

Aufatmen im Ehrenamt

Workshop 1 beim Ehrenamtlichentag – 4. September 2010

Zeit und Raum zum Kraftschöpfen

Innehalten, anhalten und sich erinnern an die ursprüngliche Motivation;

sich besinnen, dem Sinn des Ehrenamtes nachspüren;

Abstand zwischen den Ansprüchen, den eigenen wie den fremden, bringen und sich öffnen ... die eigene Lunge; mit Leib und Seele in der Gegenwart ankommen, Atem holen beim Schöpfer. Das tut wohl, schenkt spürbar neue Energie und Freude für das Tun.

Sieben Impulse zum Atem und sieben kleine Anregungen für den Alltag sowohl für das eigene persönliche Beten wie für die Gemeindepraxis mit anderen werden in diesem Workshop ausprobiert und eingeübt.

ANKOMMEN

1. "Count to ten" Tina Dico (Videoeinspielung)¹

There are faces, there are smiles,
so many cheeks, too many arms and legs and eyes
and flashing buttons all around me
I'm a-watching, I'm a-breathing, I'm a-pushing,
I'm a-wishing that these walls would not be talking quite so loudly
I have burnt down once
before I've pulled myself up from the floor
And I am looking for a reason to stay standing
But sometimes it's just too much, it's not enough
or something else
it's so much bigger than my head, it's too demanding
Sometimes the fastest way to get there is to go slow
And sometimes if you wanna hold on you got to let go
I'm gonna close my eyes
And count to ten
I'm gonna close my eyes
And when I open them again
Everything will make sense to me then
I have met so many people, we've exchanged so many words
We've said it all and we've said nothing
but it's changed us
I have known a lot of men,
some were lovers, some were friends
But all together were they merely passing strangers?
They'll control you with their silence,
they'll control you with their words
And you'll control them with your body's coded signals
In the wild, entangled gardens of our insecurities
We lose our heads into each other's hidden pitfalls
Sometimes the fastest way to get there is to go slow
And sometimes if you wanna hold on you got to let go
I'm gonna close my eyes And count to ten

¹ <http://www.youtube.com/watch?v=xMat6dqM298&feature=search>

I'm gonna close my eyes And when I open them again
Everything will make sense to me then!

Zähl bis zehn

Übersetzungsversuch: Martin Römer

Da sind Gesichter, viele Lächeln,
so viele Wangen, zu viele Arme und Beine und Augen
und blinkende Knöpfe um mich herum,
Ich bin eine Zuschauende, eine Atmende, eine Drängende,
eine Wünschende, dass diese Mauern nicht ganz so laut reden würden.
Ich war schon einmal ausgebrannt,
bevor ich mich selbst vom Boden hochgezogen habe.
Und ich suche nach einem Grund aufrecht stehen zu bleiben,
aber manchmal ist es einfach zuviel oder gerade nicht genug
oder irgendetwas anderes
es ist so viel größer als mein Kopf, es ist zu fordernd.
Manchmal ist der schnellste Weg anzukommen, langsam zu gehen
Und manchmal, wenn du etwas festhalten willst, musst du loslassen
Ich werde meine Augen schließen
und bis zehn zählen
Ich schließe meine Augen,
und wenn ich sie wieder öffne,
wird alles Sinn machen für mich
Ich habe so viele Leute getroffen, wir haben so viele Worte gewechselt
Wir haben alles gesagt und wir haben nichts gesagt,
aber es hat uns verändert
Ich habe eine Menge Männer gekannt,
einige waren Liebende, andere waren Freunde.
Aber waren alle zusammen nur vorbeiziehende Fremde?
Sie kontrollieren dich mit ihrem Schweigen,
sie kontrollieren dich mit ihren Worten,
und du kannst sie mit deiner Körpersprache kontrollieren!
In dem wilden, verwickelten Garten unserer Unsicherheiten
verlieren wir unseren Kopf in unseren gegenseitigen Fallgruben
Manchmal ist der schnellste Weg anzukommen, langsam zu gehen
Und manchmal, wenn du etwas festhalten willst, musst du loslassen
Ich werde meine Augen schließen und bis zehn zählen
ich schließe meine Augen und, wenn ich sie wieder öffne,
wird alles Sinn machen für mich!

