatmen kann
und vielleicht auch sein Unglück
sagen können
in Worten
in wirklichen Worten
die zusammenhängen
und Sinn haben
und die man selbst noch
verstehen kann
und die vielleicht sogar
irgendwer sonst versteht
oder verstehen könnte
Und weinen können
Das wäre schon
fast wieder
Glück*

Ja, das möchte ich, ausatmen und loslassen, was mir auf der Seele liegt. Mein Unglück so tief ausatmen, dass ich wieder gut einatmen kann. Sei es ein Unglück, das mir zugestoßen ist, das mich hat verstummen lassen. Oder eines, für das ich mitverantwortlich bin, das mich anklagt. Schrecklich, wenn ich mir selbst das tiefe Ausatmen nicht mehr erlaube.

Denn auch das ist Unglück, wenn der Körper mich mit seinen Hormonen wie Adrenalin und Cortisol so hochpuscht, dass ich in der Arbeit grad noch so funktioniere - aber nicht mehr wahrnehme, wie schlecht es mir eigentlich geht. Auch das ist Unglück, wenn ich nicht wahrhaben will, wie viele Tränen ich nur aus Mitleid mit mir selbst weine, ohne irgendetwas bei mir ändern zu wollen. Darum wünsche ich mir, mein Unglück tief ausatmen zu können in der ehrlichen Selbst-

erkenntnis: ‚Ich verschwende die meiste Energie dafür, vor anderen zu verbergen, wie müde und erschöpft ich bin.‘

Nur da entlang geht der Weg zu einem guten Ziel: Einem Freund, einem Arzt, einer vertrauten Person gegenüber sein Unglück ausatmen (...) und vielleicht auch sagen können in Worten, in ehrlichen Worten, die zusammenhängen und Sinn haben (...) und die vielleicht sogar jene Person versteht oder verstehen könnte. Wenn ich mit ihrer Hilfe zugeben könnte, dass ich nicht mehr kann... dann, ja dann wäre weinen können schon fast wieder Glück.

Auch darauf kommt es für mich an: Mit Gott ehrlich sprechen. Nicht höflich beten! Der Prophet Jeremia in seinen Klageliedern, Hiob in seinen Widerreden und andere haben trotzig und manchmal rotzig gebetet. Ich glaube an sie, an ehrliche Gebete, wo geschrien und geklagt wird, geseufzt und geschimpft. Auch das ist tiefes Ausatmen - hinein in Gott.

Gedicht von Erich Fried. Beunruhigungen. Gedichte, Wagenbach Berlin 1984, Seite 35

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/worte-zum-tage>

Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>