

Ostersonntag: Neuer Teig sein

„Halleluja!“ Heute ist Ostern. (K)ein Tag wie jeder andere!? Ob Sie nun den Osterspaziergang lesen oder einen anderen Text, meistens geht es um das Eine: den Neuanfang, den Aufbruch. Vielleicht waren Sie in den letzten Wochen schon ein wenig in Frühlingsstimmung oder haben die Boten der vor uns liegenden Jahreszeit genossen.

Und doch: Auch heute werden wir wieder mit einer Flut an Informationen überspült, die uns in die Realität des Lebens zurückholen. Haben Sie schon mal überlegt, wie viele Nachrichten, Botschaften und Meldungen Sie jeden Tag sehen oder hören? Allein über Facebook und Radio kommt zumindest bei mir eine ganze Menge zusammen.



Grace Winter / pixelio.de

Dabei stellt sich doch die Frage: Was ist die Botschaft heute für mich?

Die Frage kann ich ihnen leider nicht beantworten, aber vielleicht kann ich Ihnen eine Spur legen. Paulus schreibt heute in seinem Brief an die Korinther: „*Schafft den alten Sauerteig weg, damit ihr neuer Teig seid.*“ (1 Korinther 5,7) Zugegeben, mit dem Text habe ich mich zunächst schwer getan. Ich soll eine dumpfe Teigmasse sein, völlig unbeweglich und unlebendig? Nein, der bin ich nicht und der will ich auch nicht sein.

Andererseits...obwohl...naja, so ein bisschen recht hat der gute Paulus ja schon. Denn ganz gerne hängt man ja an seinem „alten Sauerteig“ – weil „Mann“ es schon immer so gemacht hat oder es noch offene Rechnungen mit jemandem gibt usw. Das belastet manchmal, zieht zurück wie ein klebriger Teig und das Hier-und-Jetzt gerät aus dem Blick.

Dann tut es gut, mich zu erinnern, dass das Vergangene nicht mehr ist und die Zukunft noch nicht ist. Meine Hände und mein Sein gelten dem Heute. Er selbst führt die Geschichte und was mir unmöglich ist, ist ihm möglich, über das Leben und den Tod hinaus. Tod und Leben gibt es weiterhin und die Vergangenheit wird auch nicht ungeschehen gemacht, aber ich kann sie loslassen, ein wenig zumindest und ich kann vertrauen haben darin, dass ich nicht alles machen muss.

Für den Tag möchte ich Ihnen heute zwei Impulse mitgeben, von denen Sie einen oder beide nutzen können:

1. Seien Sie heute, sooft es geht, wach und aufmerksam und nehmen Sie Ihre Umwelt wahr. Dann nehmen Sie sich am Abend ein paar Minuten Zeit und blicken Sie auf den Tag zurück.

Was war die Botschaft (oder Erkenntnis) des Tages heute für Sie? Schreiben Sie es auf.
Was lasse ich heute los? Schreiben Sie es nicht auf.

2. Gehen Sie an einen stillen Ort in der Natur, vielleicht Ihren Lieblingsort und nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge, so tief wie es geht, bis in den Bauch hinein (Es hilft übrigens, eine Hand auf Ihren Bauch unterhalb des Bauchnabels zu legen und dorthin zu atmen.) Beim Ausatmen lassen Sie alles los, was Sie beschäftigt, lassen Sie „Luft raus“, atmen Sie durch. Halten Sie kurz die Luft an. Atmen Sie dann wieder tief ein. Beim Einatmen spüren Sie, wie die neue frische Luft in Sie hineinströmt, Sie die Lebendigkeit des Tages in sich aufnehmen, die frische Luft Sie ausfüllt. Halten Sie kurz inne bevor Sie wieder ausatmen. Machen Sie die Übung ruhig ein paar Mal, solange es Ihnen gut tut und

kommen Sie dann in Ihren normalen Atemrhythmus zurück.

Text: Martin Zimmer