2. Impulsfrage mit Gespräch

„Was lässt sie atemlos werden, wenn Sie an Ihr Ehrenamt denken?“

3. Inne-halten: “Count to ten”

„Augen schließen und bis zehn zählen“

A. Atem aus biblischer Sicht

Direkt nach der Geburt holt ein Baby tief Luft, und durch den ersten Atemzug zeigt es seine Lebendigkeit und wird dadurch auch unabhängig vom Atem der Mutter. Ähnlich wird das Lebendigwerden des Menschen in den ersten Kapiteln der Bibel erzählt (Gen 2,7): „Da machte Gott der HERR den Menschen aus Erde vom Acker und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.“

Diese Bezeichnung enthält im Hebräischen das Wort „Näfäsch“, was mal mit „Hauch, Atem“², mal mit „Seele“ („Bezeichnung desjenigen, was ein Körperwesen zu einem lebendigen macht“) und mal mit „Gemüt, Herz als Sitz der Empfindungen, Affekte u. inneren Regungen verschiedener Art, z.B. Liebe, Sehnsucht, Freude ...“ übersetzt wird.

Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes, nämlich „Kehle“, finden wir noch im Psalm (Ps 69,2) und in den Sprüchen (Spr 23,2; 25,25). „Näfäsch“ beschreibt also den Ort „Kehle“ und das, was hindurchfließt, den Atem, den Lufthauch, der durch die Kehle strömt. Weil der Mensch ohne Atem nicht leben kann, kann in der Bibel damit eben auch der ganze Mensch gemeint sein und das, was ihn lebendig erhält. Gleichzeitig wird die Begrenztheit des Lebens deutlich: Der Mensch, die Seele kann sterben, während der Geist Gottes niemals stirbt (Ps 104,29).

Durch den Odem Gottes, den Atem wird der Geist Gottes, der Heilige Geist dem Menschen gegeben³

Bewusst Atmen erinnert also an die ursprüngliche Beziehung des Menschen zu Gott.

Übung: Körpergebet

Gebet am Morgen

Hier bin ich,	<i>Stand finden, Hände aufs Herz</i>
Gott, stärkende Kraft.	<i>Arme seitlich nach oben heben, Muskeln anspannen</i>
Durch deinen Atem bin ich lebendig	<i>Luft von oben „einsammeln“ einatmen, Hände vor dem Gesicht zusammenlegen nach unten führen bis in Bauchhöhe (dabei ausatmen)</i>
verbunden mit den Menschen	<i>rechte und linke Hand nacheinander zur Seite hin öffnen</i>
und allem, was ist,	<i>Handflächen zeigen nach unten</i>
Getragen von deiner Erde.	<i>Hände nach vorne strecken</i>
So bin ich in dir	<i>und zu sich holen, auf's Zentrum legen</i>
und in mir.	<i>Hände schräg nach oben strecken</i>
Ich danke dir, du Fülle des Lebens.	<i>Hände seitlich absenken</i>
Neu empfangen ich mich für diesen Tag.	<i>in runder Bewegung</i>
Amen	<i>und vor dem Körper zur Schale formen</i>

Reflektion im Zweiergespräch

„Wie habe ich mich beim Körpergebet gefühlt?“

- Gebete unter Einbeziehung der Sinne und des Körpers sollten behutsam in Gruppen eingeführt werden – vielleicht mit **einem** Sinn oder **einem** Körperteil beginnen.

Während manche diese Form des Betens als angenehm empfinden, haben andere damit große Mühe – vor allem in/vor einer Gruppe.

Haltungen und Gebärden drücken aus, was im Inneren lebt, was das Herz fühlt und der Sinn meint – sie wirken aber auch in dieses Innere hinein, geben ihm Halt, formen und erziehen es.

Romano Guardini

B. Atem und Gebet

Die Luft, die man atmet, ist wie das Leben unverfügbar.

² Wilhelm Gesenius. Hebräisches und Aramäisches Handwörterbuch fürs Alte Testament. Berlin 1962, S. 514

³ Joh 20,22: „Und Jesus blies sie an und spricht zu ihnen: Nehmt hin den Heiligen Geist!“

So wie unser Körper einerseits ständig unbewusst in jedem Augenblick unseres Lebens atmet, so können wir andererseits den Atem auch bewusst beeinflussen und gezielt vertiefen.

Auf diese Weise erinnert das Atmen an das Geheimnis des Betens. Unsere Beziehung zu Gott, das Gespräch mit ihm können wir nicht erzwingen. Und doch bietet Er uns dies an. Auf der einen Seite ist Gott uns beständig, aber unverfügbar nahe, auf der anderen Seite können wir diese Gemeinschaft bewusst anstreben durch unser Gebet.

