

Leseprobe

HEIKO METZ

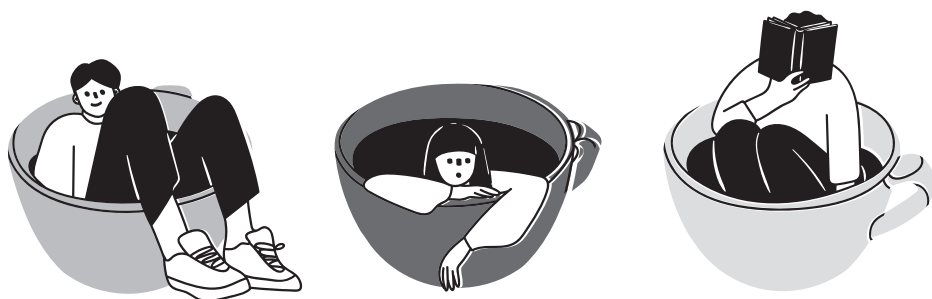
EINFACH MAL DURCHATMEN

Leseprobe

Leseprobe

HEIKO METZ

EINFACH MAL *durchatmen*



GEISTLICHE PAUSEN FÜR DEIN LEBEN

Leseprobe

Die Bibelverse entstammen folgenden Bibelübersetzungen:

Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe, © 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (GNB)

Hoffnung für alle® entnommen, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis. (HFA)

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung.

© Neues Testament und Psalmen: Genfer Bibelgesellschaft Romanel-sur-Lausanne, Schweiz. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Andreas-Bräm-Straße 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn,

info@neukirchener-verlage.de

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung und DTP: Miriam Gamper-Brühl, Essen, www.3kreativ.de,

unter Verwendung von Illustrationen von © Shutterstock/Bibadash

Lektorat: Mareike Würtele

Verwendete Schriften: Myriad Pro, Bebas Neue, Golden Plains

Gesamtherstellung: Druckerei Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała

Printed in Poland

ISBN 978-3-7615-7095-1

www.neukirchener-verlage.de

Leseprobe

Leseprobe

Ein erster tiefer Atemzug.....	10
HEILIGE ZWISCHENRÄUME	11
MEINE RÜCKKEHR ZUM GLEICHGEWICHT	13
WARUM WIR GERADE JETZT ATEM BRAUCHEN	16
GEISTLICHE PAUSE: EINATMEN – AUSATMEN – SEIN	17
 TEIL I – WENN DAS LEBEN ZU LAUT WIRD.....	20
Kapitel 1: Im Grundrauschen der Überforderung.....	21
EIN RAUSCHEN OHNE PAUSE	23
DAS LEISE NEIN IN DIR	27
ANWESEND UND DOCH NICHT DA	29
DEIN PAUSEN-BAROMETER	33
LOSLASSEN ALS STILLER WIDERSTAND	35
 Kapitel 2: Am Anfang war die Pause.....	40
RUHE ALS TEIL DER SCHÖPFUNG.....	40
WENN DIE BIBEL ATEM HOLT.....	41
MARIA UND MARTHA: HAUSBESUCH IN BETHANIE (FREI NACH LUKAS 10)	42
WENN JESUS OFFLINE GEHT	45
SABBAT, SONNTAG: ATEM DER SCHÖPFUNG	47
DER SONNTAG UND DIE WÜRDE DES MENSCHEN.....	50
WELCHE BIBLISCHE GESTALT RUHT IN DIR?.....	51
 TEIL II – DIE KUNST DER KLEINEN PAUSEN.....	59
Kapitel 3: Fünf Minuten genügen –	
tägliche Mini-Retreats für dich	60
KLEINE OASEN IM ALLTAG	62
WARUM ICH MEINEN KAFFEE JETZT ANDERS TRINKE.....	68
KLEINER WEG – GROSSE WIRKUNG	73
MIKRO-RUHEINSELN IN DEINEM ALLTAG.....	76
RUHE HAT EINE ADRESSE.....	84
GOLDWORTE FÜR JEDEN TAG – MINI-SEGEN FÜR ZWISCHENDURCH	90

