

28.10.2020 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Irmela Büttner,

Evangelische Pfarrerin, Offenbach-Bieber

Atmen

Ich kann gut nervös sein. Und mich selbst nervös machen. Ich denke zum Beispiel an meine Studienzeit. Da habe ich in einem Chor gesungen, der mir sehr wichtig war. Ich habe die Leute dort gemocht, und das Singen hat mir großen Spaß gemacht. Ich wollte unbedingt, dass unsere Konzerte gut werden.

Bewußt atmen und entspannen beruhigt

In einer vollbesetzten Kirche vor 500 Zuschauern singen ist aufregend. Und obwohl ich ja nur eine Sängerin unter vielen war, war ich aufgeregt. Ich wollte nicht patzen. Darum habe ich am Tag vor dem Konzert mit einer Freundin geübt, die eine Gesangsausbildung gemacht hat. Zu meiner Überraschung hat sie nicht die Chorstücke mit mir geübt. Es ging ums Atmen und Entspannen. Das hat mich runtergebracht und beruhigt. Wenn mich heute etwas nervös macht oder ich aufgeregt bin, dann denke ich daran: Atmen.

Atmen kann man üben

Ein paar Mal einfach nur einatmen und ausatmen, ganz ruhig, ganz bewusst. Allein das hilft mir in den meisten Fällen, innerlich zur Ruhe zu kommen. Atmen kann man üben: Man legt sich auf den Rücken und platziert sich einen Stapel Bücher auf den unteren Bauch. Dann atmet man so lange tief ein und aus, bis sich der Stapel Bücher hebt und senkt und vielleicht sogar runterfällt. Tief atmen hilft, wenn man gestresst ist.

Atmen hilft beim Beten

Manchmal hilft mir das Atmen auch beim Beten. Einatmen und Ausatmen. Dann kommen die Gedanken von selbst: Was mir auf der Seele liegt, was ich mir wünsche, wofür ich dankbar bin. Einatmen und Ausatmen. Viele Meditationstechniken funktionieren über das Atmen.

"Gott blies dem Menschen den Atem des Lebens in die Nase"

In der Schöpfungsgeschichte der Bibel steht: Gott blies dem Menschen den Atem des Lebens in die Nase. So wurde der Mensch ein lebendiges Wesen. (1. Mose 2,7) Jeder Atemzug verbindet mich also – mit dem Leben. Mit Gott.