

DURCHATMEN

ATEMÜBUNG

(Mirjam Gödeke)

Diese Atemübung kann als Gebetseinstieg verwendet werden, um ganz anzukommen und sich zu sammeln. Sie kann aber auch einzeln durchgeführt werden.

Wenn Du so übst, Dich, Deinen Atem, Deinen Körper wahrzunehmen, ist das schon Gebet.

Die Atemübung braucht etwas Zeit und ggf. Gewöhnung.

Mach jeden Schritt in Deinem Tempo. Du kannst im Liegen, im Sitzen oder im Stehen üben. Sorge dafür, dass Du es bequem hast, um während der Übung nicht die Position wechseln zu müssen.

Beginne die Übung mit einer Gebärde, zum Beispiel einer Verneigung. Begib Dich dann in Deine präferierte Position.

Jetzt still werden.

Ankommen.

Atmen.

Sein.

**Kommendes willkommen heißen,
Gehendes gehen lassen.**

DURCHATMEN

**Nimm Dir Zeit, Deinen Atem zu beobachten,
wie er kommt und geht.**

**Konzentrier Dich ganz darauf. Wenn Deine
Gedanken abschweifen und Du es merkst,
ärgere Dich nicht. Hole die Gedanken sanft
zurück und beobachte Deinen Atem, wie er
kommt und geht, gleichmäßig und ruhig.**

Den Atem im Körper wahrnehmen.

Die Nase.

**Kühler Luftzug beim Einatmen.
Warmer Luftzug beim Ausatmen.
Ich nehme meinen Atem wahr.**

Die Nebenhöhlen.

**Öffnen sich beim Einatmen.
Entspannen sich beim Ausatmen.
Ich nehme meinen Atem wahr.**

Der Brustkorb.

**Weitet sich beim Einatmen.
Gibt nach beim Ausatmen.
Ich nehme meinen Atem wahr.**

DURCHATMEN

**Der Bauch.
Hebt sich beim Einatmen.
Senkt sich beim Ausatmen.
Ich nehme meinen Atem wahr**

Nimm Dir Zeit, nachzuspüren:

Gibt es weitere Orte in Deinem Körper, an denen Du Deinen Atem spüren kannst?

Stell Dir vor, wie der Atem überall hinströmt, Dich mitfrischer Kraft erfüllt und dabei alles entspannt.

Der Atem Gottes ist die schöpferische Kraft, die alles zum Leben erweckt und jeden Tag am Leben hält. In der Schöpfungserzählung der Bibel wird dieses und vertrauen so zum Ausdruck gebracht:

Gott bläst seinen Lebensatem in die Nase des ersten Menschen. Wenn Du Deinen Atem bewusst wahrnimmst, kannst Du Dich an Gottes lebendigen und belebenden Atem erinnern.

DURCHATMEN

Im nächsten Schritt verbinden wir daher unseren Atem mit einem Meditationswort:

Das kann ein Bibelvers sein, ein kurzes Bekenntnis, wer Gott für Dich ist, oder einfach einer seiner Namen, den Du Dir beim Ein- und Ausatmen vergegenwärtigst.

Als Beispiel:

**Einatmen.
Jesus.
Ausatmen.
Christus.**

Verweile eine Zeit lang bei Deinem Atem, Deinem Körper und dem Meditationswort.

Spüre, wie sie sich miteinander verbinden zu einem gemeinsamen Rhythmus, der Dich stärkt und belebt.

Beende die Übung mit der Gebärde vom Anfang, zum Beispiel einer Verneigung