

19.04.2026 um 00:05 Uhr

hr2 MORGENFEIER



Ein Beitrag von

**Stephan Krebs,**

Evangelischer Pfarrer, Langen

## Atmen – weit mehr als Luft holen

Atmen. Das machen wir einfach so. Meist ohne nachzudenken. Dabei ist Atmen viel mehr als nur Luft holen. Es hält uns am Leben. Es gibt dem Körper Kraft. Der Seele auch. Und es verbindet sogar mit Gott – wenn man das so sehen möchte.

### **Bewusst unterwegs: Warum ich meinen Atem kennenlernen will**

Ich möchte mein Atmen besser kennenlernen. Beim Wandern in den Bergen. Dort atmet man viel – mal langsam, mal schnell, mal flach, mal tief. Und ich will es diesmal bewusst tun.

### **Wie oft atme ich?**

Bevor ich losgehe fange ich an zu zählen und schaue dabei auf die Uhr. Wie oft atme ich pro Minute? Das klingt einfach. Ist es aber nicht. Meine Gedanken schweifen ab, ich verliere den Faden, fange neu an. Schließlich habe ich es: 18 Atemzüge pro Minute.

### **Zu viel des Guten?**

Ganz schön viel, würde James Nestor sagen. Er hat ein ganzes Buch über das Atmen geschrieben [1]. Sein Fazit: Die meisten Menschen atmen mehr als nötig und sogar mehr als ihnen guttut. In Ruhe wären etwa sechs Atemzüge pro Minute ideal. Tiefe Atemzüge. Nicht das flache Hecheln, das viele den ganzen Tag am Schreibtisch machen.

### **Warum die Lunge Zeit braucht**

Denn die Lunge braucht Zeit. Atmet man zu schnell, kann sie nur einen kleinen Teil des Sauerstoffs herausfiltern. Man kann sich sogar ohnmächtig atmen. Indem man es sehr hektisch tut, also hyperventiliert. Dann zieht man zwar sehr viel Luft ein, gewinnt daraus aber zu wenig Sauerstoff. Die Folge: Schwindel, Halluzinationen bis hin zur Ohnmacht. Besser und gesünder ist es also, der Lunge viel Zeit zu lassen. Dann gewinnt sie aus weniger Atemzügen mehr Sauerstoff.

## **Ein- und ausatmen im Rhythmus**

Auf meinem Wanderweg versuche ich es richtig zu machen: Langsam und tief einatmen. Kurze Pause. Dann langsam und gründlich ausatmen. Denn das Ausatmen, sagt Nestor, ist das Wichtigste. Ich mache das meistens falsch. Ich konzentriere mich aufs Einatmen – weil ich instinktiv Angst habe, dass mir die Luft ausgeht. Ausatmen also, auf den Lufthunger warten und wieder tief einatmen. Es fühlt sich gut an. Ich spüre meinen Körper viel bewusster. Mit jedem Atemzug strömen viele Milliarden Moleküle in mich hinein. Die Lunge gibt sie weiter an das Blut. Das Blut transportiert sie überall hin. Der gesamte Körper atmet mit [\[2\]](#). . Etwa 15.000mal am Tag, gut fünf Millionen Mal pro Jahr.

## **Wenn Kontrolle endet**

Doch mein bewusstes Atmen klappt leider nicht lange. Nach einigen Minuten machen das Zwerchfell und die Lunge wieder, was sie wollen. Wie sie es eben gewohnt ist. Der Körper atmet einfach. Von alleine. Man kann es eine Weile beeinflussen – aber wirklich kontrollieren kann man es nicht.

## **Atem und Glauben: Ein starkes Bild**

Manche sagen deshalb: Der Atem ist ein gutes Bild für den Glauben. Man kann ihn ein bisschen gestalten. Aber wirklich machen kann man ihn nicht. Und unter Kontrolle bringen schon gar nicht. Aber für das Leben ist er elementar. Das mag man beim Glauben unterschiedlich sehen. Beim Atmen nicht. Das lerne ich auf meiner Wanderung, spätestens wenn es bergauf geht.

