

Atmest du?

Anja Kieser

Ich habe kürzlich gelernt: Alles kommt auf den Atem an. Atmen, ja, das ist so selbstverständlich, dass ich es glatt vergessen könnte. Deshalb: Wenn ich an einen Unfallort komme und da liegt eine Person, die Hilfe benötigt, dann schaue ich vor allem und zu allererst, ob die Person atmet. Nur, wenn das der Fall ist, haben alle weiteren Rettungsmaßnahmen einen Sinn. Wenn die Person nicht mehr atmet, dann heißt es: beatmen. Alles sehr logisch. Aber mir war das 35 Jahre nach meinem letzten Erste-Hilfe-Kurs überhaupt nicht mehr bewusst.

Auf den Atem kommt es an. Und deshalb steht der auch ganz vorne in der Bibel. Wenn beschrieben wird, wie Gott den Menschen ins Leben geführt hat, dann steht da: „Da nahm Gott Staub von der Erde, formte daraus den Menschen und blies ihm den Lebensatem in die Nase.“ Wie auch immer man diese Erzählung versteht, das Entscheidende ist: Atem kommt nicht allein aus mir heraus. Atem wird geschenkt. Immer wieder. Von Gott. Aber auch in den Atempausen im Urlaub oder wenn einer hilft, wenn mir die Luft ausgeht.