

05.05.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von

Nathalie Franke,

Evangelische Pfarrerin, Roßdorf

Atem des Lebens

Die Luft ist raus! In letzter Zeit hatte ich einen Termin nach dem nächsten, immer etwas zu erledigen. Meine Tage waren voll – und mein Akku ist jetzt leer. Ich sehne mich nach einem Moment zum Durchatmen.

Wenn der Stress zu groß wird

Einfach mal auf Pause drücken, denke ich mir. Wenn auch nur kurz. Am besten jetzt sofort. Ich setze mich aufrecht hin und werde ganz ruhig. Ich achte bewusst auf meinen Atem. Ich hole tief Luft. Ich versuche, nicht an die anstehenden Aufgaben zu denken. Ich atme aus. Ich wiederhole es einige Mal. Und ich merke: ich werde immer entspannter. Werde ruhig, finde meinem eigenen Rhythmus: Ich atme ein. Ich atme aus.

Atmen als kostbares Geschenk

Ich achte viel zu selten bewusst auf meinen Atem. In der Regel macht mein Körper das alles ganz von selbst. Dabei ist Atmen ein kostbares Geschenk. In der Bibel steht: Da machte Gott den Menschen aus Staub und Erde und blies ihm den Atem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen (Gen 2,7). Mein Atem kommt von Gott. Das ist etwas Wunderbares. Gott zeigt mir: Ich gehöre zu ihm. Und gleichzeitig ist er ein Teil von mir. Wir haben eine Beziehung zueinander. Gott erfüllt mich mit Luft und Leben. Jeder Atemzug erinnert mich daran.

Ohne Luft keine Kraft

Der „Atem des Lebens“ ist für mich mehr als nur Luft in den Lungen: Es ist meine Lebenskraft. Ich merke, wenn ich sie habe – und erst recht wenn ich sie brauche. Wenn ich antriebslos bin, keine Ideen mehr habe. Ohne Luft keine Kraft. Dann atme ich durch. Tief ein und aus. Und merke: Die Kraft kommt zurück, ich werde kreativ, schaffe Höchstleistung. Das ist auch wissenschaftlich belegt: Achtsames, kontrolliertes Luftholen regt die Hirnfunktion an. Man kann sich besser konzentrieren. Die Stimmung hebt sich. Und auch dem Herzen tut es gut. Alles das nehme ich mit, wenn ich mich für einen kurzen Moment auf meinen Atem konzentriere.

Durchatmen lüftet den Kopf und macht lebendig

Für mich fühlt sich das ein bisschen an wie Durchlüften für den Kopf. Alles Träge in mir kann nach draußen entweichen. Frische Luft lasse ich wieder rein. Und mit ihr wunderbare Ideen, neuen Schwung und innere Stärke. Ich atme ein, den Atem des Lebens. Ich atme aus. Und ich spüre: Ich bin ein lebendiges Wesen – Gott sei Dank!