Leseprobe

Kapitel 4: Achtsam beten: alte Formen neu entdeckt.....	97
TAGZEITENGEBET: ATEM IM TAKT DER STUNDEN.....	99
DREI KLEINE TAGESZEITEN FÜR DICH ZUM TESTEN	101
HERZENSGEBET – WORTE, DIE ATMEN	104
IGNATIUS: AUFMERKSAM LIEBEN IM GEBET	107
LECTIO DIVINA – DIE SCHRIFT INS HERZ LESEN	110
IGNATIUS: DIE SCHRIFT MIT ALLEN SINNEN BETRACHTEN	112
DIE VIELEN SPRACHEN DER STILLE	117
 TEIL III – WENN STILLE SCHWERFÄLLT	122
Kapitel 5: Wenn es nicht klappt – und du trotzdem bleibst	123
INNERE ANTREIBER, DIE DICH HETZEN	123
WENN STILLE WEHTUT.....	126
EIN SCHRITT VOR, ZWEI ZURÜCK?	129
 Kapitel 6: Klage, Dunkelheit und Gnade.....	138
WENN DUNKEL INS LEBEN BRICHT.....	139
WO DIE NACHT HEILIG WIRD	139
WORTE IM SCHATTEN FINDEN.....	140
BEGLEITER FÜR DEINE DUNKELHEIT	143
 TEIL IV – ATMEN IM RHYTHMUS GOTTES	147
Kapitel 7: Alltag, der atmet – Stille als Lebensstil	149
KARTOFFELN SCHÄLEN MIT BRUDER LORENZ	149
ALLTAGSSPIRITUALITÄT ENTDECKEN.....	152
EIN TAGEBUCH DER STILLE	154
WIE STILLE DEN ALLTAG VERWANDELT	169
 Kapitel 8: Von Bäumen lernen: Gott in der Natur begegnen... 178	
WENN HIMMEL UND ERDE BETEN.....	179
DIE MYSTIK DER NATUR.....	181

Leseprobe

Kapitel 9: Spiritueller Rhythmus:

das Kirchenjahr als Taktgeber 192

WENN ZEIT ZU ATEM WIRD 193

DAS JAHR ATMET MIT GOTT 195

FEIERN ALS ATEMPAUSEN 202

TEIL V – EIN LEBEN, DAS ATMET 206

Kapitel 10: Ruhen als geistliche Gegenkultur 207

RUHE MITTEN IM STURM 207

STELL DIR VOR 210

Kapitel 11: Dein Atem geht weiter 217

RITUAL: EIN ATEMZUG AN DER SCHWELLE 217

Anhang 222

WEGBEGLEITER FÜR DEINE REISE 222

WORTE DIE DICH WEITERTRAGEN KÖNNEN 223



Leseprobe



Ein erster tiefer Atemzug

Dieses Buch will mehr sein als Papier. Kein Ratgeber, kein Programm – sondern ein Ort zum Ankommen.

Hier musst du nichts leisten. Du darfst einfach da sein – mit sinkenden Schultern, mit freiem Atem. Dieses Buch will dir Raum geben. Raum, wieder bei dir selbst anzukommen. Raum, Gott zu begegnen. Raum, einfach mal durchzuatmen.

Eine geistliche Pause. Und dann noch eine. Und – mindestens ... noch eine.

Nachspür-Fragen

Wie liest du ein Buch, das dich nicht schneller machen will?

Was geschieht, wenn ein Satz nicht Ziel, sondern Pause ist?

Könnte es sein, dass schon das Lesen selbst zu einem Atemraum wird?

HEILIGE ZWISCHENRÄUME

Eine Pause klingt nach Stillstand. Doch geistliche Pausen sind mehr als Lücken. Sie sind Zwischenräume, in denen Gegenwart spürbar wird. Sie reißen dich nicht aus dem Leben, sondern öffnen mitten im Leben einen Ort der Tiefe. Mitten im Lärm, mitten in den To-do-Listen, mitten in dein müdes Herz.

