

Das Geistliche Wort | 19.07.2026 08:40 Uhr | Anne Kathrin Quaas

## Atmen!

Musik 1: Sunrise

Interpretin: Norah Jones; Album: Feels like home; Label: Blue Note Records 2012, LC: 00133

Autorin: Es ist der letzte Schultag vor den großen Ferien. Dreimal bin ich diesen Weg in dieser Woche schon mit Menschen gegangen, und nun gehe ich ihn ein letztes Mal mit den Trauernden, bevor für mich die Ferien beginnen.

Wir treten aus der Kirche heraus, der Sarg wird vorweg getragen, langsam, Schritt für Schritt, führt der Trauerzug den kurzen Weg über die Straße, bis zum Friedhof.

Auf der anderen Straßenseite öffnen sich zur selben Zeit die Eingangstüren der Grundschule. Kinder strömen in Freie, gepackt mit Schulranzen, Turnbeuteln und Jacken. Ihre Zeugnisse fest in den Händen; rufen sie fröhlich "Tschüss" und nach rechts und nach links und wuseln aufgeregt durcheinander. Ferienbeginn. Leben, das sich in alle Richtungen ausbreitet.

Und dann bleiben einige der Kinder gegenüber am Straßenrand stehen. Neugierig schauen sie herüber zu all den Menschen in schwarz, die still und traurig dem Sarg hinterhergehen. Zwei Welten – nur durch eine Straße getrennt.

Mitten unter den Kindern entdecke ich plötzlich meine eigenen drei. Da stehen sie am Straßenrand und halten ihre Zeugnisse in der Hand. Ich sehe, wie sie mich suchen, wie ihre Blicke mich finden. Ein kurzer Blickkontakt, ein verstohlenes Winken. Mehr ist nicht möglich. Ich weiß, wie sehr sie darauf brennen, mir ihre Zeugnisse zu zeigen und dann mit mir die Koffer zu packen. Denn das habe ich ja versprochen. Morgen geht es nach Italien.

Aber jetzt gehe ich erst einmal mit den Trauernden zum Grab.

Eine knappe Stunde später bin ich zu Hause. Ich schließe die Tür hinter mir, lehne mich einen Moment an, atme durch. Der erste Atemzug bleibt noch vorsichtig. Als müsste mein Körper erst verstehen, dass er jetzt runterfahren darf. Mit dem zweiten Atemzug werde ich ruhiger. Und erst beim dritten spüre ich: Da ist Raum in mir. Raum für das Leben, dass mich im nächsten Zimmer erwartet. Ich lasse die Traurigkeit des endgültigen Abschieds hinter mich und gehe einen Schritt weiter Richtung Wohnzimmer, um mich hineinziehen zu lassen in das aufgeregte Stimmengewirr und in die Lebensfreude meiner Kinder. Die großen Ferien haben begonnen.

Musik 2: That summer feeling

Interpretin: Elisabeth Moen; Single: That summer feeling; Label: Elisabeth Moen; LC: unbekannt / self released

Autorin: Mit diesem Wochenende haben die großen Ferien in Nordrhein-Westfalen begonnen. Sechs Wochen Sommerpause. Ein anderes Tempo – oder zumindest die Sehnsucht danach.

Und ich habe den Eindruck: Viele merken gerade, wie nötig das ist – tief durchatmen zu dürfen, langsamer werden zu dürfen. Zur Ruhe zu kommen.

Ich erinnere einen Moment in meinem Leben, da ging das nicht mehr: Tief durchatmen.

Dieser Moment liegt viele Jahre zurück.

Damals bringt mich jeder Versuch, nur etwas tiefer Luft zu holen, zum Weinen. Wie aus dem Nichts kommt das. Und falls es Vorzeichen gegeben hat, habe ich sie jedenfalls nicht bemerkt.

Um nicht ständig in Tränen auszubrechen, atme ich nur noch ganz flach.

Und ahne gleichzeitig: Da stimmt etwas nicht.

Nachts ist es nicht besser als am Tag. Ich liege wach und traue mich kaum zu atmen. Die Gedanken kreisen. Die Ängste werden zu riesigen Schatten, in denen ich fast verschwinde.

