

# Ein und aus

Anja Kieser

4-7-8. Das ist nicht mein PIN fürs Fahrradschloss. Das ist eine Atemübung. Gut zum Runterkommen. 4 Sekunden einatmen. 7 Sekunden Atem halten und 8 Sekunden ausatmen. Atmen - richtig atmen ist ultra wichtig.

Es gibt noch mehr Techniken und ich hab jetzt die Gottes-Ehrfurcht-Atem-Technik für mich entdeckt. Sie steht in der Bibel. Im Buch des Propheten Jesaja und ich interpretiere sie so: Ich mache mir bewusst: Gott ist die Kraft, die in allem steckt. Gott ist der Grund, der alles trägt. Gottes Liebe ist größer und seine Gerechtigkeit ist weiter, als ich mir das vorstellen kann. Ich kann nur staunen. Und dieses Staunen atme ich ein. Beim Ausatmen stelle ich mir dann vor, dass mich diese Gedanken ganz durchströmen. Mir macht es bewusst, dass ich nicht alles fassen und begreifen kann und es auch nicht muss. Ich kann abgeben, was mich umtreibt und mich bei Gott geborgen wissen, weil er größer, weiter, liebender ist als alles. Gottes-Ehrfurcht-Atem-Technik. Puhhhh.

© 2026 radio m  
Alle Rechte vorbehalten.

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

Evangelische Bank Kassel  
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40

BIC: GENODEF1EK1

**radio m**  
Giebelstraße 16  
70499 Stuttgart  
info@radio-m.de

