



Durchatmen

Zum Evangelium nach Johannes 20,19-31

2. Sonntag der Osterzeit B – 7. April 2024

Was ich den Volksschulkindern in einem multireligiösen Schulgottesdienst verraten habe, verrate ich nun auch euch. Ich mache gerade eine Challenge. Die ist ziemlich schwer. Ganz oft gelingt es mir nicht, aber manchmal schon.

Und diese Challenge hat mit dem zu tun, was wir heute im Evangelium gehört haben. Jesus sagt zu seinen Jüngern: Friede sei mit euch und ihr seid gesandt, diesen Frieden zu verbreiten. Und dann haucht er sie an und gibt ihnen damit diesen guten Geist des Friedens. Und ich glaube es ist kein Zufall, dass er ihnen diesen Frieden mit einem Hauch seines Mundes, also mit einem Atemzug gegeben hat. Ich glaube, in einem Atemzug steckt ganz viel Frieden.

Wie schaut jetzt meine Challenge aus? Wenn ich mich über irgendetwas sehr ärgere, dann möchte ich mich am liebsten sofort aufregen, oder etwas Gemeines sagen. Und dann erinnere ich mich an den Atem des Friedens. Die Challenge ist: Nicht sofort etwas Gemeines sagen, sondern zuerst einmal tief durchatmen. Wenn ich mich aufrege, EINMAL TIEF EINATMEN UND AUSATMEN und dann erst was sagen. Oft kommt mit diesem Atemzug schon ganz viel Frieden in mein Herz und ich kann das, was mich aufregt ganz ruhig sagen und mit dem anderen wieder Frieden schließen. Leider gelingt mir das nicht immer. Aber ich glaube, es würde mir helfen, wenn ihr auch bei dieser Challenge mitmacht. Wenn ich weiß, dass ich nicht alleine bin bei dieser Challenge, dann spornt mich das an. Deshalb lade ich euch ein, es in dieser Osterzeit auszuprobieren. Wenn ihr über etwas zornig seid, nicht sofort lästern oder schimpfen, sondern erst den guten Geist des Friedens einatmen und ausatmen und dann erst handeln und reden. Versucht es mal. Und wenn wir uns vielleicht mal zufällig auf der Straße, im Bus oder in der Kirche begegnen, dann könnt ihr mir ja verraten, wie es euch mit der Challenge geht. Ich bin gespannt. :-)



Elfriede Demml

Pastoralreferentin

Christkönig und Schutzengel

elfriede.demml@graz-seckau.at

Gesegnete Osterzeit!