

Was trägt mich? – Hoffnungs-Erfahrungen

Mich stärkt, meinen Atem wahrzunehmen – täglich, immer aufs Neue.

Ich atme ein – ich atme aus. Immerzu. Ohne, dass ich dafür etwas tue.

Ich nehme meinen Atem wahr. Nachts bei Schlaflosigkeit. Morgens beim Meditieren. Tagsüber im Tätigsein und in Pausen.

Ich atme ein - ich atme aus.

Ich atme immer wieder (un)bewusst in meine Hände. Und ich verbinde mein Atmen mit DIR, dem ICH BIN DA.

„DU bist mein Atem, wenn ich zu DIR bete ...“

Mich beindrucken mutige Menschen.

Ich höre und lese immer wieder von Menschen, die staatlicher Willkür, gar Folter ausgesetzt sind. Weil sie sich für Frieden und Gewaltlosigkeit, für die Bewahrung der Schöpfung und Gerechtigkeit, für die Veränderung des Status Quo einsetzen.

Mich berührt das Schicksal von Mariano Garcia Lalatayud. Der Spanier war als humanitärer Helfer in Cherson/ Ukraine tätig. Im März 2022 beteiligte er sich an friedlichen Protesten gegen die russische Besatzung. Er wurde inhaftiert und hat Folter erlitten. Sein Aufenthaltsort ist seit langem unbekannt.

Immer wieder halte ich DIR, dem ICH BIN DA, sein Schicksal und anderer von Folter Betroffenen hin. Ich habe mich an einer Briefaktion für ihn beteiligt. Ich bin Mitglied der Aktion der Christen für die Abschaffung der Folter e. V. (ACAT), weil ich dem kleinen Senfkorn Hoffnung schenke.

Das Zeugnis mutiger Menschen, wie Mariano Garcia Lalatayud, schenkt mir Kraft und verbindet sich mit der Kraft dessen, der mein Atem ist, wenn ich zu IHM bete.