Musik 1: Dieter Wendel, Befreit, Bläserheft 2020 (Bläserensemble des Posaunenwerks Bayern)

## **Bergauf: Wenn die Nase mitatmet**

Mein Wanderweg führt nun den Berg hinauf. Ich fange an, schneller zu schnaufen – und durch den Mund. Schon wieder falsch, sagt der Atemforscher Nestor. Er bezeichnet die Nase als „Wächter unseres Körpers“[\[3\]](#) und empfiehlt dringend, durch die Nase zu atmen. Da wird die Luft gefiltert, desinfiziert und vorgewärmt. Und sie dringt tiefer in die Lunge ein. So hat der Körper mehr davon. Viel gesünder also.

## Nasennatmung lernen?

Aber viele Menschen können das gar nicht – weil ihre Nase dafür nicht frei genug ist. Der Grund: Die moderne Nahrung ist meist weich [4]. Man muss Essen heute kaum noch kauen. Deshalb wird der Mundraum von Generation zu Generation enger. Die Nasenhöhle auch. Sie lässt weniger Luft durch. Ein bisschen davon kann man sich zurückholen. Indem man viel durch die Nase atmet. Durch üben, üben, üben. Ich versuche es. Und tatsächlich – nach einer Weile wird die Nase freier.

## Den eigenen Takt finden

Doch nun führt mein Weg immer steiler bergan. Die Schritte werden kleiner, mein Atem schwerer. Ich merke. Der Körper verlangt mehr Luft, als ich ihm geben kann. Ich muss neu herausfinden: Wie passen jetzt Schritte und Atem zusammen? Ein gemeinsamer Rhythmus für beide – davon hängt erstaunlich viel ab:

Ich nehme mir die Schwimmer zum Vorbild. Die müssen ihre Bewegungen auch ganz genau mit dem Atem koordinieren. Beim Gehen probiere ich es aus. Verschiedene Rhythmen, verschiedene Schrittlängen. Was nicht passt, stellt der Körper sofort fest. Dann übernimmt er einfach das Kommando und verfällt in hektische Mundatmung. Weiter probieren.

## Kraft steckt im Ausatmen

Meine Selbstversuche zeigen: Schlechtes Atmen kostet Kraft. Gutes Atmen gibt Kraft. Das machen sich viele zunutze. Zwar auf unterschiedliche Weise. Doch stets liegt die Kraft im Ausatmen. Kampfsportlerinnen und Gewichtheber etwa – sie bündeln ihren Atem und ihre ganze Kraft auf einen explosionsartigen Moment. Ganz anders Sängerinnen und Sänger. Ihre Stimmbänder und ihr langsames Ausatmen verbinden sich zu einem Musikinstrument. Auch beim Sprechen im Radio gibt der Atem den Ton vor - und den Takt. Jeder Satz muss in einen Atemzug passen. Nur so lang darf er sein - höchstens.

## Gebete im Atemrhythmus

Wenig überraschend: Es gibt auch Gebete, die auf das Atmen abgestimmt sind. Man findet sie in vielen Religionen und weltweit. Überall dieselbe Erfahrung: Wie wohltuend es ist, wenn der Atem und die innere Stille zusammenfinden. Und mit ihnen auch der Körper und die Seele.[5] In diesen Gebeten wechseln sich Atmen und Sprechen jeweils alle 5,5 Sekunden ab: Einatmen. Dann Textzeile. Ausatmen. Dann wieder Textzeile. Eines dieser Gebete ist kurz und einfach. Es geht so:

Ich atme ein und sage: "Gott, du in mir..."

Ich atme aus und sage mit der letzten Luft: "...und ich in dir." [6]

Das Gebet kann mehrfach wiederholt werden - wie ein Mantra. Mit der Zeit stellt sich der

meditative Rhythmus ein. Aber das muss man üben. Dafür ist mein steiler Wanderpfad nicht der richtige Ort. Aber der Gedanke daran hilft mir zu verstehen, warum es gut ist bewusst zu atmen. Ich versuche es weiter. Und ganz allmählich finden Beine und Atem zusammen. Ein gemeinsamer Rhythmus entsteht. Und dann passiert etwas Schönes: Das Gehen geht fast von alleine. Ich gerate in einen Flow und komme gut voran. Vor mir liegt nun ein Stück Wald. Darauf freue ich mich schon.

Musik 2: Kurt Atterberg, Aussicht von den Bergen am Meer, Atterberg, Symphony No. 9 and Symphonic Poem The River (Ari Rasileinen NDR Philharmonic Orchestra Hannover)

## **Im Nadelwald: Düfte, die den Atem öffnen**

Mein Weg führt zu einem Nadelwald. In dieser Höhe sind die Bäume klein und krüppelig, dicht mit Flechten bewachsen. Manche sehen aus wie Fabelwesen aus einem alten Märchen. Ich freue mich auf die Abwechslung – und bekomme mehr, als ich erwartet hatte.

