

# Anregungen zu einer Atempause im Alltag

Wer sehnt sich nicht nach Innehalten ...,  
Durchatmen ..., zur Ruhe kommen ...?  
Manchmal brauchen wir allerdings einen kleinen Anstoß,  
um uns solche Auszeiten auch zu gönnen ...  
Wir möchten Sie einladen, zweimal in der Woche eine kurze  
»geistliche Atempause« einzulegen.  
Solch ein Innehalten mitten im Getriebe des Alltags tut gut.  
Es bietet die Chance, Abstand zu gewinnen und aufzutanken.  
Wie schnell lassen wir uns von den vielen Anforderungen und  
Aufgaben gefangen nehmen. Gerade wer viel »um die Ohren  
haß«, braucht einen Ruhepunkt, einen »Rastplatz für die  
Seele«, wo Kopf und Herz frei werden und man wieder zu  
sich selbst findet.  
Auch wenn Sie bisher kaum Erfahrung damit haben, möchten  
wir Sie ermutigen:  
versuchen Sie es einfach mal ...,  
zweimal die Woche, das lässt sich sicher einrichten ...

**Zur Gestaltung** dieser Atempause bietet das vorliegende Heft  
eine Reihe von Anregungen und Hilfen ...  
Diese Hinweise sind nicht als Rezepte zu verstehen, schon gar  
nicht als Anweisungen.  
Sie wollen so etwas wie ein Treppengeländer sein:  
Dass es solche Geländer gibt, ist gut.  
Man freut sich, dass es da ist, und manchmal braucht man es.  
Doch ist niemand verpflichtet, sich beim Treppensteigen daran  
festzuhalten ...  
Auf jeden Fall kann es hilfreich sein, sich für diese Atempause  
einen passenden Ort zu suchen – am Schreibtisch oder vor  
dem Korb mit Bügelwäsche wird man schnell abgelenkt ...  
Manche legen sich auch ein Heft, eine Art Tagebuch für den  
Glaubensweg an. Gedanken, Fragen, Gebete und anderes  
lassen sich darin festhalten ...

»Nicht das Vielwissen sättigt die Seele,  
sondern das Verspüren und Verkosten  
der Dinge von Innen her.«

(IGNATIUS VON LOYOLA)

Deshalb:  
Lieber bei einzelnen Stellen verweilen ... –  
selbst wenn dann nicht alles gelesen wird!

Hier einige ganz konkrete Vorschläge und  
Tipps für die beiden Besinnungszeiten:

## Die **erste Besinnungszeit**

Wenn der Gottesdienst thematisch in den Glaubensweg einbe-  
zogen ist, sollte die erste Besinnungszeit vor dem entsprechen-  
den Sonntagsgottesdienst sein.

Die Gestaltung könnte so aussehen:

- (1) Sich einstimmen und mit einem kleinen Gebet beginnen –  
Anregungen dazu finden Sie in jeder Woche auf der Seite  
»Beten ist ...« (jeweils linke Spalte).
- (2) Das **Evangelium** der jeweiligen Woche lesen und auf sich  
wirken lassen, nicht gleich in den Besinnungstext schauen,  
sondern eher den biblischen Text noch ein zweites Mal lesen  
und bei einzelnen Sätzen verweilen ...

## **Leitfragen für das Lesen des Evangeliums**

könnten sein:

- Was fällt mir auf ...?
  - Was spricht mich an ...?
  - Womit tue ich mich schwer ...?
  - Gibt es Worte, Sätze, die mich stärker berühren und  
beschäftigen ...?
- (3) Gegebenenfalls das zum jeweiligen Evangelium gemalte  
Bild betrachten. Bilder sprechen ganz unterschiedlich an:  
mal mehr, mal weniger ...  
den einen dieses, den anderen jenes ...

Für die **zweite Besinnungszeit** schlagen wir vor:

- (1) Mit dem **Wechselgebet** auf der rechten Spalte der Seite  
»Beten ist ...« zu beginnen ...  
Ein kurzes Innehalten beim \* kann helfen, beim Beten nicht ins  
Hetzen zu kommen.
- (2) Sich nochmals Zeit für das **Evangelium** nehmen ...
- (3) **Den wöchentlichen Besinnungstext** lesen und sich mit  
den Impulsfragen am Ende des Textes beschäftigen.