

Tief einatmen

Anja Kieser

Als meine Kinder klein waren, gab mir eine weise Frau einen guten Rat. „Wenn dir danach ist, das Kind anzubrüllen, dir mal alles von der Seele zu schreien, dir alles über den Kopf wächst, dann trinke einen Schluck Wasser, zähle innerlich auf Zehn, schlucke das Wasser runter und atme tief durch.“ Danach würde es mir besser gehen, die erste Wut sei raus, der Verstand zurück, ich würde wieder ein bisschen klarer sehen.

Ich denke oft an diesen Tipp, aber vor allem an das Ausatmen. Das mache ich ziemlich oft und sage mir: „Erstmal atmen!“ Durchschnaufen, mit dem Atmen die Dinge loslassen. In der asiatischen Kultur, in Meditationen oder im Buddhismus spielt der Atem immer eine besondere Rolle. Mit dem Christentum verbindet man ihn weniger, obwohl er auch da eine ganz entscheidende Bedeutung hat. Das hebräische Wort für den Geist Gottes heißt „Ruach“, übersetzt „Atem“. Schon wenn ich es ausspreche, spüre ich ihn förmlich. Gott ist Atem. Gott gibt Atem. Will mir Luft verschaffen. Mich frei machen. Gottes Lebensatem begegnet mir da, wo ich Raum finde zum Atemholen, wo Menschen mir helfen, wieder zu Atem zu kommen, ich spüre, ich bin nicht allein.

Im Ein- und Ausatmen spüre ich Gottes gute Kraft. Ab und an atme ich deshalb ganz bewusst.

radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Evangelische Bank Kassel
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40
BIC: GENODEF1EK1