Regelmäßige Tagzeitengebete sind eine Möglichkeit dafür; kurze Gebete an den verschiedensten Orten, unterwegs, spontan, sind eine andere.

Übung: Angeregt durch „**Das Herz auf Gott einstimmen**“⁴

Meine Präsenz: Ich stelle mich bewusst und bequem hin.

Ich stehe vor Gott. Das tut gut. Das entlastet.

Meine Sehnsucht / Mein Wollen: Arme nach oben ausgestreckt, Hände nach oben öffnen.

Wonach sehne ich mich? Was erhoffe ich?

Was erwarte ich? Was möchte ich konkret von Gott?

Mein Vertrauen: Arme nach vorn gestreckt, Handflächen zeigen nach oben.

Wo spreche ich Gott neu mein Vertrauen aus?

Praktische Vertiefung

- Regelmäßige Zeiten (morgens beim Aufwachen, beim ersten Setzen der Beine vom Bett auf den Boden, vor oder nach dem Frühstück ... abends vor dem Schlafengehen), feste Orte (immer derselbe Platz in der Wohnung, dergleiche Blick aus dem Fenster, das Ritual des Anzündens einer Kerze ...) für das Gebet helfen, schneller ins Beten zu kommen.
- Das gilt auch für Gebete beim Ehrenamtlichen Handeln:
 - ein kurzes gemeinsames **Stehen** vor Gott inmitten einer Kirchenvorstandssitzung
 - ein bewusstes Einatmen und Weiten der Lungen, ein sich Öffnen- und Weitenlassen von Gott vor dem Klingeln beim Besuchsdienst, um weit und offen zu sein für ganz Andere
 - ein sich sammelndes Einatmen und Gesammeltwerden vor der Begegnung mit Demenzkranken
 - vor dem Eintreten in ein Hospizzimmer ein tiefes Ausatmen und Loslassen, um sich an die eigene Endlichkeit zu erinnern und selbst leer und offen für die Sterbenden zu werden.

„Das, was der Atem für den Körper ist, ist das Gebet für die Seele“	unbekannt
---	-----------

C. Atem als Gabe – notwendig fürs Gespräch

Die Luft, die man atmet, ist immer eine Gabe, ein Geschenk.

Um Sprechen zu können, muss man atmen.

So erinnert jeder Atemzug an die Gaben und Fähigkeiten, die dem Menschen von Gott geschenkt sind und die er zum Wohl für sich selbst und für andere einsetzen kann.⁵

⁴ Andreas Kusch. Das Herz auf Gott einstimmen. Praktische Schritte zum Beten und Bibellesen. Gießen 2010, S. 26-27

⁵ 1. Kor 12,7-11: „Der Geist ermächtigt die einen, Wunder zu tun; andere macht er fähig, Weisungen Gottes zu verkünden. Wieder andere können unterscheiden, was aus dem Geist Gottes kommt und was nicht. Die einen

Durch die Sprache des Menschen, der sich mithilfe des Atems artikuliert, nimmt er Beziehung zu anderen auf, gestaltet seine Wirklichkeit und kann er Verantwortung übernehmen für die Schöpfung (Gen 2,19+20).

Gespräch

„Welche Gaben und Fähigkeiten setzen Sie im Ehrenamt ein?“

„Was lässt Sie im Ehrenamt Luft holen, was Sie sonst im Alltag nicht erfahren?“

„Welche positiven Erfahrungen im Ehrenamt machen Sie, die sie woanders nicht haben?“

„Welche Aufgaben würden Sie gerne aufgeben? Was hindert Sie daran, dies zu tun?“

Vertiefung

1) Aufatmen im Ehrenamt kann zweierlei bedeuten:

a) Im ehrenamtlichen Engagement kann man aufatmen und abschalten vom Alltag, weil man dort wertgeschätzt und wahrgenommen wird mit den Gaben und Fähigkeiten, die man neben den beruflichen auch noch hat. Sich dieser ‚Sendung‘, dieser Berufung zu erinnern und die schon bekannten Fähigkeiten dankbar einzusetzen und auf neue Gaben aufmerksam zu werden, kann neue Freude und Gelassenheit schenken.

b) Diese Leidenschaft kann aber auch Leiden schaffen. Die eigenen Erwartungen an Kirche und Gemeinde können zu einem ungesunden Druck führen, für alles Verantwortung zu empfinden. Sich durch den Atem seiner eigenen Gaben bewusst zu werden, kann helfen, Aufgaben, die einem nicht entsprechen, ‚aufzugeben‘ oder zu lassen, und anderes, was einem gemäßer ist, in den Blick zu nehmen.

