EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 12.11.2016 08:55 Uhr | Christof Lenzen

Durchatmen

Guten Morgen!

Mit meiner Tochter Merle laufe ich durch Wien. Wir sind auf Vater-Tochter-Städtetrip und streunen neugierig durch den ersten Bezirk dieser herrlichen Stadt. Langsam werde ich müde und meine Beine schwer. Die Kälte des Februars kriecht durch die Schuhsohlen und die Beine hinauf langsam nach oben. Als ich etwas erschöpft und lahm gelaufen nach unten schaue, lachelt mich ein Smiley auf dem Asphalt an und ermuntert mich mit zwei Wörtern: Atme tief! Wir laufen weiter und ich sehe das immer wieder auf den Asphalt gesprayt: Ein Smiley und die Worte: Atme tief! Und jedes Mal lachle ich, richte mich auf und atme tief ein und aus. Das tut gut! Puuuuuh. Doch Achtung: in den Bauch atmen! Achtzig Prozent der Deutschen atmen falsch. Beim Einatmen ziehen sie die Schultern hoch und den Bauch ein – dabei sollte sich der Bauch nach vorne wolben, weil erst dann die Lunge richtig gefullt werden kann durch die Absenkung des Zwerchfells. Die flache Atmung in die Brust hat dagegen nur einen Vorteil: sie kaschiert den fehlenden Sixpack. Genauer: Die Speckrollen daruber. Ansonsten sorgt sie fur Probleme. Denn so werden viele Giftstoffe nur unzureichend durch den Atem ausgeschieden und unser Korper erhalt nicht die Sauerstoffdosis, die er braucht. Test zum Nachmachen: Atmen Sie tief und langsam in den Bauch, pausieren Sie dann kurz und atmen Sie dann doppelt so lange wieder aus – wiederholen Sie das zehn Mal. Vermutlich bekommen Sie ein leichtes Schwindel-Gefuhl. Das sollte eigentlich nicht passieren – aber der Korper denkt dabei: Oh je, jetzt kriege ich eine Uberdosis Sauerstoff!

Atmen ist nicht nur eine medizinische, sondern auch geistliche Notwendigkeit. Denn im Hebraischen wie im Griechischen ist der Begriff "Atem“ gleichzeitig das Wort fur den Geist – und fur das Leben. Gott haucht jedem Menschen seinen Atem ein. Leben heißt atmen und atmen heißt Gott loben konnen. Beim Singen atme ich automatisch besser, und nur wer gut und tief atmet (mit Stutze sagt man), kann gut singen. Wer richtig atmet versorgt sich gut. Jede Zelle atmet auf.

Aber es gibt auch das Gegenteil: Mir stockt der Atem! Ich erlebe etwas Schweres, Trauriges, Schockierendes und erst stockt mir der Atem und dann raubt es mir den Atem. So eng sind Seele und Körper miteinander verknüpft. Diese enge Verknüpfung hat allerdings auch einen

Nachteil: Sie verstärkt sich gegenseitig. Ein flacher Atem bindet Körper und Seele in der Spannung. Die Spannung der Seele erzeugt wiederum den flachen Atem. Ausbrechen ist angesagt!

Mein Sohn Ole fragte als 6-Jahriger einmal: "Wenn Gott uberall ist, atmen wir ihn doch ein?“ Naturlich! Ich atme ihn ein, er wohnt in mir. Ich kann seinen Frieden einatmen und meine Sorge und meinen Unfrieden ausatmen. Ist das esoterischer Firlefanz? Ich finde nicht. Es steht schon in der Bibel: Gott schenkt mir Atem. Ich kann ihn nutzen zum Leben und Loben. Kann erleben, wie mich Gottes Geist in der Seele berührt und kann tief durchatmen in seiner Gegenwart. Beides gleichzeitig kehrt so manche Blockade um und lässt mich wieder lächeln. Einen Tag zum Durchatmen an diesem Wochenende wünscht Ihnen Ihr Pastor Christof Lenzen aus Gera.