## **Harz, Höhe, Gämse: Was ein Moment der Stille auslöst**

Denn als ich die ersten Bäume erreiche, trifft mich ihr Duft: Kiefer, Lärchen, Zirben. Harz und klare Bergluft. Ich ziehe die Luft langsam ein – so tief wie möglich. Atmen und Riechen, das gehört zusammen. Immer. Hier ist das wundervoll. Woanders weniger. Meine Gedanken schweifen ab. Ich denke daran, wie flach ich atme, wenn ich in einer überfüllten S-Bahn stehe. Am liebsten würde ich den Atem anhalten – um nichts wahrnehmen zu müssen. Aber das geht nicht. Zumindest nicht lange.

Atmen und Riechen sind fest miteinander gekoppelt. Nirgendwo sonst ist eine so elementare Lebensfunktion so direkt mit einem Sinnesorgan verbunden.

## **Wie lange geht es ohne Luft?**

Und dann wird mir bewusst, wie grundlegend der Atem wirklich ist. Wenn es um das Nötigste zum Leben geht, ist meist die Rede von Wasser und Brot. Aber nicht von Luft. Dabei: Ohne Brot sterbe ich in fünf Wochen. Ohne Wasser in drei Tagen. Ohne Luft – in zehn Minuten.

## **Atemlos vor der Gämse**

Hier, im Bergwald ist zum Glück mehr als genug davon. Ich genieße wieder den Geruch von Harz und Höhe. Dann bleibe ich abrupt stehen. Nicht weit von mir sehe ich eine Gämse. Ich halte den Atem an. Reglos. Kein Laut. Ein Moment atemloser Stille. In diesem Moment wird mir etwas bewusst: Wie sehr die Gefühle und der Atem zusammenhängen. Wie tief das auch in unserer Sprache steckt.

## **Sprache des Atems: Schreck, Freude, Geduld**

Schnappatmung, wenn ich heftig erschrecke. Atemlos, wenn ich euphorisch bin. Einmal tief durchatmen, um mich abzuregen und neu zu sortieren. Einen langen Atem haben heißt: nicht aufgeben, Geduld haben. Atem und Leben gehören untrennbar zusammen. Auf vielerlei Weise. Atmen ist eben mehr als Luftholen. Es ist auch ein Spiegel der Gefühle. Und noch mehr.

Musik 3: Claude Debussy, Epigraphes antiques VL Pour remercier la pluie au matin, Debussy: Orchestral Works, Vol. 5 (Jun Markl Lyon National Orchestra)

## **Schöpfung im Atemzug**

Atmen – das ist nicht nur ein Bild für verschiedene Gemütszustände, sondern für das Leben selbst. Die Bibel beschreibt den Anfang von allem: Chaos. Ursuppe. Ewige Dunkelheit [7] Und darüber: ein Wehen. Der Geist Gottes. In den Sprachen der Bibel - Hebräisch und Griechisch - bedeutet das Wort für Gottes Geist auch: Lebenshauch, Atem und Wind. Man könnte modern ergänzen: Energie. Beide Sprachen haben das Atmen der Lebewesen und die Schöpferkraft Gottes in einem einzigen Wort zusammengedacht. Natur und Glaube – für sie war das ein und dieselbe Wirklichkeit.

## **Gottes Hauch und der erste Mensch**

Das prägte ihre Bilder von der Entstehung des Lebens. Auch des Menschen. Nachdem der erste Mensch geformt ist, haucht Gott ihm das Leben ein. Dieser erste Atemzug ist Gottes Geschenk an seine Schöpfung. Damit setzt Gott alles in Gang, was bis heute Leben ausmacht. Jeder Atemzug ist seitdem eine Erinnerung an diesen ersten. [8]

## **Verbunden mit dem Ursprung**

Diese Erkenntnis verschlägt mir für einen Moment den Atem. Dann atme ich wieder – bewusst, langsam und tief. Dabei fühle ich mich mit dem allerersten Atemzug verbunden. In diesem Gotteshauch hat alles Leben seinen Ursprung. Damit ist auch alles Leben miteinander verbunden. Alles Sein ist eins. Verbunden mit dem Hauch, der am Anfang über dem Chaos wehte.

