

Ausatmen - loslassen

Ausatmen – loslassen
Immer wieder, ein Leben lang.
Gott,
hilf mir bei allem,
was ich nicht festhalten kann
und was ich loslassen muss,
um neu zu beginnen,
um offen zu werden für Neues,
um mich ganz auf Dich auszurichten,
von Dir all das zu erwarten,
was mein Leben erfüllt.
Gott,
lass mich mit Dir ausatmen,
was mich hindert am Leben.
Gott,
atme Du in mir aus,
dass ich Dich
Deinen Geist
Dein Leben
Einatmen kann.

Sr. Conrada Aigner

In Balance kommen im Ein- und Ausatmen



©pixabay.com

**Besinnungstag mit spirituellen Impulsen
für ehrenamtlich Engagierte
in der zweiten Lebenshälfte**

**Donnerstag, 27. Juni 2024
9.30 Uhr bis 16.00 Uhr
Münsterpfarrhof in Bad Säckingen**



Erzdiözese
Freiburg

Ein- und Ausatmen

Ein- und ausatmen, das machen wir normalerweise eher unbewusst. Wir können nur begrenzt auf unseren Atem Einfluss nehmen, indem wir für eine kurze Zeit die Luft anhalten oder in einer Meditation oder Körperspürübung auf unseren Atem achten. Eigentlich „atmet es“ in uns, ohne dass wir etwas tun müssen. Tief Luft holen wir manchmal, wenn wir etwas Gutes riechen wie z.B. frisch gebackenes Brot, das aus dem Ofen kommt oder den erdigen, frischen Geruch im Wald beim Sonntagsspaziergang. Dagegen atmen wir seltener bewusst aus – vielleicht in Situationen, in denen wir unter Druck stehen oder sehr gestresst sind. Dann lassen wir im wahrsten Sinne des Wortes „Druck ab“.

Beim Einatmen atmen wir Sauerstoff ein und geben beim Ausatmen Kohlendioxid ab. Das „Frische und Neue“ hat aber nur dann Platz, wenn wir das „Alte und Verbrauchte“ loslassen. Das gilt auch für unser Leben. Wir sind ausgespannt zwischen diesen beiden Polen vom Nehmen und Behalten und Loslassen und Geben. Erst durch diese Spannung entsteht Lebendigkeit.

Die Einladung zum Ausatmen könnte die Erlaubnis sein, loszulassen. Ich muss nicht alles haben, machen, tun. Ich muss nicht perfekt sein. Ich darf einfach sein. In der Familie, im Ehrenamt, am Arbeitsplatz, vor Gott. Und zum bewussten Ausatmen könnte auch der Verzicht gehören. Und sich zu trauen, auch einmal Nein zu sagen.

Diesen Gedanken wollen auch wir Raum geben. Dabei werden inhaltliche und spirituelle Impulse ergänzt durch Austausch und Gemeinschaft. Der Besinnungstag wird mit einer Andacht enden. Gerne dürfen Sie ein Musikinstrument mitbringen, um uns musikalisch zu begleiten

WANN? WO? WER?

- TERMIN:** Donnerstag, 27. Juni 2024
9.30 - 16.00 Uhr
- ORT:** Münsterpfarrhof in Bad Säckingen
Münsterplatz 2
79713 Bad Säckingen
- ANREISE:** Parkmöglichkeiten im Parkhaus Lohgerbe, der Tiefgarage im Kurhaus oder am Bahnhof oder dem Festplatz. Anreise auch mit der Regionalbahn möglich. Der Münsterpfarrhof ist in wenigen Gehminuten vom Bahnhof aus zu erreichen.
- LEITUNG:** Birgit Widmer, Mitarbeiterin DiAG
Kirchentw. Hochrhein
Mechthilde Frey-Albert,
Sozialpädagogin
- VERPFLEGUNG:** Kaffee und Laugenstangen zum Ankommen, Getränke in den Pausen.

Für das Mittagessen bitten wir Sie, in den Lokalitäten in Bad Säckingen selbst zu sorgen.

Am Nachmittag Kaffee und Hefezopf.
- ANMELDUNG:** bis Donnerstag, den 20. Juni 2024 bei der
- VERANSTALTER:** Diözesanstelle Hochrhein
Eisenbahnstr. 29
79761 Waldshut-Tiengen
Tel (0 77 51) 83 14 – 400
hochrhein@esa-dioezesanstelle.de