

Atemholen

Gen 2,7

Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen,

so lesen wir im sogenannten zweiten Schöpfungsbericht. Die beiden kurzen Sätze sagen viel über das Wesen des Menschen aus: Er ist aus Erde gemacht, also „irdisch“ und so wird er wieder zu Erde werden, ist also sterblich. Und er hat Gottes Atem in sich, seinen ewigen Lebenshauch, ist also unsterblich. Wir sind geerdet und „gehimmelt“.

Darum ist unser Atem unendlich viel mehr als nur ein biologischer Vorgang, durch den all unsere Zellen mit Sauerstoff versorgt werden. Der Atem, der ein zentrales Element jeder Form von Meditation ist, verbindet uns mit dem Ewigen.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, mit aller Aufmerksamkeit bei der Wahrnehmung deines kostbaren Atems zu sein. Beginne mit dem Ausatmen und lass dabei alles los, was dich im Außen beschäftigt, werde ganz leer. Es folgt ein kurzer Moment völliger Stille, in dem nicht mehr aus- und noch nicht eingatmet wird. Genieße bewusst diesen Augenblick, in dem die Zeit stillzustehen scheint. Dann lass dich beim Einatmen füllen mit dem Lebenshauch Gottes.

Du kannst die Atemmeditation auch mit einer Bewegung und mit einem Gebetswort verbinden, dann wird sie zum Körpergebet, z. B. Ps 36,1 „Bei dir ist die Quelle des Lebens, und in deinem Lichte sehen wir das Licht.“

„Bei dir“ – einatmend hebst du die seitlich ausgestreckten Arme mit geöffneten Handflächen nach oben,

„ist die Quelle des Lebens“ – ausatmend senkst du die Arme in weitem Bogen wieder, als würdest du gleichsam die strömende Quelle über dich fließen lassen.

„In deinem Lichte“ – einatmend führst du die in Brusthöhe einander leicht zugewandten Handflächen nach oben und breitest dort die Arme empfangend aus,

„sehen wir das Licht“ – ausatmend führst du die Hände wieder zurück in die Ausgangshaltung und nimmst damit das empfangene Licht in dich auf.

Viele weitere Möglichkeiten gibt es, sich im Alltag kleine Auszeiten des Atemholens zu gönnen. Hier einige Beispiele, die in der Martinsmesse genannt wurden:

Wenn ich an einer Kirche vorbeikomme, verweile ich kurz darin, bin einfach da in der Stille des Raums.

Ich schreibe gerne Tagebuch, halte inne und sammle so meine Gedanken.

Beim Schwimmen bin ich ganz in diesem Rhythmus von Bewegung und Atem.

Ich habe ein paar Lieblingsplätze, die ich mitten im Alltag, z. B. nach der Arbeit, aufsuche, auch wenn das einen kleinen Umweg bedeutet – kleine Inseln der Ruhe und des Aufatmens.

Beim Blick in den Fluss schwingt sich mein Atem ein in den Atem des Flusses. Oder ich verweile vor einem Baum und atme mit dem Baum.

Ich mache eine Gehmeditation, d.h. ich verbinde jeden Schritt mit einem Atemzug. Das kann man sogar in der Wohnung praktizieren.

Gönne dir immer wieder ein Atemholen mitten am Tag!

Wer bei seinem Atem ist, ist nicht weit von Gott.