

05.06.2024

## Pressemitteilung 03/2024

### Atme nach

Soeben erschienen: Neues Poster der action 365 zum Pausemachen im Sommer

Es ist Sommer. Die Aussicht auf Ferien, freie Tage, Freibad, Urlaub schwebt uns vor Augen. Die letzten Wochen und Monate hatten es in sich. Die politische Weltlage, die eine oder andere Erkrankung, die Auswirkungen des Klimawandels – all das ist manchmal kaum auszuhalten, aber auch schwer auszublenden.



Immer wieder wird nach mehr Arbeit und Leistung, statt nach weniger verlangt. Da ist manchmal ein ruhiges Durchatmen gar nicht so einfach. Sarah Marie geht in ihrem Gedicht, das auf dem neuen Poster der action 365 zu lesen ist, noch einen Schritt weiter: Atme nach. Das tiefe Luftholen nach einer Anstrengung, das wieder Kraftschöpfen nach dem Verausgaben, bezeichnet die Dichterin als Nachatmen. Ein schöner Begriff, der auch in der Gestaltung von Cornelia Steinfeld aufgegriffen wird: Die Luftblasen steigen immer leichter nach oben und scheinen der Figur Flügel zu verleihen.

Atme nach. Vielleicht eignen sich die Vorhaben des Sommers gerade dafür. Dabei ist die Blickrichtung besonders. Es geht nicht darum, sich zu wappnen für das Kommende, Kraft zu tanken, damit wir wieder fit werden für die Herausforderungen des Alltags und der Welt. Nein, Nachatmen heißt, das Vergangene setzen lassen, im Hier und Jetzt zu sein und die Pause zu genießen. Ob bei einem Kaffee, einem Becher Eis, am Strand oder auf dem Balkon. Die Kraft für morgen wird schon kommen.

Textlänge: 1.444 Zeichen

Diesen Text finden Sie als PDF im Internet unter [www.action365.de/presse](http://www.action365.de/presse).

### **Pressekontakt**

Silke Zäh

Verlag der action 365

Kennedyallee 111a

60596 Frankfurt am Main

Christliche  
Öffentlichkeitsarbeit

Vertrieb von Produkten  
indianischer  
Genossenschaften

*indigena*

Kennedyallee 111a  
60596 Frankfurt/M.  
Telefon 0 69 - 68 09 12-33  
Telefax 0 69 - 68 09 12-12  
eMail: [verlag@action365.de](mailto:verlag@action365.de)  
[www.action365.de](http://www.action365.de)

Tel.: 069-680912-15  
presse@action365.de

*Die action 365 ist eine ökumenische Laienbewegung, gegründet in Deutschland in den 1950er Jahren. Charakteristisch ist die praktische Ausrichtung: Es genügt nicht bei der Problemdiskussion zu verharren und Missstände anzuprangern. So ist beispielsweise seit 1973 der Vertrieb von gerecht gehandelten Produkten indianischer Genossenschaften aus Guatemala eines der wichtigsten Projekte. Das allgemeine Ziel der action 365 ist es, über die Grenzen von Konfessionen und Nationen hinweg das Gemeinsame, nicht das Trennende im Glauben vieler Menschen in den Mittelpunkt zu stellen – und das jeden Tag, 365 mal im Jahr.*

Christliche  
Öffentlichkeitsarbeit

Vertrieb von Produkten  
indianischer  
Genossenschaften

*indígena*

Kennedyallee 111a  
60596 Frankfurt/M.  
Telefon 0 69 - 68 09 12-33  
Telefax 0 69 - 68 09 12-12  
eMail: verlag@action365.de  
www.action365.de