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 3 | 10.01.2023 07:50 Uhr | Anne Christin Wellmann

Atmen

Guten Morgen,

wir alle tun es ständig, denken aber selten darüber nach: das Atmen.
Erstaunlich lautlos begleitet es unser Leben, seit dem 1. Atemzug bis zum letzten Atemzug eben. Und dabei geschieht es einfach so, ohne dass ich was dazu tun muss.

Der Atem verrät, wie wir uns im Leben fühlen.
Atmen wir flach, sind wir kurzatmig?
Können wir richtig tief ein- und ausatmen oder setzt der Atem aus, weil wir fassungslos sind, erschrocken, überrascht, krank?
Merke ich, wie mein Atem sich verändert hat über die Jahre?
Dass ich nicht mehr so kann, wie ich will?
Oder atme ich endlich wieder besser, seitdem ich mehr Sport mache.
Wir mussten in den letzten Jahren über den Atem viel lernen. Auch, wie ansteckend er sein kann. Wir wissen was Aerosole sind und wissen um Menschen, die immer noch nicht richtig durchatmen können.

Unsere Atmung kann vieles beeinflussen.
Das Sprechen. Die Bewegung. Das Schlafen.

Im Atmen spüren wir ganz besonders, wie Körper und Geist zusammengehören.

In vielen Kulturen und Religionen wird dem Atem wegen seiner lebenslangen Bedeutung für den Menschen besondere Aufmerksamkeit geschenkt.
So geht es zum Beispiel beim Meditieren immer auch um die Atmung. Es gibt Menschen, die beten mit ihrer Atmung. Oder machen bewusste Atemübungen.

In meiner eigenen, der jüdisch-christlichen Religion, spielt der Atem auch eine große Rolle:
In der Bibel lese ich an vielen Stellen vom Atmen. Das fängt an bei der Schöpfung:
"Da formte Gott, der Herr, den Menschen aus Staub vom Erdboden und blies ihm den Lebensatem in seine Nase. So wurde der Mensch ein lebendiges Wesen“ (Die Bibel, 1.

Mose 2,7 (Basisbibel)).
Natürlich geht es hier nicht um einen naturwissenschaftlichen Vorgang. Für das Wort Atem steht im hebräischen Urtext das Wort "ruach“, was sehr poetisch für Wind, Kraft, Geist oder eben Atem stehen kann.
Für das Judentum und das Christentum kommt gerade darin die Gottverbundenheit zum Ausdruck. Der göttliche Atem erweckt den Menschen zum Leben und hält ihn am Leben. Für Juden und Christen zeigt sich hierin, wie sehr wir Menschen mit Gott verbunden sind.

Wie man den Atem in seinem Leben verstehen will, spirituell, religiös oder aus rein biologischer Perspektive, klar ist, wir alle atmen. Das verbindet uns.

Und so will ich heute an alle denken, denen das Atmen schwer fällt:

An die Atemlosen, die von den Kriegen auf dieser Welt gebeutelt sind.

An die, die schweren Herzens atmen, weil sie sich Sorgen machen um die Zukunft unserer Erde.

An die, denen der Atem stockt, weil sie unterdrückt werden.

An die, die sich danach sehnen, endlich wieder aufzuatmen, nach einer schweren Zeit.

Und die, die sich wünschen endlich wieder zu Atem zu kommen, bei allem Stress der gerade ist.

Ich denke an die, die den Atem anhalten, weil sie nicht wissen, wie sie das alles bewältigen sollen.

Und die, die einen langen Atem brauchen.

An die, denen das Atmen aus gesundheitlichen Gründen zu schaffen macht.

Die, die zur Welt kommen und den ersten Atemzug nicht schaffen.

Die, die ihren letzten Atemzug auf der Erde tun und die, die sie dabei nicht allein lassen.

Die ganze Schöpfung atmet – seufzend, fröhlich jubelnd, schwer, leicht, gepresst, entspannt, flach, tief – je nachdem. Der Atem ist geschenkt. Und manchmal kann ich ihn zum Guten beeinflussen – in der christlichen Meditation zum Beispiel. Achten Sie auf Ihren Atem.

Das wünscht Ihnen, Pfarrerin Anne Wellmann aus Tönisvorst.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze