

Atmen heißt leben . ? !

Atmen heißt leben. Jeder Säugling, der geboren wird, holt in den ersten Minuten tief Luft. Ab dann arbeiten die Lungenflügel normalerweise von ganz alleine. Atmen heißt leben - Bis zum letzten Atemzug. Besonders im November, im Monat des Gedenkens, wird uns das bewusst. Atmen ist eine Grunderfahrung unseres Daseins: Den Atem können wir nicht steuern: Es atmet sozusagen in mir. Ärzte haben ermittelt, dass der Atem so individuell wie ein Fingerabdruck sei. Im Atem erfahren wir die Einheit allen Lebens: Menschen atmen, Tiere atmen, Bäume atmen. Der Atem passt sich meiner Lebenssituation an und findet sich in unserer Alltagssprache wieder: Bin ich angestrengt außer Atem, stockt mir der Atem vor Aufregung, finde ich etwas atemberaubend oder atme ich auf? Einatmen, Pause, Ausatmen – ohne Atem kein Leben. Tagsüber und nachts immer wieder derselbe Rhythmus. Wer Yoga macht, meditiert oder musiziert kann nachvollziehen, wie wichtig ein bewusster Atem ist.

Atmen heißt leben? Wer hätte gedacht, dass der eigene Atem gefährlich werden könnte. Jeder und jede hat wohl in der Pandemie-Zeit die Erfahrung gemacht, nach längerem Tragen der Masken nach Luft zu schnappen. Einst wurde uns der Lebensodem eingehaucht: Doch nach dieser Lebenskraft, nach Kreativität und Lebendigkeit sehnen wir uns besonders wieder in diesen trüben Wintertagen, in denen vieles scheinbar erneut enger wird.

Atmen heißt leben!

Trotz oder gerade in den Erlebnissen dieser Tage dürfen wir uns dennoch immer wieder bewusst werden: Gottes Kraft will nicht einengen, sie belebt und führt in die Weite. Sie „ist Antrieb für die Liebe, wo sonst nur Trauer bliebe“, besagt ein bekanntes Pfingstlied. Indem wir einander Mut zusprechen, füreinander da sind, geduldig bleiben und dennoch Vertrauen fassen, kann jene göttliche Energie durch uns erfahrbar werden: Atmen heißt leben!

Vielleicht haben Sie Lust, die Thematik zu vertiefen:

Herzlich laden wir Sie zu unseren „Atempausen“ in der Adventszeit ein:

Immer dienstags, mittwochs und freitags findet um 17:05 Uhr in der Kirche St. Laurentius in Marktheidenfeld die Reihe „5 nach 5“ statt. Zu Beginn, am Dienstag, 30.11.2021, werden Alma Flammersberger am Akkordeon und Tomas Hajek an der Violine musizieren. Impulstexte runden die Besinnung ab.