Nach außen versuche ich noch eine Weile zu funktionieren. Innerlich wird es immer enger.

Bis es dann gar nicht mehr geht und ich mir Hilfe suchen muss.

Wenige Tage später dann die Diagnose: Erschöpfung. Burnout.

Das tiefe Atemholen muss ich damals ganz langsam neu lernen.

Vielleicht kennen Sie das – hoffentlich nur in abgeschwächter Form – auch:

Man funktioniert. Tag für Tag: Arbeiten, einkaufen, Rasen mähen, Rechnungen überweisen, Hausaufgaben kontrollieren, noch schnell den Müll rausbringen, das Wochenende planen.

Alles wird erledigt. Alles läuft irgendwie weiter.

Und manchmal merkt man es gar nicht, wie sehr selbst der Atem darunter leidet.

Mir ist in diesem Zusammenhang letzters ein neues Wort begegnet- jedenfalls für mich neu:

E-Mail-Apnoe. Menschen schauen auf ihre Bildschirme, lesen oder schreiben Mails –

und hören dabei unbewusst auf zu atmen oder atmen nur noch ganz flach.

Das kennen Sie vielleicht auch: Schnell an der roten Ampel die Nachrichten auf dem Handy checken. Oder: Nur mal kurz durch Insta scrollen während der Mittagspause.

Der Körper ist still, aber nicht ruhig, eher angespannt. Und der Atem wird ganz klein.

Die meisten von uns machen das so – wir sind uns dessen aber oft nicht bewusst.

Wann haben Sie eigentlich das letzte Mal richtig Luft geholt?

Nicht irgendwie so nebenbei. Sondern wirklich tief Luft geholt.

(Autorin atmet tief ein und aus)

Ich sag mal so: Hier ist unsere Chance. Es ist Sonntagmorgen. Ferienbeginn in NRW.

Wir dürfen langsamer werden, tief Luft holen, zur Ruhe kommen.

Vielleicht ist das die tiefere Sehnsucht dieser Wochen:

nicht nur wegzufahren – sondern wieder zu sich zu kommen.

Und manchmal beginnt das ganz unscheinbar: Mit einem einzigen, tiefen Atemzug.

Musik 3: Blekinge 0:44-1:37

Komposition/Interpreten: Nils Landgren & Jan Lundgren; Album: Kristallen; Label: ACT Music 2020, LC-Nr.: 07644.

Autorin: Seit der Erfahrung, dass sich meine völlig erschöpfte Seele im Atmen bemerkbar gemacht hat, habe ich den Atem für mich als meine Superkraft entdeckt.

Und ich meine das gar nicht im Sinne einer besonderen Technik oder etwas, was kunstvoll erlernt oder trainiert werden muss. Ich meine den ganz einfachen Atem. Immer verfügbar.

Selbstverständlich da – und gerade deshalb so kraftvoll.

Diese Entdeckung hat Zeit gebraucht.

In der Phase totaler Erschöpfung war es bedrohlich zu spüren, dass sich mir in einem tiefen Atemzug Erschöpfung, Stress, Ängste, Traurigkeit so aufdrängen konnten.

Langsam habe ich dann, auch mit der Hilfe von anderen, gelernt, den tiefen Atem zuzulassen und mich im Atmen beruhigen.

Wenn wir anfangen, bewusst zu atmen, geschieht etwas mit uns: Mit jedem ruhigen Einatmen senkt sich das Zwerchfell, die Lunge weitet sich, und mehr Sauerstoff gelangt in unser Blut. Das Herz muss weniger kämpfen, es findet in einen gleichmäßigeren Rhythmus.

Und mit dem Ausatmen gibt der Körper dann ab, was er nicht mehr braucht. Spannung löst sich. Das Nervensystem schaltet um – vom Alarmzustand in die Ruhe. Der Körper versteht: Es ist gerade keine Gefahr. Ich darf loslassen.

Und diese Bewegung – Einatmen, Ausatmen – wird zu einem inneren Rhythmus, der uns trägt. Fast wie eine tiefe Erinnerung des Körpers: Alles ist gut. Du darfst sein.