Wir warten oft auf „die richtige Gelegenheit“: ein Wochenende, Urlaub, irgendwann später. Doch Pausen passen in den Moment, in dem du den Wasserkocher anschaltest. In die drei Minuten an der roten Ampel. In den Augenblick, in dem du die Stirn ans kalte Glas legst.

Eine geistliche Pause verwandelt den Moment. Aus Routine wird Atem. Aus Unterbrechung wird Neubeginn. Aus Leere wird ein Ort, der gefüllt ist – mit Stille, mit Gegenwart, mit Gott.

Salz im Alltagsteig

Ich erlebe solche Pausen als Salz im Alltagsteig – nicht, damit ich schneller oder besser werde. Sondern damit mein Leben Tiefe zurückbekommt. Sie werden zum Spiegel für das, was wirklich zu mir gehört. Sie fragen mich: Lebe ich so, wie es meinem Wesen entspricht?

Vielleicht sind sie wie ein Türspalt, durch den Licht fällt. Wie ein Tisch, an dem plötzlich ein Platz frei wird – und du darfst dich setzen. So unscheinbar. So wirksam.

Dein Atem – einfach, schlicht, göttlich

Der Atem ist das Einfachste – und doch vergessen wir ihn oft. Erst wenn er stockt, spüren wir, wie kostbar jeder Atemzug ist.

„Einfach mal durchatmen“ heißt: innehalten, loslassen, frische Luft holen. Schlicht, fast banal – und zugleich ein Bild für die tiefste Wirklichkeit: Leben ist Geschenk. Jeder Atemzug wird dir gegeben. Jedes Ausatmen erlaubt dir, loszulassen. Jedes Einatmen schenkt dir neue Kraft.

Eine geistliche Pause ist wie ein Atemholen mitten im Tag. Du atmest aus, was dich belastet. Du atmest ein, was dich trägt. Und in diesem Rhythmus geschieht etwas: Du wirst neu ausgerichtet.

Ein Atemzug

Ein Atemzug ist eine Brücke.
Unsichtbar. Tragend.

Zwischen Himmel und Erde.
Zwischen Körper und Seele.
Zwischen dir und Gott.

Du siehst ihn nicht – und doch hält er dich.
Du hältst ihn nicht fest – und doch trägt er dich.

Im Atem bist du verbunden –
mit allem, was lebt,
mit dem Ursprung, der dich hält,
mit dem Geist, der in allem weht.

Jeder Atemzug trägt ein Echo von Gemeinschaft.
Jeder Atemzug birgt eine Spur von Gott.

Vielleicht spürst du schon, dass auch du solche Räume brauchst. Kleine Inseln, auf denen du kurz zu dir kommst. Dies ist keine Theorie. Es ist für dich – mitten im Tag, in deinem Leben.

Darum möchte ich dir erzählen, wie ich selbst an den Punkt kam, an dem nichts mehr ging. Und wie ich dort zum ersten Mal wieder gespürt habe, was es heißt so richtig durchzuatmen.



MEINE RÜCKKEHR ZUM GLEICHGEWICHT

Es gibt Momente im Leben, in denen nichts mehr geht. Mein Kopf ratterte, mein Kalender war voll, mein Leben laut. Theologe, Coach, Lehrer – mein Alltag bestand aus Worten. Vielen Worten. Immer wieder. Und irgendwann kam der Punkt, an dem mein Geist sagte: Stopp.

Mein Körper zog die Notbremse. Die Erschöpfung zwang mich in die Stille. Und die Stille war ziemlich gut zu mir.

Dieses Buch erzählt von persönlichen Erfahrungen mit Erschöpfung und Stille.

Es möchte Mut machen, eigene kleine Pausen zu finden.

Es ersetzt keine medizinische oder therapeutische Begleitung.

Wenn du selbst stark belastet bist, zögere nicht, dir professionelle Hilfe zu suchen – das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke.

Ich erinnere mich an jenen Morgen: Der Wecker klingelte – und ich blieb liegen. Mein Körper schwer, mein Kopf leer. Einfachste Dinge – Duschen, Frühstück machen – wurden zu Bergen. Alles in mir schrie nach Aufhören. Nach Ruhe. Nach Veränderung.

