

Auf dem Flügel des Atems

Unser Atem ist lebensnotwendig. Der Atem versorgt uns nicht nur mit dem lebensnotwendigen Sauerstoff, sondern er trägt auch zu unserer Gesundheit bei an Körper, Geist und Seele.

Bewusst atmen, entspannt. Bewusst atmen, lässt uns uns selbst besser wahrnehmen. Bewusst atmen, lässt uns zur Ruhe und Gelassenheit kommen.

Tiefes Ein- und Ausatmen hilft gegen Angst, gibt Raum für neue Gedanken, macht den Blick weit für neue Möglichkeiten. Und: ohne Atem können wir nicht leben. Keine Luft mehr zu bekommen, macht Angst.

„Keine Luft bekommen“ verwenden wir auch im übertragenen Sinn. Da kommt mir jemand zu nahe und geht über meine Grenzen. Da fordern mich Aufgaben so sehr, dass ich keine Luft mehr habe für die anderen wichtigen Dinge im Alltag. Da nehmen sich in einem Team oder einer Gemeinschaft Menschen gegenseitig die Luft zum Leben. Im zweiten Schöpfungsbericht haucht Gott dem Menschen Lebensatem ein.

Das macht den Menschen lebendig. Diese Bedeutung taucht immer wieder in der Bibel auf. Gott schenkt uns den Atem und damit all das, was wir zum Leben brauchen. Wie wäre es damit, den Atem einmal zum Beten zu nutzen?

Eine einfache Übung: Öffnen Sie am Morgen nach dem Aufstehen das Fenster und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus: „Gott, du schenkst mir Atem. Gott, du schenkst mir einen neuen Tag. Gott, du machst mich lebendig!“

Auch beim Jesusgebet nutzen wir den Atem. Klassisch nutzen wir die Formulierung

zum Einatmen: „Herr, Jesus, Sohn Gottes,“

zum Ausatmen: „erbarme dich meiner.“

Natürlich könnten Sie auch für Sie passende Formulierungen nutzen.

Hier einige Beispiele:

Bei dir – darf ich sein.

Ich bin verletzt – du heilst.

Überall, wo ich bin – liebst du mich.

Ich suche dich – du bist schon lange da.

In der Stille – triffst du mich.

Ich bin – weil du bist.

Wenn ich müde bin – bist du die Quelle der Kraft.

Im Dunkel – bist du mein Licht.