



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

Kirche in WDR 2 | 15.02.2022 05:55 Uhr | Michaela Bans

## Halt mal die Luft an

Manchmal merke ich es bei mir selbst: Ich atme flach. Dann bin ich so damit beschäftigt, möglichst schnell all das zu erledigen was ansteht, dass ich ganz aus dem Rhythmus bin, der mir gut tut. Atmen ist ja keine Kleinigkeit. Ohne ginge es gar nicht, aber auch auf das Tempo kommt es an, auf die Tiefe. Wie wir atmen, hat Einfluss auf den Körper, auch auf Seele und Geist. Das eine beeinflusst das andere.

"Halt mal die Luft an!" sagen wir ja gerne mal, wenn jemand völlig aufbraust. Oder "Die haben den längeren Atem" um auszudrücken, dass da jemand nicht locker lässt. Es kann uns den Atem verschlagen, wenn wir überrascht werden, mit dem Satz "Hol erstmal tief Luft", versuchen wir einander zu beruhigen und so mancher tanzte sich schon atemlos durch die Nacht.

Natürlich gibt es auch einen spirituellen Bezug zum Atem: "Du bist der Atem, wenn ich zu Dir bete" heißt es in einem Lied. Und dieser Gedanke gefällt mir. Dass Gott immer schon längst da ist, wenn ich bete.

Und so habe ich vor einiger Zeit eine Atemübung aus dem Yoga mit diesem Gedanken verbunden. Wenn ich merke, dass ich mal wieder total flach atme. Wenn ich nicht weiß, wo mir der Kopf steht und das Herz, dann mache ich diese kleine Atemübung: 4 Sekunden durch die Nase einatmen, 7 Sekunden die Luft anhalten, 8 Sekunden durch den Mund ausatmen.

Als ich das in einem Yogakurs zum ersten Mal machte, dachte ich: Wie kann das denn sein? Also, dass ich mehr Luft rauslasse, als ich vorher geholt habe? Vermutlich gibt es sehr schlüssige Erklärungen von Medizinerinnen und Biologen.

Für mich ist diese Übung jedes Mal ein kleines Gebet:

Die Luft, die ich einatme: Ist geschenkt.

Gott sei Dank.

Die Luft, die ich in mir anhalte, wird mir irgendwann Zuviel.

Ich würds gern loslassen, Gott.

Die Luft, die ich ausatme: Mehr als gedacht.

Gott, Du bist immer schon da.