2) a) Beim Achten auf das Atmen kann man gut ins Schweigen kommen. b) Sich zu erinnern, wie sehr unsere Sprache vom Atmen abhängt, kann helfen, sich im Nichtreden intensiver mit den eigenen Beziehungen zu beschäftigen. Welche Worte helfen weiter, lassen mein Gegenüber aufatmen, neu zu Atem kommen? Welche Sprüche nehmen anderen den Atem, die Lebenskraft, lassen atemlos werden?

Es gibt Menschen in der Welt, welche die Gabe haben, überall Freude zu finden und sie zurückzulassen, wenn sie gehen.

Faber

D. Atem: Zeichen des Gegenwärtigseins

Atmen kann man nicht auf Vorrat. Atmen kann man immer nur in der Gegenwart, für den jetzigen Moment. Darum schult das Achten auf den Atem gegenwärtig zu werden.

Das ist entscheidend für die Begegnung mit Gott, denn Er ist der Gegenwärtige. So stellt er sich Mose vor (Ex 3,14 – „Ich bin da“ Gute Nachricht).

Oft schweifen beim Beten die Gedanken ab - in die Vergangenheit, was vielleicht gerade an Ärger war, oder in die Zukunft, was bald zu erledigen ist. Das Wahrnehmen des Atems, wie er einströmt und wie er ausströmt, hilft sich zu konzentrieren, jetzt ganz und gar hier zu sein, eben geistesgegenwärtig.

Atemübung

„Bitte achten Sie einmal auf Ihren Atem. Am besten setzt man sich dazu aufrecht hin, schließt vielleicht die Augen und nimmt wahr, wie der Atem ein- und ausströmt,

befähigt der Geist, in unbekannt Sprachen zu reden; anderen gibt er die Fähigkeit, das Gesagte zu deuten. Aber das alles bewirkt ein und derselbe Geist. So wie er es will, teilt er jedem und jeder in der Gemeinde die eigene Fähigkeit zu.“

wie sich die Bauchdecke hebt und senkt.“ Zehnmal hintereinander ohne Abschweifen der Gedanken ist ein guter Einstieg.

Vertiefung

Beim Einatmen kann man in Gedanken sprechen: „Gott, Du“,
beim Ausatmen: „Ich bin hier“

Wenn man diese Übung immer wieder durchführt, erst mit den Lippen, allmählich immer stärker verinnerlicht, dann verwandelt sich nach einiger Zeit etwas. Die Worte des Gebets synchronisieren sich mit dem Herzschlag und dem Atem des Betenden, und es beginnt in ihm von selbst „ohne Unterlass“ (1. Thess 5,17) zu beten.⁶

Immer ist die wichtigste Stunde - die gegenwärtige.

Meister Eckart

E. Atem: Zeichen für Gastfreiheit

Mit jedem Atemzug nimmt man Luft aus der Umgebung auf. Diese gehört einem nicht. Im Grunde kommt etwas Fremdes in den Körper, verbindet Außen mit Innen, bleibt dort eine Weile, kommt in ganz engen Kontakt, ermöglicht Leben und geht dann wieder.

Sich daran beim Atmen zu erinnern, wäre eine Möglichkeit, sich an Gastfreundlichkeit und Gastfreiheit von gemeindlichen Angeboten, in denen man im Ehrenamt mitwirkt zu erinnern.

In Neuen Testament wird erzählt, wie Jesus selbst zu Gast ist. Er sucht die Menschen auf, wagt Nähe, redet mit ihnen über das, was ihnen wichtig ist, ermöglicht (neues) Leben, weil Menschen bei ihm entlastet aufatmen können. Und er geht wieder bzw. lässt in der Regel die Menschen, denen er begegnet, wieder gehen.

Übung

Beim Atmen besonders auf die einströmende Luft achten. Ist sie warm oder kalt?
Wie fühlt sie die ausströmende Luft an?

