

## Impuls zum Start in den Tag

### **Voller Atem durch den Tag**

Die ersten 14 Tage des neuen Jahres sind schon fast vorbei. Der Alltag hat uns längst wieder. Die Zeiten, in denen wir ruhig dagesessen sind, bloß noch eine schöne Erinnerung.

„Ich muss mal Luft holen“ .

Dementsprechend stand ich am Sonntag bei kaltem, aber sonnigem Wetter auf dem Friedhof. Klingt vielleicht etwas seltsam, aber Friedhöfe sind für mich Orte, klar zum stillen Gedenken, aber auch Orte, die ich aufsuche, wenn ich durchatmen möchte und Ruhe suche. Ich stand da, holte Luft und ich mochte diesen friedlichen Moment. Diese „Luft-hol-Orte“ sind wichtig. Wald, See, Park, vielleicht reicht auch der eigene Garten.

„Mal Luft holen“ – damit verbindet sich der Wunsch nach „ zu Atem kommen“, bewusst tief ein und ausatmen. Im Alltag, der uns wieder hat, müssen wir genau daran immer wieder denken. Wenn es so „Schlag auf Schlag“ geht, ein Termin, eine Aufgabe die nächste jagt, geht unser Atem eher flach, wir kommen aus der Puste.

Als Asthmatikerin kenne ich Luftnot aus leidvoller Erfahrung und weiß daher sehr zu schätzen, wenn meine Atmung störungsfrei funktioniert.

Atmen ist Leben.

Mit jedem Atemzug füllen sich unsere tausende von Lungenbläschen mit Luft.

Ein- und Ausatmen ist der umfassendste und größte Kontakt, den wir Menschen zur Welt um uns ununterbrochen erleben. Was lebt, braucht Luft.

Um mitten in der Alltagsmühle sich selbst nicht zu verlieren, kann ein erster Schritt sein, einige Momente bewusst zu atmen, möglichst tief und möglichst konzentriert. Den Atem beobachten, wie er ein – und ausströmt, wie er sich im Körper ausbreitet.

In diesen Momenten kommen wir zu etwas mehr Ruhe, zu uns selbst und verbinden uns zugleich wieder bewusst mit der Welt um uns herum.

Für religiöse Menschen hat dieses bewusste „Luft holen“ noch eine andere Dimension:

*„Jahwe Gott bildete den Menschen aus Staub vom Erdboden und blies in seine Nase den Atem des Lebens. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.“ ( Genesis 2,7).*

Der Franziskanerpater Richard Rohr drückt es so aus:

„Das, was wir in jedem Augenblick unseres Lebens tun, nämlich atmen, bedeutet (...) nichts anderes als den Namen Gottes auszusprechen, ob wir es wissen oder nicht. So wird er zu unserem ersten und letzten Wort, wenn wir die Welt betreten und wieder verlassen“.

Richard Rohr, Pure Präsenz. Sehen lernen wie die Mystiker, München 2010, S. 27/28.