



Durchatmen – aber richtig

Durchatmen. Noch eine Woche bis zum Heiligen Abend und ich freue mich wirklich darauf. Im Moment vornehmlich, weil dann endlich mal Ruhe ist, keine to-do's, keine Listen mehr abzuarbeiten, keine Dinge, die vor Weihnachten noch erledigt werden sollen. Durchatmen. Wäre ja zu schön, wenn diese Woche vor dem Heiligen Abend eine der Besinnung wär, der Vorfreude, der Ruhe ... aber, ach: Im Moment hechele ich noch hinterher. Dabei hilft nur: Durchatmen.

Und da das richtige Durchatmen ja auch eine echte Kunst sein soll, habe ich mich damit beschäftigt. In meiner christlichen Tradition habe ich dazu allerdings nicht viel gefunden. Meditation, Einkehr und Stilleübungen sind im Christentum allzu oft mit Versen versehen. Meist steht die Wiederholung von Gebetsformeln vor der reinen Beobachtung des Atmens. Irgendwie scheint er zu selbstverständlich zu sein, der Atem. Wie man atmen soll, davon keine Rede.

Ganz anders beim fernöstlichen Yoga. Da gibt es eine Fülle von Atemtechniken zu verschiedenen Zwecken. Gemeinsam haben sie, dass es dabei nur um's Atmen geht. Keine Worte, keine Formeln, selten Geräusche oder Bewegungen. Ich gestehe: Manche Sachen erscheinen mir Mitteleuropäer wirklich sehr seltsam. Tatsache ist aber, dass viele Atemübungen es wert sind, sie genauer zu betrachten und auch zu probieren. Glaube ich den Experten, kann ich meine jetzige Form des Atmens eh kaum verschlimmern: zu schnell, zu flach, zu wenig Tiefe. Dabei habe ich als Chorsänger doch immer so schön das Atmen geübt. In den Alltag habe ich das wohl leider nicht übertragen.

Jetzt aber bemühe ich mich, immer mal Folgendes zu probieren: Ob im Stehen oder Sitzen oder Liegen – ich atme ein und zähle dabei langsam bis vier. Dann halte ich den Atem an und zähle dabei wieder langsam bis vier. Ich atme aus und zähle dabei langsam bis vier. Und dann zähle ich noch einmal langsam bis vier, bis ich wieder einatme. 4x4 beim Atmen. Klingt simpel – und ist es praktischerweise auch. Ich muss an fast gar nichts denken. Falsch kann ich auch nichts machen. Nach ein paar Minuten aber bin ich deutlich entspannter und ruhiger. Es gibt bestimmt noch ausgefeiltere Methoden. Aber diese hilft mir gerade sehr beim Durchatmen in der Woche vor Weihnachten. Für ein paar Minuten konzentriere ich mich auf etwas ganz Selbstverständliches. Wenn es gut läuft, komme ich zur Ruhe – und auch wieder ins Gleichgewicht.

Wenn ich dann wieder merke, wie ich lebe und nicht nur funktioniere, dann ist das ein sehr friedlicher Moment. Weihnachten kommt. Das Friedensfest. Mein gezieltes Durchatmen hilft mir, davon etwas zu spüren. Von diesem Frieden. Ich spüre ihn in mir. Ganz ohne große Worte sind meine Atemübungen derzeit meine Adventsübungen.