

Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik.



WILLKOMMEN IN DER VIERTEN FASTENWOCHE

*Wir haben die Hälfte der Fastenzeit erreicht. Das Osterfest rückt näher, die Vorfreude steigt. Deshalb heißt der kommende Sonntag *Lätare* („Freut euch“) und wird auch „Klein-Ostern“ genannt. Mit dem Bibeltext vom Vortag wagen wir ebenfalls einen Sprung voraus. Der auferstandene Jesus trifft auf seine Jünger und Jüngerinnen. Ängstlich und mutlos haben die sich abgeschottet. Jesus gibt ihnen wieder Kraft und eine Perspektive, er sendet sie in die Welt. Das Sinnbild für den frischen Wind, den er bringt: Er pustet sie an. Ein bisschen seltsam, wenn ich mir das vorstelle. Aber es erinnert an die Szene, von der wir in der ersten Fastenwoche gelesen haben: Gott blies dem Menschen seinen Odem ein. Gottes Geistkraft belebt. Jeder Atemzug verbindet uns mit dieser Energie, und wir können sie auch weitergeben. Wenn der Wind uns diese Woche mal durchpustet? Freuen wir uns daran!*

Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik.



DIE FÜNF FREIHEITEN

Die Freiheit,
zu sehen und zu hören, was ist,
anstatt das, was sein sollte, war oder sein wird

Die Freiheit,
zu sagen, was man fühlt und denkt,
anstatt zu sagen, was von einem erwartet wird

Die Freiheit,
das zu fühlen, was man fühlt,
und nicht das, was man fühlen sollte

Die Freiheit,
um das zu bitten, was man will,
anstatt immer auf Erlaubnis zu warten

Die Freiheit,
Risiken einzugehen, auf eigene Faust,
anstatt auf Nummer sicher zu gehen

31.
MÄRZ
2025

Frischer Wind
4. WOCHE • MONTAG

Nach VIRGINIA SATIR
Die US-Amerikanerin gilt als Begründerin
der systemischen Familientherapie

Luft holen!

Sieben Wochen ohne Panik.



Was bringt frischen Wind in mein Leben?

In den Sommerferien sind meine Eltern manchmal mit uns Kindern zu Verwandten auf die Nordseeinsel Langeoog gereist. Wir sind bis an die Küste mit dem Auto gefahren und haben dann die Fähre genommen. Langeoog ist bis heute weitgehend autofrei. Stattdessen gibt es eine hübsche kleine Eisenbahn und natürlich jede Menge Fahrräder. Was es vor allen Dingen aber zu erleben gibt, ist Wind in seinen unterschiedlichsten Erscheinungsformen. Frischen Wind empfinde ich persönlich als angenehm, ja auf bestimmte Weise ermutigend. Denn diese Kraft der Natur hilft mir, meine eigene Kraft – meine Standfestigkeit, mein Aufrecht-Stehen und Aufrecht-Gehen - viel besser zu spüren als bei Windstille. Wind hat auch immer etwas mit Bewegung zu tun, schließlich ist es ja „bewegte Luft“. So sind zum Beispiel Segelschiffe auf kräftigen Wind angewiesen, während Flaute Stillstand bedeutet. Ebenso wie Schiffe bringt der Wind auch Windmühlen und Windräder in Bewegung und lässt Drachen steigen.

Welche Erfahrungen sind es also, die für mich wie so eine frische Brise sind? Wo ist in meinem Leben der frische Wind, der mein Lebens-Schiffchen in Bewegung bringt?

Für mich sind es die überraschenden Begegnungen, bei denen ich etwas Neues lerne, auf originelle Ideen komme oder etwas „Altes“ mit neuen Augen sehen lerne, die frischen Wind in mein Leben bringen. Das können alle möglichen Arten von Begegnungen sein: mit Menschen, vor allem mit Menschen, die entweder selbst noch Kinder sind oder sich ein Teil ihrer kreativen spielerischen Kindlichkeit erhalten haben. Oder es ist die Begegnung mit einer Pflanze oder einem Tier, die mich begeistert. So wie neulich, als ich beim Spaziergang an der Saar in einer Mauerritze eine flinke kleine Eidechse entdeckt habe. Auch ein Text kann frischen Wind in mein Leben bringen. Vor allem, wenn ich die Worte als Teil einer Gemeinschaft, zum Beispiel der Gemeinde in einem Gottesdienst höre.

