

Birkengrün gegen Atemnot

Einatmen – ausatmen – einatmen – ausatmen...

Herr G. hat sein Fahrrad an den schlanken Baumstamm gelehnt. Er atmet. Natürlich hat er auch schon auf der Fahrt hierher geatmet, hat sich keuchend durch den stellenweise etwas sumpfigen Boden gearbeitet bis zu diesem Punkt.

Er horcht in sich hinein: Noch immer ist die gewohnte Leichtigkeit nicht zurückgekehrt in seinen Atemrhythmus. Dass er bei einer vergleichsweise geringen Anstrengung so schnell außer Atem kommt, beunruhigt ihn.

Ungewöhnlich ist auch, dass er aus diesem Grund die Fahrt unterbrochen hat und hier nun unter einem Baum in der moorigen Landschaft steht, um bewusst auf den Rhythmus seines Atems zu achten. Meditation, Yoga und sowas – das ist eigentlich überhaupt nicht seine Welt.

Als Lehrer an einer Grundschule würde er sich eher als bodenständig bezeichnen. Er liebt seinen Beruf, wenngleich er seit der Coronazeit – nein, eigentlich schon länger – merkt, wie sehr ihn manches im Alltag anstrengt: die Konferenzen, der ganze Verwaltungskram. Und neben all dem fällt ihm seltsamerweise auch das immer schwerer, was er eigentlich so sehr mag: Kinder begeistern.

Teilen möchte er mit ihnen seine Lust am Entdecken von spannenden Geheimnissen des Lebens. Klimaschutz und Artenvielfalt fangen mit dem Staunen an – davon war er lange überzeugt. Kleine Exkursionen, gern auch hier in dieser Moorlandschaft, gehörten regelmäßig dazu.

Alles das liegt ihm auch heute noch am Herzen - wäre da nicht diese Erschöpfung, die schon viel zu lange bleischwer in seinen Gedanken und Träumen hängt. „Lass doch mal locker“, hatte seine Frau in den letzten Monaten manchmal gesagt, wenn er wieder so müde wirkte. „Vielleicht willst du einfach zu viel.“

Einatmen – ausatmen – einatmen – ausatmen...

Was seine Frau nicht sehen kann, liegt tiefer, schwer fassbar als eine Art stille Verzweiflung: Alle seriösen Prognosen zur erschreckenden Dynamik der Klimakatastrophe lassen kaum mehr daran zweifeln, wie aussichtslos im Grunde alles scheint. Auch der Schutz dieser kostbaren Moorlandschaft mit ihrem faszinierenden Licht- und Farbenspiel hat für ihn wie unter einer dunklen Wolke längst jeden Glanz verloren. Wie soll er da in den Kindern noch Begeisterung wecken?

Einatmen – ausatmen – einatmen – ausatmen...

Herr G. merkt eine leichte Verkrampfung im Brust-Hals-Bereich. Zögernd richtet er seinen Oberkörper auf und streckt die Arme in die Höhe – so, als wolle er die beklemmende Enge in seinem Inneren irgendwie weiten.

Da huscht ein Lächeln über sein Gesicht. Unverhofft berühren seine Fingerspitzen die frühlingsgrünen Blätter des Baumes, unter dem er noch immer neben seinem

Fahrrad steht. Was für ein zartes Streicheln, denkt er und schaut nach oben: eine Birke, eher grazil und leicht zitternd bei jedem Windhauch.

Herr G. reckt sich nun noch ein bisschen höher, um die Blätter über seinem Kopf mehr als zufällig zu spüren. Die atmen auch, kommt ihm plötzlich als verblüffend einfache Erkenntnis in den Sinn. Und er denkt weiter: Ich atme aus, was der Baum hier neben mir einatmet. Wir teilen und verwandeln das, was uns am Leben hält. Ein ständiges Geben und Nehmen. Tag für Tag. Einfach so.

Einatmen – ausatmen – einatmen – ausatmen...

Herr G. merkt, dass sich in diesem Moment etwas ändert: Ein anderes Bild steht ihm nun vor Augen: Wir sind Teil einer farbenfrohen Gemeinschaft von atmenden Wesen. Und solange wir uns dessen bewusst sind, bleiben wir hoffende Wesen. Weil wir einander beleben.

Jetzt spürt er es ganz deutlich: Da passiert gerade etwas mit seiner tief schlummernden Lust am Leben. Sie räkelt sich, um langsam aufzuwachen.

Einatmen – ausatmen – einatmen – ausatmen...

Herr G. greift nach seinem Fahrrad. Sein Atem hat zurück gefunden in ein ruhiges Fließen. Das letzte Wegstück bis nach Hause wird ihm leichter fallen.

Energisch tritt er in die Pedale. Morgen, so denkt er, morgen werde ich den Kindern vom Birkengrün erzählen, von diesem so wundervollen Nehmen und Geben mit jedem Atemzug. Gemeinsam will ich mit ihnen die Hoffnung teilen, dieses erstaunliche Zusammenspiel immer besser zu begreifen – und zu schützen. Das rettet nicht alles. Aber das rettet vielleicht unser Gespür für ein lebendiges Miteinander auf dieser Welt. Und die Lust, staunend und achtsam ein Teil davon zu sein.

Tief atmet er ein. Beim Ausatmen spitzt er die Lippen und schickt ein feines Pfeifen ins Freie. Die jungen Birkenblätter tanzen...

© Susanne Brandt, Lübeck