

Weg-Wort vom 21. Oktober 2022

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

Atmen nicht vergessen!

«Und vergiss nicht zu atmen!», rief mir jemand nach einer kurzen Unterhaltung zum Spaß hinterher. Wir hatten über das gesprochen, was ich noch alles erledigen muss, und was ich auf keinen Fall vergessen darf. Über meine Atmung muss ich nicht nachdenken. Ich kann sie also gar nicht vergessen! Im Gegensatz zu meinem Herzschlag kann ich meine Atmung aber bewusst beeinflussen.

Als Sänger und Bläser weiss ich, dass gutes Atmen die Basis für einen klaren und vollen Klang ist. Auch das allgemeine Wohlbefinden wird durch richtiges Atmen gefördert. Wenn ich mich über etwas aufrege, oder wenn ich vor etwas Angst habe, kann ich mich durch bewusstes Atmen



Bild: pexels

beruhigen. Ich atme langsam und tief in den

Bauch ein. Erst wenn ich einen Moment die Luft angehalten habe, atme ich noch langsamer aus. Vor dem nächsten Einatmen halte ich kurz inne.

In den biblischen Schöpfungserzählungen fängt der erste Mensch dadurch an zu leben, dass Gott ihm seinen Atem einhaucht. Mir gibt die oben beschriebene Atemübung neue Energie und neues Leben. Es ist, wie wenn ich neu auftanken kann. Die Bibel bringt diesen Zusammenhang auch sprachlich zum Ausdruck. Sie braucht sowohl für Atem wie für Kraft des göttlichen Geistes dasselbe Wort. Es gibt noch eine weitere Übereinstimmung von Atem und Geist: Beide sind da und wirken, auch wenn wir nicht darüber nachdenken.