

Atmen

„Gott gab uns Atem, damit wir leben ...“

Ich bin mit einer Gruppe Pastorinnen und Pastoren auf Fortbildung. Bei schönstem Wetter auf der Insel Langeoog. Dort wird jeden Morgen am Strand eine Atemmeditation angeboten. Von dieser jungen Frau. Sie heißt Nadine Stalter und ist Teil des Sportteams Langeoog.

Habt ihr erkannt, was sie um ihren Hals trägt? Genau – es ist eine Induktionsschleife mit Sender. Und ich trage den dazu passenden Empfänger um meinen Hals.

Atemmeditation am Strand. Wo jedes Wort im Wind verhallt. Das kann ich nur mitmachen, wenn auch mein Gegenüber mitmacht. Deshalb habe ich Nadine Stalter gefragt, ob sie sich den Sender umhängt, und sie hat das sofort getan.

Die Meditation beginnt. Ich liege mit geschlossenen Augen auf meiner Matte und höre auf die Worte von Nadine Stalter. Ich muss mich dabei nicht anstrengen. Ihre Worte strömen durch die Hörgeräte direkt in meine Ohren.

Angeleitet durch diese Worte konzentriere ich mich ganz und gar auf meinen Atem: Wie er in meine Lungen strömt und sie füllt. Wie eine kleine Pause entsteht. Ein Freiraum zwischen Einatmen und Ausatmen. Wie der Atem dann wieder ausströmt und meine Lungen sich leeren. Wie wieder ein Freiraum entsteht. Dieses Mal zwischen Ausatmen und Einatmen. Und dann der Kreislauf des Atems und des Lebens erneut beginnt ...

Aber nun will ich ehrlich sein: Ich kann mich nämlich nicht die ganze Zeit über auf meinen Atem konzentrieren. Manchmal lenken mich Geräusche ab. Und manchmal werde ich über dem Atmen einfach müde oder gehe meinen Gedanken nach.

Aber Nadine Stalter sieht das alles kommen. Für die gut Hörenden genauso wie für die Schwerhörigen. Sie holt uns jedes Mal durch ihre Worte zurück zu unserem Atem. „Bewertet nicht, was ihr hört“, sagt sie. Und: „Bleibt achtsam. Kehrt zurück ins Hier und Jetzt und spürt erneut eurem Atem nach.“

Ich höre ihre anleitenden Worte. Ich höre sie genauso gut wie die gut Hörenden. Weil Nadine Stalter den Sender um ihren Hals trägt, und ich den Empfänger um meinen. Und ihre Worte so durch die Hörgeräte direkt in meine Ohren strömen.

Ich denke noch: „Gott gab uns Atem, damit wir leben ...“

Dann folge ich wieder den Worten von Nadine Stalter und spüre erneut nur meinem Atem nach.

Pastorin Beate Gärtner, Zentrum für Seelsorge und Beratung

Beauftragte für Schwerhörigenseelsorge der Evangelisch-lutherischen Landeskirche Hannovers