

Heute ein Gedanke von einer lieben Freundin und Kollegin:

„Atem schöpfen“

Die ganze Welt hält die Luft an. Ein Virus greift die Lunge an.  
Angst lässt uns den Atem stocken.

Vielleicht besinnen wir uns neu auf unseren Atem. Schon längst gibt es viele Atemübungen. Auch Gebete und Lieder über den Atem Gottes, der belebt, lassen sich finden. Durch den Atem Gottes sind wir kein „Lehmklumpen“ geblieben, sondern lebendige Wesen geworden:

*„Da formte Gott, der Herr, den Menschen aus Erde vom Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.“ (Gen 2,7)*

In der Meditation wird über den Atem das Bewusstsein bis hin zur Gesundheit im Positiven beeinflusst. Ängste können weggeatmet werden. Eine Rückbesinnung auf den natürlichsten Ablauf im menschlichen Körper findet statt. Was langsam im Bewusstsein der Menschen wieder verankert wird, beten Gläubige seit tausenden von Jahren, auch in unserer Zeit in einem Text von Anton Rotzetter:

Der mich atmen lässt, bist Du, lebendiger Gott.  
Der mich leben lässt, bist Du, lebendiger Gott.  
Der mich schweigen lässt, bist Du, lebendiger Gott.  
Der mich reden lässt, bist Du, lebendiger Gott.  
Der mich warten lässt, bist Du, lebendiger Gott.  
Der mich handeln lässt, bist Du, lebendiger Gott.  
Der mich Mensch sein lässt, bist Du, lebendiger Gott.  
Der mich wachsen lässt, bist Du, lebendiger Gott.  
Der mich atmen lässt, bist Du, lebendiger Gott.

Corinna Knott, Pastoralreferentin in St. Elisabeth, Straubing