Musik 4: Blekinge

Komposition/Interpreten: Nils Landgren & Jan Lundgren; Album: Kristallen; Label: ACT Music 2020, LC-Nr.: 07644.

Autorin: Unser Atem ist die Verbindung zu uns selbst, er ist aber auch die Verbindung zu allem, was außerhalb unserer selbst ist.

Mit jedem Einatmen nehmen wir die Welt in uns auf: Luft, die schon unzählige Wege gegangen ist. Die über Meere gestrichen ist. Durch Wälder gezogen.

Was wir in uns aufnehmen, ist uns zugleich fremd und tut uns doch gut.

Und mit jedem Ausatmen geben wir etwas von uns in diese Welt zurück.

Unser Atem ist in unseren Worten, in unserem Lachen, in unserem Seufzen.

Einatmen – ausatmen. Der Rhythmus des Lebens. Ein stiller Austausch, der uns unaufhörlich verbindet. Uns mit uns selbst. Und uns mit der Welt.

Wir sind immer eingewoben in ein größeres Ganzes.

Davon singt und betet das afro-amerikanische A Capella Ensemble Sweet honey in the Rock in ihrem Song Prayer to the One. Der Text feiert die göttliche Gegenwart in allen Dingen:

Musik 5: Prayer to the One

Interpretinnen: Sweet Honey in the Rock; Album: Sacred Ground, Label: Earthbeat 1995, LC-Nr.: unbekannt /self release

Sprecherin (overvoice):

Sonne oder Regen,  
sie sind gleich.

Gottes Liebe liebt das Licht,  
am Tag oder in der Nacht.

Warum sollte ich mich sorgen?

Ob hier oder dort –

Du bist bei mir.

In allem, was ich sehe.

in jedem meiner Atemzüge,

mein ureigenster Atemzug –

bist Du.

Autorin: Unser Atem verbindet uns auch mit Gott.

In einer alten biblischen Erzählung, der Schöpfungsgeschichte, wird beschrieben, wie Gott den Menschen erschafft:

Sprecherin:

Zu der Zeit, als Gott, der Herr Himmel und Erde machte, wuchs noch nichts auf der Erde. Es gab auch keinen Menschen, der den Erdboden bearbeitete. Aber: Wasser stieg aus der Erde auf und tränkte den ganzen Erdboden.

Da formte Gott, der Herr, den Menschen aus Staub vom Erdboden. Er bließ ihm den Lebensatem in die Nase, und so wurde der Mensch ein lebendiges Wesen.

Autorin:

Gott macht den Menschen aus Erde. Das hebräische Wort für Erde ist Adamah. Das hebräische Wort für den Menschen: Adam. Aus Adamah wird Adam.

Und wie geht das Ganze von statten? Handwerklich und zugleich kunstvoll. Vielleicht können wir uns die Szene so vorstellen: Gott kniet im Staub und töpfert.

Gott formt etwas Menschenähnliches aus feuchter Erde – und es wird lebendig, indem Gott dem Geformten göttlichen Atmen einhaucht.

Diese kleine Szene erzählt so viel. Sie erzählt uns von unserer Erdverbundenheit und unserer Gottverbundenheit.

Der Mensch ist ein Erdling. Aus Staub geformt. Erdverbunden

Und zugleich: von göttlichem Atem ins Leben getragen, göttlich gewürdigt vom ersten bis zum letzten Atemzug.

In den altorientalischen Kulturen war das Einhauchen göttlichen Atems das Privileg der Herrschenden. Nur sie lebten vom Atem der Götter. Die Schöpfungserzählung der Bibel hingegen gewährt dieses Privileg jedem Menschen.

Wir leben von Gottes Atem.

Jeder unserer Atemzüge ist eine Erinnerung daran.

Mit jedem Einatmen empfangen wir Leben – neu.

Mit jedem Ausatmen geben wir etwas davon weiter.

Vielleicht verändert das den Blick:

Dass wir Gott nicht suchen müssen.

Dass in unserem Atem schon immer eine Verbindung zu mir selbst, zur Erde und zu Gott liegt.