Doch wie sollte das gehen, wenn mein Selbstwertgefühl so eng mit Produktivität verknüpft war? Wer bin ich, wenn ich nichts mehr tue? Diese Fragen nagten an mir – und machten mir Angst.

Die Wüste der Erschöpfung

Die ersten Monate danach waren wie ein Leben in Zeitlupe. Ich stand minutenlang vor der Kaffeemaschine und wusste nicht, was ich tun sollte. Der Duft war da, aber ich war weg. Alles wie in Watte. Die Welt drehte sich weiter – und ich saß fest. Zuschauer meines eigenen Lebens.

Ich musste lernen, dass Heilung kein Sprint ist. Sie beginnt mit Stillstand. Mit Aushalten. Mit einem Atemzug nach dem anderen.

Leseprobe

Stille als neuer Weg

Irgendwann begann ich, mich mit der Stille auseinanderzusetzen. Zögernd zuerst, dann neugierig. Eine Meditations-App wurde mein Begleiter. Ich übte: Sitzen. Atmen. Wahrnehmen. Zehn Minuten kamen mir vor wie Stunden. Doch ich blieb sitzen.

Und nach und nach geschah etwas: Die Stille wurde vertraut. Ich entdeckte mich selbst wieder. Und mehr noch: In der Stille begegnete ich Gott – nicht in großen Offenbarungen, sondern leise. Im Atem, im einfachen Sein. Früher war mein Glaube geprägt von Worten, Konzepten, Antworten und ziemlich vielen Taten. Jetzt blieb mir nichts davon. Mein Kopf war leer – aber mein Herz begann zu hören. Ich spürte: Gott findet mich nicht nur im Tun, sondern im Lassen.

Psalmen als Stimme meines Herzens

Als mir die Worte fehlten, lieb ich mir andere. Alte Gebete, die schon viele vor mir gesprochen hatten. Die Psalmen begannen, für mich zu atmen – Worte, die mich trugen, als meine eigenen verstummt waren. In dieser Phase wurden die Psalmen lebendig. Früher hatte ich sie gelesen – jetzt lasen sie mich.

„Gott ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen.“

(Nach Psalm 23,1; HFA)

Diese Worte trafen mich ins Herz. Ich war nicht allein. Ich wurde geführt, auch wenn ich den Weg nicht sehen konnte. Tränen flossen, Hoffnung keimte. Die alten Texte wurden zu Oasen in meiner inneren Wüste.

Die Kraft der Routine

Langsam wuchs eine neue Ordnung. Morgens, mittags, abends: eine Kerze, ein Gebet, ein Psalm. Ein Atemzug mit Gott.

Ich schrieb mir diese Zeiten in den Kalender – als wichtigste Termine meines Tages. Die alten Gebete wurden mein Halt: Tagzeitengebete, Vater-unser, Psalmen. Keine eigenen Worte nötig – ich durfte mich hineinfallen lassen.

Leseprobe

Mit der Zeit dehnten sich diese Momente. Morgens eine halbe Stunde Stille mit Kerze und Kaffee. Mittags ein kurzes Innehalten. Abends Dank, Rückschau, Loslassen. Diese Routinen waren meine Rettung. Sie schenken mir Orientierung in einem Leben, das plötzlich keinen festen Halt mehr hatte.

Bewegung als spirituelle Praxis

Auch die Bewegung wurde Teil meiner Heilung. Ich ging spazieren – stundenlang. Der Wald wurde mein Rückzugsort. Schritt für Schritt kam ich ins Jetzt. Ich hörte den Wind, spürte den Boden, sah eine kleine Maus den Weg kreuzen. Für einen Moment vergaß ich alles – und war ganz da. Stille heißt nicht nur sitzen. Auch im Gehen, im Rhythmus der Schritte, im Lauschen der Natur fand ich Ruhe. Es war Gebet in Bewegung.

