

Kirche in WDR 5 | 13.06.2015 06:55 Uhr | Johanna Krumbach

## Atmen

Bitte atmen Sie heute. "Was denn sonst?", fragen Sie jetzt vielleicht und wundern sich. "Ich kann das Atmen ja nicht einstellen."

Bitte atmen Sie heute bewusst. Nehmen Sie sich einmal fünf oder sogar zehn Minuten Zeit für Ihren Atem. Zunächst beobachten Sie ihn einfach. Atmen Sie ruhig oder stoßweise? Haben Sie einen langen Atem oder bleibt Ihnen zwischendurch manchmal buchstäblich "die Luft weg"? Dauert Ihr Einatmen genauso lang wie Ihr Ausatmen? Oder haben Sie vielleicht eine Sommergrippe und durch die verstopfte Nase fällt das Atmen schwer? Nehmen Sie sich diese wenigen Minuten und achten Sie auf Ihren Atem, der Sie an jedem Tag ihres Lebens begleitet und Sie im wahrsten Sinne des Wortes "belebt". Aber bleiben Sie bitte nur Beobachter; versuchen Sie nicht sofort, den Atem-Rhythmus zu verändern. Einfach nur spüren. Wenn Sie das einige Minuten getan haben, dann lenken Sie ihre Aufmerksamkeit zunächst nur auf das Einatmen. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit jedem Atemzug, den Sie nehmen, Lebenskraft in sich aufnehmen, Lebensenergie. Ihre Lunge wird erfüllt von kraftspendender Luft, die sich mit jedem Atemzug in Ihrem Bauch, Ihren Rippen und Ihrem Brustkorb ausbreitet und so den ganzen Körper ausfüllt mit lebendiger Kraft. Das erinnert mich daran, wie Gott Adam den sogenannten Lebensodem, also den Lebensatem in die Nase geblasen hat. Die Bibel berichtet auf den ersten Seiten davon. Damit hat er ihm Lebenskraft geschenkt, seinen Lebensgeist erweckt.

Dann beobachten Sie bitte, wie Sie ausatmen. Stellen Sie sich vor, dass bei jedem Atemzug, der Ihren Körper verlässt, alles, was Sie belastet, abgegeben wird. Mit jedem neuen Ausatmen lassen Sie ihre negativen Gefühle und Gedanken ein Stück weit los – aus sich heraus – von sich weg. Vielleicht stellen Sie sich vor, wie alles Negative von jemandem aufgehoben wird. Von Jesus ist einmal geschrieben worden: All Eure Sorge werft auf ihn! (1.Petr 5,7)

Das befreit und schafft Raum für neuen frischen Atem, für neue Energie. Das, was mich belastet, darf ich loslassen – und dann mich frei atmen.

Wenn Sie sich wirklich einmal diese Zeit nehmen, werden Sie zwei Veränderungen bemerken. Wenn man einige Zeit den Atem beobachtet, verändert er sich von ganz allein: er wird tiefer, langsamer und ruhiger. Hier kann so mancher gehetzter Atem zu Ruhe kommen. Dabei richtet man automatisch seinen Oberkörper auf, schafft Raum für neuen lebensspendenden Atem, für neue Energie. Auch die innere Einstellung ändert sich. Mit dem Ausatmen befreie ich mich von so mancher Last, die mich quält, ich fühle mich leichter. Mit dem Einatmen tanke ich wieder neue Kraft und Energie, kann mich dem Leben wieder neu stellen. Vielleicht denken Sie ja an den Lebensodem, den Gott uns einhaucht. Damit ist er uns ganz nahe – in jedem Atemzug. Das schafft Verbindung und Geborgenheit.

Bitte atmen Sie heute, liebe Hörerin, lieber Hörer! – Vielleicht versuchen Sie es einmal. Investieren Sie zehn Minuten Ihrer Zeit in Ihren Atem, der sie Zug um Zug am Leben erhält. Gott befohlen! Ihre Johanna Krumbach, Pfarrerin aus Augustdorf