Musik 6: Una mattina

Interpret: Ludovico Einaudi, Label: Decca Records; LC-Nr.: 00171

Autorin: Wenn unser erster und unser letzter Atemzug – und alle Atemzüge in der Zwischenzeit - uns sowieso schon immer mit Gott verbinden? Was, wenn unser Atem bereits ein Gebet ist?

In der jüdischen Tradition wird der Gottesname, mit dem Gott sich Mose am brennenden Dornbusch offenbart hat, nicht laut ausgesprochen. Der Gottesname besteht aus vier Konsonanten: JHWH. Nicht aussprechbar.

In den mystischen Strömungen des Judentums findet sich dazu folgende Deutung: der Gottesname kann zwar nicht ausgesprochen werden, aber er kann geatmet werden. Das Geräusch des Ein- und Ausatmens sei der eigentliche Klang des Namens Gottes.

(Autorin atmet tief ein und aus)

Wenn ich atme, sage ich: Gott. Mein tiefes Ein- und Ausatmen ist mein Gebet.

Vielleicht wäre das ja etwas für die kommenden Wochen:  
einfach einmal ausprobieren – atmen und beten.

Tief ein- und ausatmen und zulassen: ich bin mit mir verbunden, mit dieser Erde, mit allem, was lebt, mit Gott. Vielleicht ist das sogar der ursprünglichste Zugang zum Gebet.

Aber wem das zu wortarm ist, der kann mit dem Ein- und Ausatmen auch Worte verbinden.

Die bekannteste Form mit dem Atem zu Beten ist das Herzensgebet. Eine jahrhundertealte christliche Form der Meditation. Das Herzensgebet verknüpft den Rhythmus der Atmung mit der bitte um Gottes Erbarmen. Beim Einatmen bete ich: "Herr, Jesus Christus". Und beim Ausatmen bete ich: "Erbarme dich meiner." – So tragen die Worte den Atem und der Atem trägt das Gebet.

Oder ganz einfach so: Beim Einatmen: Du bist da. Und beim Ausatmen: Und ich bin hier.  
Oder ein alter Psalmvers: "Bei Gott wird meine Seele still." Auch das kann ich atmen. Wort für Wort. Atemzug für Atemzug.

Es geht nicht darum, etwas richtig zu machen. Nicht darum, besonders andächtig zu sein.  
Oder die richtigen Worte zu finden.

Es geht darum, da zu sein. Sich selbst zu spüren. Und in diesem Spüren sich zu öffnen. Der Seele Raum zu geben. Eine Spiritualität des Atmens macht uns zu Erdenmenschen, die um ihre göttliche Würde wissen. Sie verbindet uns mit allem, was lebt. Sie verbindet uns mit uns selbst, mit allen Lebewesen und mit Gott.

Sie führt uns in die Weite und zurück an den Anfang alles Seins, als Gott den Menschen ins Leben küsste.

Musik 8: Follow the sun

Interpret: Xavier Rudd, Album: Spirit Bird; Label: Salt.X Records 2012; LC-Nr.: 22179

Autorin: Verstehen Sie jetzt, warum das Atmen meine Superkraft ist?

Kann ja auch Ihre Superkraft werden. Nicht als neues To-do. Sondern als Einladung.

Immer wieder einmal innezuhalten. Kurz stehen zu bleiben, um einfach zu atmen.

Tiefer als sonst. Bewusster vielleicht.

Und zu merken: Ich lebe. Ich bin da. Erdverbunden und gottverbunden.

Ich wünsche Ihnen Tage, in denen Sie durchatmen können.

Tage, in denen die Seele weit werden kann.

Vielleicht schon heute, irgendwann an diesem Sonntag: wenn Sie das Fenster öffnen. Oder einen Moment still werden zwischen zwei Dingen, die getan werden müssen. Oder einfach draußen stehen und nichts tun.

Und vielleicht entdecken Sie: In jedem Atemzug steckt so viel mehr.

Aus Bonn grüßt Sie Ihre Pfarrerin Anne Kathrin Quaas

Musik 8: Every breath you take

Interpret: The Police; Album: Synchronicity (Remastered 2003), Label: A&M Records 2016, LC-Nr.: 00485

Redaktion: Pfarrer Dr. Titus Reinmuth