

13.09.2022 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Johanna Fröhlich,

Evangelische Pfarrerin, Gießen

Aufatmen

„Wir haben es jetzt auch hinter uns“, erzählen mir Menschen aus meinem Stadtviertel, wenn wir uns wegen ihrer Corona-Erkrankung einige Zeit nicht gesehen haben. Die meisten überstehen es einigermaßen gut. Aber einige spüren es noch eine ganze Weile, auch wenn sie längst genesen sind.

Wenn die Atemluft fehlt, geht vieles schwerer

Eine Frau sagt: „Jetzt fehlt mir oft die Luft.“ Früher hat sie nicht viel darüber nachgedacht. Auf einmal fällt ihr auf, was das ausmacht. Wenn die Atemluft fehlt, geht vieles schwerer. Das Treppensteigen, körperliche Anstrengung, lange Arbeitstage.

Unsere Lebenskraft hängt an unserem Atem

Wie wir atmen, bestimmt unser Leben. Meine Lebenskraft hängt an meinem Atem. In der Bibel gibt es ein schönes Wort für den Atem. Es heißt auf Hebräisch: Ruach. Ein wortmalerischer Begriff. Ruach. Da hört man richtig, wie es haucht. Ruach ist der Atem und gleichzeitig auch das Wort für den Geist Gottes.

Jeder Atemzug verbindet mit Gott

Jeder Atemzug, egal ob ich ganz tief Luft hole oder kurzatmig bin, verbindet mich mit Gott. Mit dem Atem strömt Gottes Geist in mich. Mir hilft diese Vorstellung, wenn ich Probleme mit dem Atmen habe. Dann sage ich mir: Jeder noch so kleine Hauch, den ich einatme, gibt mir Lebensenergie.

Singen hilft, auf den Atem zu achten

Umso mehr merke ich das, wenn ich nach einer Krankheit wieder gesund bin. Dann kann ich aufatmen und spüre, wie sich meine Lungen weiten. Aber auch an ganz normalen Tagen stärkt es mich, auf meinen Atem zu achten. Besonders gut geht das beim Singen. Gesang ist eine wirksame Therapie. Ob ich laut oder leise singe, schräg oder schön, Singen hilft mir wieder aufzuatmen. Mit dem Atem strömt biblisch gesagt der Geist Gottes ein und ich lebe auf.