Nicht zuletzt ist es die Begegnung mit Kunst, bei mir vor allem mit Musik, die mich begeistern und frischen Wind in mein Leben bringen kann. Wenn ich zur Musik tanze, bringt sie mich im wahrsten Sinne des Wortes auch in Bewegung. Die Klänge der Musik sind nichts anderes als bewegte Luft, sozusagen Wind, den wir hören können. Beim Singen, alleine oder in einer Gemeinschaft, wird das besonders deutlich. Oder, wie es in einem neuen geistlichen Lied aus Schweden heißt: „Wind kannst du nicht sehen, ihn spürt nur das Ohr flüstern oder brausen wie ein mächt'ger Chor“.

Wolfram Schiffler

Luft holen!

Sieben Wochen ohne Panik.



Was bringt frischen Wind in mein Leben?

Mit 55 Jahren blicke ich auf ein Leben zurück, das von Erfahrungen, Erfolgen, aber auch von Routinen geprägt ist. Die Kinder sind oft schon aus dem Haus, die Karriere hat ihren Höhepunkt erreicht oder neigt sich langsam dem Ende zu, und der Alltag scheint manchmal vorhersehbar. Doch gerade in dieser Phase des Lebens stellt sich die Frage: Was bringt frischen Wind in mein Leben? Wie kann ich neue Energie und Freude finden, um diese Jahre aktiv und erfüllt zu gestalten?

Neue Herausforderungen suchen: Frischer Wind entsteht für mich vor allem durch neue Herausforderungen. Nach Jahrzehnten der Arbeit und der Familienverantwortung ist es an der Zeit, sich wieder auf die eigenen Bedürfnisse und Interessen zu besinnen. Vielleicht ist es ein neues Hobby, das ich schon lange ausprobieren wollte. Neue Fähigkeiten zu erlernen, hält den Geist wach und schenkt ein Gefühl der Zufriedenheit.

Reisen und die Welt entdecken: Reisen ist eine weitere Quelle frischen Windes. Mit 55 Jahren habe ich die Freiheit, Orte zu besuchen, die ich immer schon einmal sehen wollte. Reisen erweitert den Horizont und lässt mich die Welt mit neuen Augen sehen. Es ist nie zu spät, die Schönheit der Welt zu erkunden und sich von fremden Kulturen inspirieren zu lassen.

Gesundheit und Bewegung: Frischer Wind bedeutet auch, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern. Mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, aktiv zu bleiben. Regelmäßige Bewegung, sei es durch Joggen, Schwimmen, Yoga oder Radfahren, hält nicht nur den Körper fit, sondern auch den Geist. Eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf tragen dazu bei, dass ich mich energiegeladener und ausgeglichener fühle. Vielleicht ist es auch an der Zeit, endlich mit dem Rauchen aufzuhören oder den Alkoholkonsum zu reduzieren – kleine Veränderungen, die große Auswirkungen haben können.

Soziale Kontakte pflegen und neue knüpfen: Freunde und Familie sind eine wichtige Stütze im Leben. Doch auch neue Bekanntschaften können frischen Wind bringen. Warum nicht einem Verein beitreten, an einem Kochkurs teilnehmen oder sich in einer lokalen Gemeinschaft engagieren? Der Austausch mit neuen Menschen bringt neue Ideen, bereichert das Leben und schafft Möglichkeiten für gemeinsame Aktivitäten.

Zeit für sich selbst nehmen: Mit 55 Jahren ist es auch wichtig, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Meditation, Lesen oder einfach in der Natur spazieren zu gehen, kann helfen, zur Ruhe zu kommen und das Leben bewusster zu genießen. Diese Momente der Stille und Reflexion ermöglichen es, Prioritäten neu zu setzen und das Leben mit frischer Energie zu gestalten.

Fazit: Frischer Wind im Leben eines 55-jährigen Mannes kommt durch Neugier, Offenheit und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen. Es geht darum, die gewonnene Freiheit zu nutzen, um das Leben aktiv zu gestalten – sei es durch neue Hobbys, Reisen, soziale Kontakte oder die Pflege der eigenen Gesundheit. Mit 55 Jahren steht das Leben noch lange nicht still, im Gegenteil: Es bietet die Chance, neue Wege zu gehen und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik.



*Ich kann nicht lernen, KEINE ANGST
zu haben, aber ich kann es üben.*

WOLFGANG SCHMIDBAUER