

Am Puls des Lebens: von Pfarrer Gerd Greier

»4711«

Nein, es geht nicht um das „Echt Kölnisch Wasser“!

Als ich ein paar Tage vor der Übertragung des Gottesdienstes im ZDF aus der Herz Jesu Kirche bei meiner Hausärztin war, bemerkte sie mein Lampenfieber und empfahl mir die Methode: „47-11“.



Bild: Melanie Höfler



**Konkret bedeutet das:
vier Sekunden Luft einatmen,
sieben Sekunden ausatmen
und das elf Mal.**

Ich probierte es dann gleich mal aus und es zeigte Wirkung. Seitdem greife ich immer wieder mal auf diese Methode **47-11** zurück. **Probieren Sie es aus!**

Man kann es sogar als Gebetszeit nutzen und beim Einatmen bewusst den Geist Gottes, den Atem Gottes neu in sich einatmen und beim Ausatmen geht alles heraus, was uns belastet, zu schaffen macht, ärgert oder Angst macht. Und falls nur für ein kurzes Stoßgebet Zeit bleibt, gilt die Aussage der Heiligen Theresia von Lisieux: „Jeder Seufzer ist ein Gebet“.

**Mit dem Monat August beginnt für viele
die Zeit des Auf- und Ausatmens:
Sommerferien und Urlaubszeit.**

**Ich wünsche allen, denen das vergönnt ist,
eine echt erholsame Zeit zum Abschalten,
zum Auf- und Ausatmen und
zum Tanken von neuer Kraft.**



Bild: pixabay