

Anblick - mit Daniel 10,17**9**

...da auch jetzt noch keine Kraft in mir ist und mir der Atem fehlt?

Der geistliche Begleiter:

Das hört sich an, als wäre schon Daniel an Corona erkrankt gewesen. Dabei ist es hier die Begegnung mit einem Boten Gottes, die Daniel erschüttert. Doch es geschieht immer wieder: Das, was mir den Atem raubt, nimmt mir die Kraft - und umgekehrt. Wieder aufatmen können bedeutet darum, an Körper, Geist und Seele gestärkt zu werden. Darum beten wir ja in den Exerzitien das Atemgebet.

Und im Gebet der liebenden Aufmerksamkeit sprechen wir die Worte der Gottesboten:

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... richte dich auf, du von Gott Geliebte(r)

Anblick - mit Weisheit 2,2**10**

Denn der Atem in unsrer Nase ist nur Rauch und unser Denken nur ein Funke, der aus dem Pochen unsres Herzens entsteht.

Der geistliche Begleiter:

Rauch, auch ohne zu rauchen, Denken, ohne zu bedenken, Herzensfunken - Furcht, Freude, Begehren - die unser Leben bestimmen, unser Denken und Atmen. Für manche reicht das, um sorglos zu leben - und rücksichtslos. Die Weisheit macht uns auf die Gleichgültigkeit der Menschen aufmerksam, die wir auch in anderen Situationen erfahren, in denen wir "Rauch" einatmen. Gott aber möchte dir klar machen: Du bist sein geliebtes Kind, mit Atem belebt und mit Denken gesegnet.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... du bist es mir wert

Anblick - mit Sprüche 20,27**11**

Der Atem des Menschen ist eine Leuchte des HERRN, er erforscht alle Kammern des Leibes.

Der geistliche Begleiter:

Licht statt Rauch, sei der Atem. Aber ist es nicht so: Alle Zellen (Kammern) meines Körpers brauchen Sauerstoff - das häufigste und am weitesten verbreitete Element auf der Erde. Und trotzdem fehlt es den Menschen - denen, die an Corona erkrankt sind, in besonderem Maße, denen, die Corona leugnen, weil sie sich für erleuchtet halten, aber ebenso. Tatsächlich kann man Sauerstoff zum Leuchten bringen, doch reinen Sauerstoff zu atmen, ist gefährlich.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... Herr, lass deine Klarheit

Anblick - mit Exodus 31,17**12**

...am siebten Tag aber ruhte er und schöpfte Atem.

Der geistliche Begleiter:

Der Schöpfer schöpft Atem.

So wurde die Schöpfung noch vor der Erschöpfung vollendet.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... es ist genug...

Anblick - mit Hesekiel 37, 6**13**

Meinen Atem hauche ich euch ein, damit ihr wieder lebendig werdet

Der geistliche Begleiter:

Neu belebt werden, dafür machen wir sonst einen Urlaub, oder eine Kur. Hier aber geht es um mehr: Hier geht es um das, was aus eigener Kraft oder durch angenehme äußere Umstände nicht mehr belebt werden kann. Weil etwas zerstört, verloren, verstreut oder abgestorben ist. Gottes Schöpferatem, Gottes geschöpfter Atem, aber kann, will und wird lebendig machen!

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... komm, Gotteshauch...

Anblick - mit Psalm 150,6**14**

Alles, was Atem hat, lobe den HERRN. Hallelujah.

Der geistliche Begleiter:

In der Bibel sind Atem und Loben eng miteinander verwoben: Denn wo Atem ist, ist Leben, und es sind die Lebenden, die Gott loben.

Oft wird dies sogar als Argument vorgebracht: Gott, lass mich leben, dass ich dich lobe. Darum soll alles, was Leben hat, in dieses Hallelujah einstimmen. So wendet sich zu Gott, was lebt, und nicht gegeneinander.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

... Gott sei gelobt...

