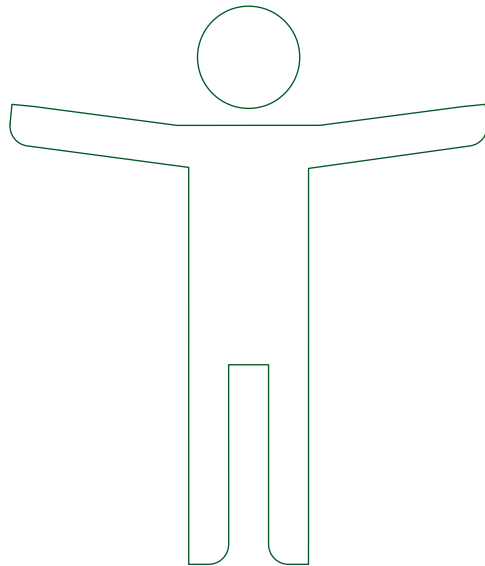


# Alles beginnt mit dem Atem

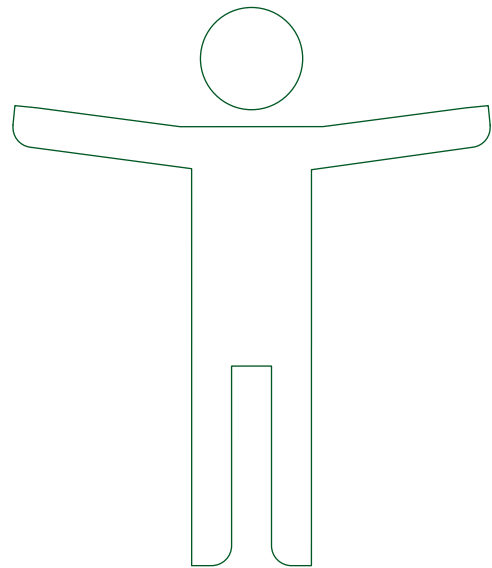
FRANZ RICHARDT OFM



Alles menschliche Leben beginnt damit, dass Gott Adam den Lebensatem einhaucht und ihn so zu einem lebendigen Wesen macht (Gen 2,7). Was für jeden Menschen gilt, ist für den alttestamentlich denkenden und empfindenden Menschen tief verankert: dass der Atem, so hauchdünn er auch sein mag, der Faden ist, an dem das Leben hängt. Die Kehle, hebräisch die *näfäsh*, ist für ihn darum das lebensentscheidende Organ, weil durch diese schmale Stelle der Atem ein- und ausgeht, die Nahrung durch sie aufgenommen wird und dort die Stimme sitzt, die den Menschen als sprechendes und vernunftbegabtes Wesen kennzeichnet. Wenn der Mensch seinen letzten Atemzug getan hat, ist er tot. Weil Gott uns in Atem hält, weil im Atem die Nähe Gottes hauchdünn und doch spürbar fein zu ahnen ist, betet Huub Oosterhius: „Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete“ und singt der Hebräer „Lobe den Herrn, meine Kehle“, und nicht: „Lobe den Herrn, meine Seele“.

Für den Tagesbeginn schlage ich ein Körpergebet vor,

- sich in den Tag stellen, mit beiden Füßen auf der Erde, die mir Halt schenkt, ausgestreckt sein zum Himmel, der mir Segen schenkt – einen Augenblick bewusst stehen,
- die Arme (Handflächen zeigen nach unten) seitlich bis in Schulterhöhe heben, an all das denken, was heute kommt oder mich jetzt beschäftigt: Arbeit, Menschen, Wege, ...
- dann die Arme in den Schultergelenken drehen, so dass die Handflächen nach oben zeigen, in den Schultern locker werden und die Arme zum Himmel erheben und Gott alles hinhalten, was der Tag bringen mag,
- dabei Gott um seinen Segen bitten,
- die Arme senken und vor der Brust kreuzen – den Segen Gottes in die innere Mitte nehmen,
- den Segen nicht für sich behalten, die Arme zu den Seiten in Schulterhöhe ausbreiten, Handflächen zur Erde drehen und die Arme senken,
- und den Segen Gottes auf alles legen, was kommt,
- tief durchatmen, sich in Ehrfurcht verneigen vor allem, was mir begegnen wird, und erhobenen Hauptes in den Tag gehen.



---

Alles beginnt mit dem Atem, mit dem Hauch, mit dem Geist Gottes. Deswegen lautet ein Bekenntnislied: „Der mich atmen lässt bist du, lebendiger Gott, der mich leben lässt bist du, lebendiger Gott“ von Anton Rozetter.

---

Weil mit dem Atem alles beginnt, kann ich mich bei allem, was ich beginne, einen Augenblick auf meinen Atem konzentrieren und wahrnehmen: Ich atme, ich lebe, ich bin atmendes Leben.

- **Morgens** kann ich mich in den Tag stellen und ein paar Atemzüge wahrnehmen, spüren, wie der Atem kommt und geht – ganz von alleine.
- **Tagsüber:** bevor ich zum Telefonhörer greife, während der Computer hochfährt, bevor ich auf eine E-Mail antworte oder zu einem Gespräch gehe, bevor ich anfangen zu kochen oder den Fernseher anschalte, bevor ich die Autofahrt beginne; oder: vor der Tür dessen, dem ich etwas mitteilen will, vor dem Gebet, vor der Arbeit oder Konferenz, vor dem Essen, beim Warten auf den Bus – alles kann ich nur beginnen, weil ich atmen darf. Diese Augenblicke der kurzen Wahrnehmung führen zu einem bewussteren und vielleicht auch gelassenerem Leben.
- **Oder mittendrin:** „Erst einmal tief durchatmen!“, sagen wir. Wenn alles anders kommt als geplant oder erwartet, wenn uns schlechte Nachrichten erreichen, wenn wir in die Spannungen des täglichen Miteinanders hineingezogen werden, wenn etwas auf uns zukommt, was nicht zu fassen ist und fassungslos macht und uns einen Stoßseufzer abringt, auch dafür gilt: Alles beginnt mit dem Atem. Es ist lebensfördernd, in diesen Erfahrungsräumen die Ruhe zu bewahren, sich den Überblick zu verschaffen, um gut oder besser zu reagieren, damit füllen wir den Alltag mit Leben. Solche Augenblicke des Innehaltens schenken die Vergewisserung, dass Gott mir in meinem Atem nahe ist, wissend, dass Gott immer der andere und zugleich der Unbegreifliche bleibt, der mir gegenüber ist und mich von außen „in Atem hält“. Manchmal tut es gut, für diese Vergewisserung in eine Kirche zu gehen, die Stille zu genießen und ein Vaterunser zu beten.
- **Abends** kann ich einen Augenblick innehalten und den Atem wahrnehmen, ich kann an das denken, was der Tag gebracht hat, und dafür danken, ich kann alles Ungelöste, Sperrige, Unvollendete der Güte und dem Geist Gottes anempfehlen.