

Von Taucher:innen lernen?

Impuls zum österlichen Lockdown

Fast bin ich mir sicher, dass es Vielen so geht wie mir: Frust, Enttäuschung, Trauer, vielleicht auch Resignation.

Wir haben die Corona-Pandemie noch immer nicht im Griff, obwohl sicherlich die meisten Menschen in den vergangenen zwölf Monaten versucht haben, mit sehr viel Verantwortungsbewusstsein ihren Umgang mit der Pandemie zu gestalten.

Und jetzt, seit gestern: ein verschärfter Lockdown während des Osterfestes, mit dem viele so nicht gerechnet haben.

Wir können klagen, protestieren, uns darüber aufregen. Und alle, die eine gute Lösung haben, mögen damit herauskommen: jetzt und öffentlichkeitswirksam.

Aber wir alle müssen für uns die Frage beantworten, wie schaffen wir auch diesen Lockdown noch gut?

Dazu ist mir heute Morgen ein Bild gekommen, welches ich hier entfalten möchte ...

(Ich werde dazu ein ‚Bild‘ aufgreifen, von dem ich eigentlich gar keine Ahnung habe, sondern lediglich eine Vorstellung.

Jene, die sich besser damit auskennen, mögen mir es also nachsehen, wenn manche Gedanken nicht hundertprozentig der Realität entsprechen.)



Bildquelle: www.unsplash.com

Diese Taucherin ist eine Schnorcheltaucherin. Wir kennen auch Taucher:innen ohne Schnorchel. Die Königsdisziplin von denen wird sicherlich von den Apnoe-Taucher:innen bestritten.

Ich habe mich gefragt, was man tun muss, damit man so tauchen kann und dabei sich auch noch gut fühlt.

Also habe ich mir darüber Gedanken gemacht:

Schnorcheltaucher:innen haben keinen Luftvorrat in Luftflaschen, wo sie kontinuierlich unter Wasser ‚weiter atmen‘ können. Sie müssen den Tauchgang so vorbereiten, dass sie unter Wasser ohne zusätzliche Luft auskommen können und es dabei ihnen trotzdem gut geht und sie den Tauchgang genießen können.

Also heißt es: sich gut vorzubereiten.



Bildquelle: www.pixabay.com

Ich denke sicherlich, dass man dafür auch ein gewisses Maß an Entspannung braucht. Denn nur entspannt, werden die Lungen weit und offen sein und viel Luftvolumen aufnehmen können.

Bevor also der Tauchvorgang beginnt, muss man tief Luft holen. Mit dieser Luft in den Lungen kann man dann tauchen.

Dieser Luftvorrat ist begrenzt. Deshalb hängt die Dauer des Tauchvorgangs auch davon ab, wie sparsam man mit diesem Luftvorrat umgeht, ohne sich dabei zu verkrampfen oder gar Atemnot zu bekommen.

Oster-Lockdown und Tauchgang

Ich habe mich heute Morgen gefragt, ob wir im Umgang mit dem anstehenden Oster-Lockdown etwas von einem Tauchgang lernen können?

Wir wissen bereits jetzt, dass es gut ist, wenn wir uns auf diesen „Tauchgang“ gut vorbereiten. Denn mit Stress und Ärger werden wir uns verkrampfen und zu wenig Luft haben, diese Zeit gut zu überstehen und vielleicht sogar zu genießen.

Also kann es hilfreich sein, sich darauf einzustellen und gut zu planen. Und ich halte es so für mich, dass ich mir schon vorher vor dem geistigen Auge ausmale, wie dieses Osterfest unter veränderten Bedingungen zum zweiten Mal hinter einander aussehen wird?

Kann ich etwas daraus lernen, wie ich Ostern im letzten Jahr verbracht und erlebt habe? Welche Chancen und Möglichkeiten habe ich der ganz persönlichen Gestaltung? Was kann mir sonst noch Freude machen, wenn ich mich mit Familienangehörige oder Freunde nicht treffen kann?

Welche spirituellen Impulse oder Angebot möchte ich nutzen? Kann ich da auf etwas vom Vorjahr zurück greifen? Oder kenne ich Seelsorger:innen, die ich ansprechen kann und bitten kann, mir etwas buchstäblich ‚an die Hand zu geben‘?

Kann ich – vielleicht sogar anders als im letzten Jahr – neue Medien oder Kommunikationsangebote nutzen, deren Umgang ich in dem vergangenen Jahr gelernt habe und die mir mittlerweile vertraut geworden sind? Kann ich mich vielleicht auch mit anderen zusammen tun und eine virtuellen Präsenzgottesdienst online feiern?

Je mehr ich darüber nachdenke, um so sicherer bin ich, dass auch dieses Jahr das Osterfest ein gutes Osterfest werden kann, auch wenn es wieder so ganz anders ist, als es uns vertraut ist.

Mir hilft das Bild von den Taucher:innen und die Überlegungen, wie sie sich auf eine Phase vorbereiten, wo die sonst so verfügbare Luft zum Ein- und Ausatmen nicht vorhanden ist und sie trotzdem faszinierende Eindrücke unter Wasser erleben und genießen können.



Noch ist dieses Osterkörbchen leer. – Aber wir können vieles überlegen und planen, dass es auch an diesem Osterfest für uns alle gefüllt wird und wir ein er-füllendes Osterfest feiern.

Bildquelle: www.pixabay.com

Ja, ich muss auch bekennen, dass ich mit einer gewissen Unsicherheit in diese österlichen Tage gehen werde.

Wem geht es nicht so?

Mögen Sie mitteilen, wie Sie sich auf dieses Osterfest vorbereiten?

Dann hinterlassen Sie bitte einen Kommentar.