Vertiefung

a) Bewusstes Atmen kann so daran erinnern, dass Kirche für die Fremden offen sein und einen Gespür für die unmittelbare Umgebung haben sollte. Bei allen einladenden Aktionen kann sie gerne beherbergen, aber den Gekommenen wie Gästen auch erlauben, wieder zu gehen. So eine offene (Gast-)Freiheit gebende Haltung ermutigt Distanzierte eher, länger zu verweilen, weil sie nicht genötigt werden. Gleichzeitig reduziert diese Einstellung den eigenen Druck, „unbedingt Menschen einladen zu wollen“, was wiederum so einem gelasseneren und entspannteren Verhalten gegenüber ‚Neuen‘ führt.

b) So wie Gott aus der Fülle seines Odems dem Menschen Leben eingehaucht hat, so können wir in den Gemeinden aus diesem Überschuss ebenfalls aus uns herausgehen und anderen Lebensmöglichkeiten eröffnen.

c) Und Gott atmet auch in anderen Menschen.

Was begeistert sie? Was kann man von ihnen lernen?

Und manchmal, wenn du etwas festhalten willst, musst du loslassen.
--

And sometimes if you wanna hold on you got to let go.

Tina Dico

F. Atem und Glaube

Atmen geschieht – einfach und ohne Nachdenken oder Entscheidung.

Auch die Verbindung zu Gott lebt vom Geschehenlassen. Gott belebt uns, wirkt in uns und durch uns. Wir sind heilig. Unser Körper ist heilig.

⁶ Literatur zu dieser Form des Betens findet man unter dem Stichwort „Herzensgebet“.

Glaube ist ganz und gar Geschenk – das bleibt so, auch wenn man gelegentlich etwas selbst dazu tut. Wer bewusst atmet und glaubt, spürt, dass der Satz „Ich habe meinen Glauben“ so wenig zutreffen kann wie „Ich habe meinen Atem.“

Es entlastet zu denken, „so wie es in mir atmet, so glaubt es in mir“. Dankbar nehme ich die mir zur Verfügung stehende Luft auf und lebe dadurch. Ebenso danke ich Gott vertrauensvoll für die Möglichkeiten, die er mir zum Leben bietet.

Atemübung

Das Geschehen des Atmens wahrnehmen und in diesem Moment Gott alles machen lassen!

Vertiefung

Wer sich völlig erschöpft in die Schöpfung Gottes setzt, kann die Erfahrung machen, dass die intensive Wahrnehmung der Schöpfung und des eigenen Atems, der ja Geschenk des Schöpfers ist, nicht als zusätzliches Tun empfunden wird, sondern als Kraft und Energie schöpfend.

Glaube beginnt als Experiment und endet als Erfahrung.	Jüdisches Sprichwort
--	----------------------

G. Atem: Erinnerung ans Wesentliche

Ohne Nahrung kann man lange auskommen, ohne Wasser kaum mehr als vier, fünf Tage, ohne Sauerstoff höchstens vier Minuten. Atmen ist notwendig, um zu leben. Wer nicht atmet, stirbt. Atem ist wesentlich.

So kann bewusstes Atmen zu der Frage führen: „Was ist wirklich wichtig in meinem Leben?“

Vertiefung

Viele Ehrenamtliche arbeiten gerne in der Kirche mit, spüren aber immer mehr Erwartungen und sehen sich größeren Anforderungen gegenüber. Oftmals entspringt das starke Engagement den eigenen (durchaus berechtigten) Wunschvorstellungen, wie Kirche sein müsste, ja, sein könnte.

In England hat es in den letzten Jahren eine Untersuchung von „vitalen“ Gemeinden unterschiedlichster Prägung gegeben.⁷ Dabei fand man sieben typische Merkmale. Eines davon ist: „Vitale Gemeinden tun wenig, das aber gut.“

Diese Erkenntnis könnte Ehren- und Hauptamtliche aufatmen lassen! Sie müssen nicht noch mehr tun, können, ja dürfen auch NEIN sagen, denn weniger ist oft mehr.

Manchmal ist der schnellste Weg anzukommen, langsam zu gehen.

Sometimes the fastest way to get there is to go slow.

Tina Dico

**Lobe den Herrn, mein Atem, und was in mir ist, lobe seinen Namen.
Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes
getan hat.**

Psalm 103

Martin Römer (überarbeiteter Vortrag)

⁷ Robert Warren. Vitale Gemeinden. BEG Praxis. Aussaat-Verlag 2008