



Atem holen

Einführungen in die Meditation gehen meist über das Atmen. Er begleitet den Menschen von Anfang an hin bis zu seinem Tod. Er ist selbstverständlich und wird meist erst dann wahrgenommen, wenn man Mühe beim Atmen hat, wenn einem der Atem genommen wird, wenn man beim Atmen röchelt und pfeift. Und dann die Erkenntnis beim Meditationskurs: Das Atmen vollzieht sich nicht nur in ein- und ausatmen, sondern es folgt eine Phase des Nichtatmens. Es entsteht also folgender Rhythmus: Ein schnelles Einatmen, ein sich ziehendes und ausklingendes Ausatmen und dann die Phase des Nichtatmens und schließlich folgt von ganz alleine ein neuerliches Einatmen. Und so spricht der Meditationsleiter mit ruhiger Stimme: Einatmen – ausatmen – nicht atmen. Und da das Ganze meist unbewusst erfolgt und es quasi in uns atmet, geht er über in die Ansage: Zulassen – loslassen – sich niederlassen. Und schon ist die Basis jeder Meditation gelegt, indem man dem Rhythmus des eigenen Atems folgt und sich ihm überlässt.

Diesem Rhythmus zu folgen ist auch Teil gelingenden Lebens. Hier steht das Einatmen für Dynamik und Aktivität, das Ausatmen für das Überdenken und Reflektieren und das Nichtatmen für das Ausruhen und Erholen. Und eigentlich ist so auch das alltägliche Leben aufgebaut: 8 Stunden Arbeit, 8 Stunden eigene Zeit und 8 Stunden Schlaf sind das Ideal eines geregelten Lebensrhythmus. Ein verschobener Rhythmus wird oft als unangenehm, entwertend und krankmachend erlebt. Der Arbeitslose z.B. leidet nicht nur unter den fehlenden Einkünften, sondern auch daran, dass ihm das Handelnde und Gestalterische seiner Person genommen wird. Der ständig Aktive fühlt sich ausgelaugt und ausgebrannt. Der ältere Mensch fühlt sich entwertet, wenn er nichts mehr für die anderen tun kann und es ihm so erscheint, dass er nur noch eine Last für die anderen wäre. Die Ausgewogenheit des Rhythmus scheint also der Schlüssel des Wohlbefindens zu sein. Einatmen – ausatmen – nicht atmen.

Im Jahreslauf steht jetzt die Sommerzeit vor der Tür. Die große Zeit des Nichtatmens bricht an. Seien wir Lebenskünstler, die sich darauf einlassen können. Zu den

Verheißungen dieser Zeit gehört auch, dass man Gott in dieser Zeit besonders gut begegnen kann („Und Jesus ging an einen einsamen Ort, um zu beten“). Was braucht es mehr, um dann bei der Rentrée wieder von ganz alleine Lust zu bekommen durchzustarten und das Leben zu gestalten.

Das meint Ihr Pfarrer Wolfgang Sedlmeier

Wolfgang Sedlmeier

Termine im Juli und August 2015

Sa	04.07.	18:30	Uhr	frz. Messe
So	05.07.	11:00	Uhr	dt. Gottesdienst
Sa	11.07.	18:30	Uhr	frz. Gottesdienst
So	12.07.	11:00	Uhr	dt. Gottesdienst
Sa	18.07.	18:30	Uhr	frz. Gottesdienst
So	19.07.	11:00	Uhr	dt. Gottesdienst
Sa	25.07.	18:30	Uhr	frz. Gottesdienst
So	26.07.	11:00	Uhr	dt. Gottesdienst

Sa	01.08.	18:30	Uhr	frz. Gottesdienst
So	02.08.	11:00	Uhr	dt. Gottesdienst
So	09.08.	11:00	Uhr	Wortgottesdienst
So	16.08.	11:00	Uhr	Wortgottesdienst
So	23.08.	11:00	Uhr	dt. Gottesdienst
So	30.08.	11:00	Uhr	dt. Gottesdienst

Zum Vormerken

So	13.09.	16:00	Uhr	Ökumenischer Gottesdienst zum Schuljahresanfang
Mi	23.09.	20:00	Uhr	Elternabend für die Erstkommunion
So	27.09.	12:00	Uhr	Rentreefest
So	11.10.	12:00	Uhr	1. Treffen zur Firmvorbereitung (im Anschluss an GD um 11 Uhr)



Kontakt

Adresse:

Katholische Gemeinde Deutscher Sprache
Mission Catholique de Langue Allemande
38, rue Spontini
75116 Paris

Tel.: 01.53.70.64.10

Email:

Pfarrer:
pfarrer@katholischegemeindeparis.eu
Sekretärin:
pfarrbuero@katholischegemeindeparis.eu
Bufdi:
bufdi@katholischegemeindeparis.eu

Deutsche Bankverbindung:

Deutsche Bank
Kto-Nummer: 0361 246 BLZ: 380 700 59
Verwendungszweck: „Gemeinde Paris“
IBAN: DE55 380 700 590 036 124 600
BIC-Adresse SWIFT: DEUTDEK380

Französische Bankverbindung:

Société Générale
Banque : 30003, Agence : 03420,
Numéro de compte : 00050996401, Clé : 32
IBAN : FR76 3000 3034 2000 0509 9640 132
BIC-Adresse SWIFT : SOGEFRPP