Stille als Werkbank Gottes

Die Stille wurde zur Werkbank. Ein Raum, in dem Gott arbeitete – leise, sanft, tief. Ich lernte: Ich muss nichts leisten, um geliebt zu werden. Ich darf einfach sein. Diese Erkenntnis veränderte alles.

Ein Schweigetag im Kloster war mein Schlüsselerlebnis. Stundenlanges Schweigen – und die Klarheit kam: Ich bin getragen, ohne etwas zu tun. In der Stille wirkte Gott – nicht spektakulär, aber heilsam.

Mein heutiger Alltag

Heute ist die Stille ein fester Teil meines Lebens. Sie ist kein nice to have, sondern Notwendigkeit. Kleine Inseln mitten im Alltag: im Auto, beim Kochen, zwischen zwei Meetings. Ich plane sie ein – und weiß: ohne diese Pausen falle ich zurück in alte Muster.

Die Stille hält mich wach, gelassen, verbunden. Sie ist kein Allheilmittel. Aber sie ist ein Weg. Ein Lebensstil.

Vielleicht ist sie auch ein Weg für dich. Vielleicht wartest du darauf, dass alles leichter wird. Vielleicht brauchst du nur einen Atemzug Stille, um zu spüren: Gott ist da.

Fang klein an. Setz dich. Atme. Sei einfach da.

Deswegen dieses Buch

Was mir damals zum Lebensatem wurde, ist nicht nur meine persönliche Geschichte. Wir alle leben in einer Zeit, die laut, schnell und fordernd ist. Gerade deshalb sind geistliche Pausen heute wichtiger denn je.

Darum habe ich dieses Buch geschrieben. Weil ich erlebt habe, wie Stille heilt. Wie ein einziger Atemzug den Unterschied macht – zwischen weiter hetzen oder endlich ankommen.

Ich schreibe, weil ich dir dieses Erleben nicht vorenthalten möchte. Weil ich dich einladen will, dir selbst wieder zu begegnen. Weil ich dich begleiten möchte: auf dem Weg von Erschöpfung hin zur ersten Pause, vom Atemholen hin zur inneren Ruhe, von der Pause hin zu einer Haltung, die dich trägt – Tag für Tag.

Dies ist kein Ratgeber, sondern ein Wegbegleiter. Ein Buch voller kleiner Inseln, auf denen du rasten darfst. Ein Buch, das dich erinnern will: Du musst nicht immer können. Du darfst atmen. Du darfst leben.

WARUM WIR GERADE JETZT ATEM BRAUCHEN

Wir leben in einer Welt, die uns antreibt: schneller, dichter, lauter. Unser Postfach quillt über, der Kalender platzt. Und manchmal spüren wir: Wir leben, als hielten wir unbewusst den Atem an.

Diese Daueranspannung hat Folgen – für Körper, Seele, Glauben. Wir sehnen uns nach Ruhe und wissen doch kaum, wie das geht. Darum sind Pausen überlebenswichtig. Jeder kleine Atemzug schützt vor dem Dauerlauf, der uns zermüht. Ruhe macht uns ganz. Geistliche Pausen sind Widerstand. Ein stiller Protest gegen das Diktat der Dauerleistung. Ein Atemzug als Aufstand.

Vielleicht spürst du, wie laut deine Welt ist. Du musst nicht warten, bis alles leichter wird. Du darfst jetzt beginnen. Jetzt atmen. Und vielleicht kann dieses Buch dir dabei Begleitung sein. Kein Stoff zum Durchhetzen, kein Text zum Abhaken. Lies es langsam. Mit Pausen. Mit Atem.

Geistliche Pausen – kurze Inseln im Alltag

Immer wieder wirst du in diesem Buch auf eine „Geistliche Pause“ stoßen. Sie ist ein kleiner Halt, mitten im Lesen. Ein Resonanzraum für deine Gedanken, Gefühle, dein Gebet. Vielleicht wird daraus sogar ein Ritual für dich – ein Atemraum, der dich im Alltag begleitet.

Jede Geistliche Pause dauert nur 3–7 Minuten und verbindet Körper, Atem und Herz.

