18.01.2022 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Jelena Wegner,
Evangelische Pfarrerin, Siegbach

22.000 Atemzüge pro Tag

Es gibt Situationen, da merke ich, wie sich mein Atem verändert. Wenn ich hektisch werde, weil die Zeit davonläuft und der nächste Termin wartet. Dann wird mein Atem schneller. Flacher. Auch meine Bewegungen verändern sich. Ich werde fahriger – unaufmerksamer. Das alles hängt davon ab, wie ich atme. Schon erstaunlich.

22.000 Atemzüge pro Tag

Ein erwachsener Mensch macht ungefähr 22.000 Atemzüge pro Tag. Ein halber Liter Luft wird dabei jedes Mal in unsere Lunge eingesogen. Sauerstoff für den Körper, für die Organe. Ich atme ein. Ich atme aus.

Atmen passiert meist ganz nebenbei. Ich merke es nicht. Ich denke nicht darüber nach. Unbewusst tue ich, was mich am Leben hält. Atmen heißt leben.

Bewußt ein- und ausatmen beruhigt

Manchmal gelingt es mir, und ich halte inne in dem, was ich tue. Nehme mir Zeit, auch wenn ich keine habe. Ich atme tief ein. Bis sich mein Bauch wie ein Luftballon füllt und keine Luft mehr hineingeht. Und dann langsam wieder aus. Das Atmen beruhigt mich. Es sorgt für Klarheit. Mein Kopf wird wieder ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Ich spüre, wie die Luft meine Lungen füllt. Wie sie sich ausbreitet im Oberkörper, bis in den Bauch, bis in den Rücken hinein. Es pulsiert bis in meine Finger- und Zehenspitzen. Mit meinem ganzen

© 2022 · Kirche im hr

Sein spüre ich, dass ich lebe.

22.000 Mal am Tag das Geschenk des Lebens

So muss es sich angefühlt haben, als Gott dem ersten Menschen den Lebensodem eingehaucht hat. In der Bibel steht: „Da formte Gott den Menschen aus Staub vom Erdboden. Er blies ihm den Lebensatem in die Nase, und so wurde der Mensch ein lebendiges Wesen.“

Mein Lebensodem – dass ich atmen kann, das kommt von Gott. 22.000 Atemzüge am Tag. 22.000 Mal am Tag das Geschenk des Lebens.

© 2022 · Kirche im hr