

Kirche in WDR 2 | 13.04.2019 06:20 Uhr | Nicole Richter

## Atmen

Atme tief durch die Nase ein. Halte den Atem. Und atme tief durch die Nase aus. Mit dieser Achtsamkeitsübung beginne ich meine Yogastunden, aber auch meinen Tag. Noch bevor ich aufstehe, erstmal den Atem spüren. Nichts tun, nur dem Atem mit der Aufmerksamkeit folgen. Das geht früh am Morgen gut, denn dann ist der Kopf noch nicht so aktiv. Einfach einatmen und ausatmen. Was für ein Geschenk das spüren zu können!

Und was für eine große Herausforderung, bis man es wirklich kann! Der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh lehrt die Kunst der Achtsamkeit mit Hilfe von Kalligrafien. Das sind mit Pinseln gemalte Bilder, mit denen man das Meditieren üben kann. Auf eine Karte ist zum Beispiel ein schwarzer, geschwungener Kreis gemalt. In dem Kreis steht ebenso schwungvoll gemalt: Atme und lächle! Worte, die die Aufmerksamkeit schulen sollen. In dem man die Kalligrafie verinnerlicht, wird man "geistig präsent" und lebt für einen Moment im "Hier und Jetzt". Der Atem ist in vielen Weltreligionen bedeutsam. Der Atem rhythmisiert unser Leben und bedeutet zugleich Geist - Gottes Geist. Im Hinduismus wird er "Atman" oder "Prana" genannt, im Buddhismus heißt die Lebensenergie "Qi", im Islam "Ruh" und im Hebräischen "Ruach" - der Gotteswind.

"Atme in uns, Heiliger Geist, brenne in uns, wirke in uns. Atem Gottes komm!", Das Lied lädt dazu ein, sich mit dem Atem zu verbinden und sich für das Unverfügbare, für Gottes Geist im Leben, zu öffnen. Auch daraus kann eine Achtsamkeitsübung werden.

Einatmend denke ich: Atme in uns. Heiliger Geist. Ausatmend denke ich: Brenne in uns! Heiliger Geist! Einatmen: Wirke in uns! Heiliger Geist! Ausatmen: Atem Gottes komm!.

Psalmworte, Weisheiten, Gebete können – wenn sie mit dem Atem verbunden werden – manchmal eine neue Dimension im Glauben eröffnen. Die Worte werden dann spürbar. Sie gehen tiefer, werden eingeatmet, aufgesogen, inhaliert und wieder freigegeben, ausgeatmet, losgelassen. In dem wir den Atem

mit einem Bibelwort verbinden, können wir achtsamer werden. Für uns, unsere Mitmenschen und für Gott. Wir können lernen, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren und erkennen: Ohne unseren Atem sind wir Nichts. Erst durch den von Gott geschenkten Atem offenbart sich uns das Leben!