Sie bietet dir z. B.:

- eine klare Anleitung (Schritt für Schritt)
- Varianten, damit du deinen eigenen Zugang finden kannst
- etwas Poetisches, das den Moment vertiefen möchte
- eine Frage zum Nachspüren
- einen Segensatz

Diese Pausen sind zum Ausprobieren, Abbrechen, Zurückkommen, Wiederholen und Durchatmen. Einfach für dich.

Deinem Atemrhythmus folgen (ca. 5–7 Minuten)

1. Finde deinen Platz.
Setz dich bequem hin. Leg die Hände locker auf die Oberschenkel.
Spür den Boden unter deinen Füßen.
2. Spüre deine Verwurzelung.
Stell dir vor: Deine Füße stehen auf festem Grund.
Sie sind wie Wurzeln, die tief in die Erde reichen. Die Erde trägt dich.
Sie gibt dir sicheren Halt.
3. Spüre die Weite über dir.
Über dir ist Raum.
Raum zum Atmen, zum Entfalten, zum Ausstrecken.
Ein Raum, der sich weitet bis in den Himmel.
Ein Resonanzraum für deine Stimme, deine Stille, dein Leben.
4. Spüre die Nähe Gottes.
Stell dir vor: Gott kommt dir entgegen. Nicht streng, nicht fordernd.
Mit offenen Armen. Mit Freude darüber, dass du jetzt hier bist.
Mit Freude darüber, dass du atmest.
Gott ist bei dir – in diesem Augenblick.

Leseprobe

5. Atme bewusst ein.
Schließe, wenn du magst, die Augen. Nimm einen tiefen Atemzug durch die Nase. Fülle deine Lungen mit Luft. Spüre, wie der Atem dich weitet.
6. Atme aus.
Langsam, durch den Mund. Stell dir vor, wie du Ballast loslässt. Sorge. Druck. Erwartung. Mit jedem Ausatmen darf etwas von dir abfallen.
7. Finde den Rhythmus.
Wiederhole das Einatmen und Ausatmen einige Male. Lass den Atem tiefer werden, ohne ihn zu erzwingen.
Vielleicht hilft dir ein inneres Wort: beim Einatmen „Komm“ – beim Ausatmen „zur Ruhe“.
8. Sei einfach da.
Für einen Moment musst du nichts tun.
Nur atmen. Nur sein. Dein Atem trägt dich.

Ein Atemzug.
Mehr braucht es nicht, um anzukommen.
Einatmen – du empfängst Leben.
Ausatmen – du lässt los.
Zwischen beiden liegt Raum.
Genug Raum, um einfach zu sein.

Varianten

- Kurzform (1 Minute): Drei tiefe Atemzüge, bewusst wahrgenommen. Mit jedem Atemzug darfst du spüren: Gott ist in diesem Augenblick da – und du bist es auch.
- Mit Geste: Lege beim Einatmen die Hand auf dein Herz. Beim Ausatmen öffne sie nach oben. Wiederhole dabei innerlich: Gott, du bist da. Ich bin da.
- Mit Natur: Wenn möglich, öffne ein Fenster oder geh kurz ins Freie. Atme frische Luft. Spüre den Kontakt zur Welt um dich. Lass den Atem zum Band werden zwischen dir, der Schöpfung – und Gott, der dir nahe ist.

Möge dein Atem dich heute weiten – wie ein Fenster, das aufgeht.
Möge er dich erinnern: Du bist lebendig. Und Gott ist mittendrin.

Nachspür-Fragen

Wo in meinem Leben fällt es mir gerade schwer, zu Atem zu kommen?
Wo möchte ich neu Atem schöpfen?

Goldworte zum Mitnehmen

Lesen darf leicht sein – ein Satz genügt.
Pause ist kein Ziel, sondern schon Geschenk.
Gott ist da – mitten in deinem Atem.



Vielleicht merkst du schon beim Lesen: Ein Atemzug allein verändert noch nicht alles.

Denn kaum endet die Pause, drängen sich To-dos, Stimmen, Erwartungen. Genau hier beginnt unsere Reise – mitten im Lärm. Teil I lädt dich ein, den eigenen Atem wieder zu hören.