

07.06.2018 um 00:00 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Alexander Matschak,

Medienkoordinator des Bistums Mainz

Gott gab uns Atem

Ich muss gerade mal wieder darauf achten, nicht außer Atem zu kommen. Denn: Ich bereite mich auf meinen nächsten Halbmarathon vor. Im Herbst will ich wieder die 21 Kilometer schaffen. Da heißt für mich jetzt: Mindestens zwei bis drei Mal die Woche trainieren. Und wie das am Anfang meiner Trainingszeit meistens so ist: Bei den ersten Einheiten war ich völlig übermotiviert. Bin viel zu schnell gelaufen und war schnell außer Atem, dazu hatte ich noch Seitenstechen und schmerzende Muskeln. Also habe ich mir wieder die alte Regel bewusst gemacht: Laufe nur so schnell, dass du noch sprechen kannst. Und siehe da: Das Training läuft seitdem viel besser, mein Atem ist meist ruhig und gleichmäßig.

Atmen: Das ist ja etwas, was ganz unbewusst abläuft. Aber wenn ich mich und meinen Körper an Grenzen führe: Dann meldet sich mein Atem ganz schnell, drängt sich vor in mein Bewusstsein. Er wird schneller, vielleicht unkontrolliert. Mein Körper spürt: Da ist etwas nicht in Ordnung. Das kann passieren, wenn ich aufgeregt bin. Wenn ich in Gefahr bin. Oder wenn ich mich erschrecke. Nicht umsonst sagt man in solchen Situationen: „Das hat mir den Atem verschlagen!“

Wenn mir so der Atem wegbleibt, dann merke ich ganz deutlich: Mein Atmen hängt ganz eng mit meinem Leben, mit meiner Existenz als Mensch zusammen. Die Bibel spricht vom Lebensatem als einem Geschenk Gottes. So heißt es zum Beispiel im Buch Genesis: „Da formte Gott, der Herr, den Menschen aus Erde vom Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Menschen zu einem lebendigen Wesen.“ (Genesis, 2,7)

Überhaupt hat der Atem für viele Religionen eine große Bedeutung. Vor allem bei der Meditation. Richtige Atemtechniken gibt es da, um zur Ruhe zu kommen, sich zu beruhigen, sich zu sammeln. Dafür muss man aber gar nicht weit reisen. Oder teure Kurse besuchen. Mir reicht es, immer mal

wieder eine Laudes oder eine Vesper zu beten. Laudes und Vesper sind die Stundengebete in der katholischen Kirche. Und in diesen Stundengebeten werden vor allem Psalmen gebetet. Und die einzelnen Psalmverse werden mit kleinen Atempausen gelesen oder gesungen. Dabei kommen Ein- und Ausatmen in ein Gleichgewicht. Das musste auch ich erst lernen. Mittlerweile empfinde ich dies als sehr wohltuend: Wenn ich Psalmen bete, dann wird mein Atmen ruhig. Dann werde ich ruhig. Und dann kann die Hektik des Tages hinter mir lassen.

Johann Wolfgang von Goethe hat einmal ein Gedicht über das rechte Atmen geschrieben. Es geht so: „Im Atemholen sind zweierlei Gnaden: Die Luft einziehen, sich ihrer entladen. Jenes bedrängt, dieses erfrischt. So wunderbar ist das Leben gemischt. Du danke Gott, wenn er dich presst, und danke ihm, wenn er dich wieder entlässt.“