

# „Gott lässt grüßen“

## Monatsimpuls zur Liturgie

Monat: März  
Autorin: Inez Wichmann, staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin;  
Dipl. Religionspädagogin



## „Atempause“

### Gedanken und Atemübungen zum Kanon „Eingeatmet, ausgeatmet“

Damit sie wieder zu Atem kommen ...

Zu Atem kommen – wir denken da an Pause machen, zur Ruhe kommen, vielleicht auch sogar zur Besinnung kommen. Wir wünschen uns Zeiten, in denen wir wieder Kraft tanken können. Wenn der Körper müde ist, ist es schwer den Anforderungen des Alltags und auch den Anforderungen Gottes an uns gerecht zu werden.

Durchatmen können heißt, dass der Körper wieder mit Energie, mit Kraft versorgt wird; frei durchatmen heißt, dass wir in uns wieder Raum erleben, der mit Atem gefüllt werden kann.

Das deutsche Wort ATEM geht auf den altindischen Begriff ATMAN zurück. Er bezeichnet das individuelle Selbst, die unzerstörbare, ewige Essenz des Geistes und wird häufig als Seele übersetzt.

Wenn wir wieder zu Atem kommen, wenn wir den natürlichen Atemrhythmus in uns wieder fließen lassen können, die Atembewegungen spüren, kann der Körper entspannen, können wir uns selber begegnen und die Seele kann auftanken.

#### *Atemübung:*


So lade ich Sie nun ein, sich Ihren Atem bewusst zu machen. Lassen Sie die Einatmung durch die Nase geschehen, versuchen Sie nicht, besonders viel oder tief einzuatmen, lassen Sie die Atmung von alleine durch die Nase kommen. Die Ausatmung entlassen Sie bitte durch die Lippen – auch hierfür brauchen Sie nichts zu tun. Die Ausatemluft, die von alleine aus dem Körper fließt, öffnet von innen die Lippen, drückt sie auf. Und wenn der Ausatem zu Ende ist, warten Sie, bis die neue Einatmung von alleine kommt.

#### *Kurze Stille für die Übung*

Kanon „Eingeatmet, ausgeatmet“ einmal einstimmig durchsingen:


Musik: Martin Tigges  
Text: Inez Wichmann

1. Eb Eb/d Cm7 Cm7/bb Ab Ab/g Fm7 Bb




Ein - ge - at - met, aus - ge - at - met, los - ge - las - sen, durch - ge - at - met.

2. Eb Eb/d Cm7 Cm7/bb Ab Ab/g Fm7 Bb



In - ne - hal - ten, ru - hig wer - den, Stil - le las - sen, wie - der hö - ren.


3. Eb Eb/d Cm7 Cm7/bb Ab Ab/g Fm7 Bb



Un - sern A - tem, Got - tes A - tem, flie - ßen las - sen, Le - ben spü - ren.

Klavier-Begleitung:

Eb Eb/d Cm7 Cm7/bb Ab Ab/g Fm7 Bb



Dem natürlichen Atemfluss wohnt ein dreiteiliger Rhythmus inne: Der Körper atmet ein, er atmet aus und dann entsteht eine Pause – es ist das Loslassen, das Entspannen der Atemmuskulatur. Das heißt im Atem selbst, wohnt der Moment der Ruhe, des Loslassens. Es ist zutiefst natürlich und menschlich, Zeiten der Ruhe und der Stille zu leben.

### *Atemübung:*

Um diesen Rhythmus in der Atmung bewusst zu spüren, lassen Sie nun wieder die Einatmung durch die Nase herein und heben dabei Ihre Hand leicht an, dann lassen Sie die Ausatmung durch die Lippen heraus und senken langsam die Hand wieder. Und nach der Ausatmung entspannen Sie die Hand und spüren, ob nicht auch in Ihnen Ihre Atmung entspannen kann. Wenn Ihre Atmung nicht sofort in diesen Rhythmus findet, bleiben Sie ruhig, lassen Sie die Atembewegungen so geschehen, wie sie sind. Vielleicht braucht es ein wenig Zeit, wieder in den Rhythmus zu finden. Ihre Hand kann im Loslassen der Atmung helfen.

### *Kurze Stille für die Übung*

*Kanon „Eingeatmet, ausgeatmet“ einmal einstimmig durchsingen.*

Der Blick auf meine Atmung ist ein möglicher Weg, zur Ruhe zu kommen und still zu werden.

Still werden, in meinem Innersten ankommen, mich selber spüren – dann kann ich wieder Gottes Stimme in mir hören. Und wenn doch Gott selbst mir seinen Atem eingehaucht hat, ein Teil seiner Seele durch meinen Körper fließt, dann brauche ich mich nicht vor dem zu fürchten, was ich in mir finden werde. Es wird ein Schatz sein und – ER wird da sein und mich auf all meinen Wegen begleiten. Gottes Atem, der Hl. Geist ist mein Begleiter.

So wollen wir unserem Atem und Gottes Atem in uns Tür und Fenster öffnen und sie fließen lassen.

*Kanon „Eingeatmet, ausgeatmet“ einmal einstimmig durchsingen, danach als Kanon.*

### **Gebet (z.B. zur Danksagung)**

Damit wir wieder zu Atem kommen –  
schenkst Du, Gott, uns Zeiten der Ruhe und des Gebetes.

Damit wir wieder zu Atem kommen –  
gibst Du uns immer wieder eine neue Chance.

Damit wir wieder zu Atem kommen –  
gehst Du mit uns, bist unser Begleiter.

Damit wir wieder zu Atem kommen –  
hauchst Du uns Deinen Atem ein.

Damit wir wieder zu Atem kommen –  
bist Du der „Ich-bin-da“.