



Vom Atmen

„Da formte Gott, der Herr, den Menschen aus Staub vom Ackerboden und blies in seine Nase die Ruach. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen“ Genesis 2,7. So erzählt uns die Bibel von der Erschaffung des Menschen.

Es gibt in der deutschen Sprache kein Wort, das die Bedeutung des hebräischen Wortes „Ruach“ genau trifft. Man kann es trotzdem gut übersetzen, braucht dafür aber drei Begriffe. Ruach bedeutet erstens und grundlegend „Atem“. Und zweitens „Wind“, und weil Atem und Wind etwas Dynamisches sind, gehört noch etwas Energetisches dazu. Deshalb müssen wir bei der Ruach noch einen weiteren Begriff mitdenken, den wir am besten als „Lebensenergie“ bezeichnen können.

Atem und Wind sind im orientalischen Lebensgefühl das Gleiche. Im Orient sagt man, der Atem sei der kleine Wind und der Wind sei der große Atem. Die Übergänge sind fließend. Sie sind ja auch vergleichbar. Bei beiden Phänomenen handelt es sich um Luft in Bewegung. Wie wichtig ist bewegte Luft für Dich und mich?

Das stärkste Bedürfnis des Menschen ist nicht zu essen, zu trinken oder zu schlafen, es ist das Atmen. Bis zu einem gewissen Grad liegen Schlafen, Essen, Trinken in unserer eigenen Regie und sind mehr oder weniger selbstbestimmte Aktivitäten. Das Atmen können wir am wenigsten aufschieben und steuern. Es erfolgt ganz nebenbei, automatisch und meistens unbewusst. Deswegen ist in der hebräisch-biblischen Sicht der Mensch nie autark. Der Mensch ist im höchsten Maße abhängig. Er ist durch und durch abhängig – zuallererst von der Luft.

Atmen ist viel mehr als nur ein körperlicher Vorgang. Ohne Luft in Bewegung gäbe es kein Wort, keine Stimme, kein Gesang, kein Hilfeschrei, kein Lachen. All das vollzieht sich beim Ausatmen, genauer gesagt im Ausatmen. Das Atmen betrifft uns als ganzer Mensch. Wir spüren im Atmen, wenn wir es lernen, darauf zu achten, dass wir leben. Der Atem ist die Bewegung des Lebens, Zug um Zug. Vom ersten bis zu unserem letzten Atemzug leben wir Zug um Zug. Jeder Atemzug ist eine Art Vertrauensübung. Wir vertrauen uns gleichsam der Luft an und geben ihr Einlass in unser Inneres. Diese grundlegende Vertrauensübung machen wir unser ganzes Leben hindurch.

Stellen wir uns einmal vor, wir würden Gott so vertrauen wie der Atemluft. Das wäre angemessen. Denn Gott ist mit dem Leben so eng verbunden, wie es das Atmen ist, und Gott ist für uns so wichtig wie die Luft, die wir einatmen und ausatmen.

Unser Umweltipp für dieses Mal: Schätzen Sie neu frische, saubere Luft und anerkennen Sie sie als Bedingung und Ausdruck des Lebens. Würdigen Sie das Atmen, staunen Sie darüber, seien Sie dankbar dafür.

Wir laden Sie herzlich zu einer kleinen Atemübung ein. Es geht um das praktische Erleben des ganz Natürlichen, in dem es das Geheimnis des Spirituellen zu entdecken gibt. Denn eine Atemübung ist eine Ruach-Übung. Das Ganze dauert etwa 5 min.

Der Grüne Gockel

Aktiver Umweltschutz

in der Kirchengemeinde Friedrichstal





Stehen Sie am besten auf und stellen Sie die Füße so breit wie die Schultern. Vielleicht stellen Sie sich unmittelbar vor eine Wand, um gegebenenfalls jederzeit Halt zu finden. Lesen Sie die nachfolgenden Sätze, verinnerlichen Sie sie und schließen Sie dann beim Atmen gerne die Augen.

Wir achten als erstes auf unser Ausatmen.

Das Ausatmen ist eine Bewegung von oben nach unten. Es beginnt an der Schädeldecke, geht durch den ganzen Körper hindurch in die Beine. Und von den Füßen in den Boden.

Im Ausatmen lassen wir los und geben wir her. Und dieses Hergeben gründet uns auf dem Grund, der uns alle trägt.

(Atmen Sie jetzt ganz bewusst und achten Sie besonders auf das Ausatmen.)

Jetzt achten wir auf den geheimnisvollen Augenblick, den Moment, wo unser Ausatmen endet aber das Einatmen noch nicht beginnt. Wir brauchen diesen Augenblick nicht zu steuern. Er kommt von ganz allein. Nie ist ein Mensch so ruhig und so entspannt wie in diesem Augenblick.

(Atmen Sie jetzt ganz bewusst und achten Sie auf den Moment vor dem Atemholen.)

Jetzt achten wir auf unser Einatmen. Das Einatmen ist keine Bewegung von oben nach unten, sondern sie beginnt in unserer Körpermitte und geht von dort in die Breite. Im Einatmen nehmen wir das Neue an und das Neue erweitert uns.

(Atmen Sie jetzt ganz bewusst und achten Sie besonders auf das Einatmen.)

Jetzt achten wir auf beides, die Senkrechte des Ausatmens und die Waagrechte des Einatmens. Sie bilden ein Kreuz, ein Atemkreuz.

(Atmen Sie jetzt ganz bewusst.)

Wir atmen, wir leben.

Alles was atmet lobe den, der uns den Atem gibt.

Halleluja - Jubilate.

Die Gedanken und die Atemübung sind einem Vortrag von Prof. Dr. Siegfried Zimmer, em. Theologe und Religionspädagoge an der PH Ludwigsburg, entnommen: „Was wir aus dem Alte Testament über den Heiligen Geist lernen können“, 26.01.2021, Tübingen.

<https://worthaus.org/mediathek/was-wir-aus-dem-alten-testament-ueber-den-heiligen-geist-lernen-koennen-11-7-1/>

Der Grüne Gockel

Aktiver Umweltschutz

in der Kirchengemeinde Friedrichstal