Anblick - mit 1. Könige 10,5**15**

...stockte ihr der Atem

Der geistliche Begleiter:

Wenn wir etwas überaus Erstaunliches zu sehen bekommen, dann stockt uns der Atem, so sagen wir. Eine gefährliche Situation vielleicht, eine überwältigende Natur, ein fantastischer Ausblick womöglich. Das eigene Leben wird neu sortiert, in einer solchen Situation - die oft auch in das Lob Gottes mündet.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

.. ich staune, dass...

Anblick - mit 1. Korinther 13,4**16**

Die Liebe hat den langen Atem.

Der geistliche Begleiter:

was immer uns den Atem stocken lässt (siehe Gestern): die Liebe hat den langen Atem. sie ist nicht kurzatmig, keuchend, hechelnd, verkrampft sondern weit, tief und ausdauernd. Ihr liegt es nicht daran, jemanden zu beeindrucken, sondern zu lieben.

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit:

...die Liebe aber, ist die Größte

12**Die Übung:**

Zur Ruhe zu kommen ist nicht leicht.

Denn wir schöpfen Atem,
um weiter zu arbeiten,
- zu denken, zu grübeln, zu planen,
zu kümmern, zu sorgen, zu machen
zu...

Mit dem Atemgebet schöpfe ich heute
etwas anderes:

Das Atemgebet:

ich schöpfe Atem
... um auszuruhen...

11**Die Übung:**

Heute stelle ich mir vor,
ich könnte den Atem lenken.
In welche Kammern meines Leibes
würde ich ihn besonders senden wollen?
- Ohne die anderen zu vernachlässigen!

Wo sind die dunklen Kammern
meines leiblichen Lebens?

Das Atemgebet:

Mache dich auf...
...werde licht...

10**Die Übung:**

Heute achte ich darauf
wo ich Menschen und Dinge
wichtiger nehme, als sie es sind.

Aber gibt es das auch umgekehrt?
Dass ich Menschen und Dinge relativiere
die Gott wichtig sind?

Was kommt häufiger vor?

Das Atemgebet:

Gott, gib mir Atem
... und Klugheit.

9**Die Übung:**

Heute achte ich darauf,
wie Atem und Kraft zusammen hängen.
Darum nehme ich mir hin und wieder die Zeit,
einmal bewusst tief einzuatmen:
Was stärkt mich daran?

Hat mich die Begegnung mit Gott
eigentlich schon einmal "umgehauen"?
Könnte ich davon erzählen?

Das Atemgebet:

sei getrost...
...sei getrost...

16**Die Übung:**

So ist der Atem verbunden
mit dem Leben,
dem Loben,
und dem Lieben.

Im Lieben-Tun
verbinden sie sich.
Wo kann ich heute lieben-tun?

Das Atemgebet:

leben
... und lieben

15**Die Übung:**

Ich könnte ja mal nachlesen,
wer sie ist, der hier der Atem stockt -
und warum.
Wie würde es mir wohl ergehen?
wäre ich gleichermaßen beeindruckt?

Ich halte für einen Moment die Luft an!

Wo ist mir schon mal
der Atem weggeblieben?
Was hat mich beeindruckt,
was kann mich beeindrucken?
Ob es heute so etwas geben wird -
oder gegeben hat?

Das Atemgebet:

aus deiner Gnade...
... und Liebe..

14**Die Übung:**

Mein Atem gibt mir Worte und Klang,
Gottes Atem gibt mir Leben:
Darum nehme ich auf und gebe weiter,
was rund um die Erde zum Klingen
gebracht werden soll,
- und singe ein Loblied.

Das Atemgebet:

...meine Seele...
...lobe dich, Gott.

13**Die Übung:**

Heute achte ich einmal darauf,
wann ich gähnen muss
- und was dann geschieht.

Mindestens dreimal werde ich heute
herzhaft gähnen und mich dabei strecken.

Das Atemgebet:

siehe ich mache...
... alles neu