## **Loben mit jedem Atemzug**

Ich ertappe mich dabei, wie ich leise den Vers eines Psalm-Gebets vor mich hinmurmle: „Alles, was atmet, lobe Gott.“ [9] Das tue ich jetzt gerne. Aus Dankbarkeit. Weit sind meine Gedanken geflogen. Nun kehren sie zurück zu meinem Weg, denn die Wanderung ist noch nicht zu Ende. Ich richte meine Blick nach vorne. Bis zum Gipfel ist es noch ein gutes Stück.

Musik 4: Ernest Bloch, Printemps, 20th Century Portraits (Deutsche Symphonieorchester Berlin Steven Sloane)

## **Auf dem Gipfel**

Und dann bin ich oben. Auf dem Berg, auf dem Gipfel. Kein dramatischer Moment. Nur dieser eine Schritt, der anders ist als alle davor. Der Weg hört auf. Über mir ist nur noch der Himmel. Und ich stehe einfach da und staune. Und atme. Der Atem, der eben noch knapp war, wird jetzt genussvoll. Das schnelle Schnaufen weicht einem langen, ruhigen Einatmen – und einem noch längeren Ausatmen. Aufatmen, im wörtlichen Sinne.

## **Das Panorama in mir**

Um mich herum liegt das Panorama: Gipfel, Täler, Wolken, Licht. Alles auf einmal. Ich weiß nicht, wo ich zuerst hinschauen soll. Also lasse ich den Blick schweifen – und atme.

Und dann passiert etwas, das ich nicht erwartet habe. Ich atme das Panorama ein. Für einen Atemzug lang gehört die Bergluft zu mir. Dann atme ich sie aus – und gebe ihr etwas von mir zurück. In diese Landschaft. In diese Stille.

## **Antworten auf die Welt**

Es fühlt sich an wie ein Gespräch. Atmen ist Kommunikation. Atmen ist im Grunde genommen Antworten auf die Welt. [10] Es ist Verbindung. Körperliche und seelische Verbindung mit dem Moment. Mit der Natur. Mit der Schöpfung. Und diese Verbindung erneuert sich alle paar Sekunden.

## **Atme ich auch Gott ein?**

Und wenn es stimmt, dass diese Luft, mein Atem und die Schöpfung zusammengehören: Dann atme ich auch etwas von Gott ein. Der erste Atemzug, mit dem Gott das Leben einhauchte - der schwingt seitdem in jedem Atemzug mit. Ich wiederhole ihn – mal um mal. Das klingt vielleicht groß. Vielleicht zu pathetisch. Aber hier oben, mit diesem Panorama um mich herum und dieser Luft in mir drin, fühlt es sich einfach wahr an. Und das gilt ja nicht nur hier oben. Umgeben von diesem Bergpanorama, wird es mir nur so intensiv bewusst.

## **Staunen, schweigen, atmen**

Ich stehe noch eine Weile auf dem Gipfel und staune. Schauge. Atme. Und bin einfach da. In mir eine Erkenntnis, die ich gestern noch nicht hatte. Ich empfinde sie als Geschenk. „Alles, was atmet, lobe Gott.“ Ich tue es. Mit jedem Atemzug.

## Abstieg: Was bleibt im Alltag?

Allmählich wird es Zeit für den Abstieg. Ob es mir gelingt, meine Glücksgefühle und meine Gedanken mit hinunter zu nehmen - in das Tal und den Alltag? Die Chancen dafür stehen gut. Zwar ist dort das Panorama weniger spektakulär und die Luft riecht weniger würzig. Aber auch dort gilt, was ich über das Atmen herausgefunden habe. Und daran erinnert jeder Atemzug.

Musik 5: Felix Mendelssohn Bartholdy, Alles was Oden hat lobe den Herrn Frieder, Mendelssohn Lobgesang (Bergius Stuttgarter Kammerchor Kammerphilharmonie Bremen)

---

[1] James Nestor, Breath, Atem. Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens

[2] Ebd, Position 138

[3] Ebd. Pos. 856

[4] Ebd. Pos. 201ff

[5] Ebd. 1459

[6] <https://www.reflab.ch/die-kuerzeste-meditation-der-welt/>

[7] Genesis 1

[8] Psalm 104,29f Apostelgeschichte 17,24ff

[9] Psalm 150,6

[10] Nestor, Pos. 731