

**GEDANKEN ZUM TANKEN November 2025
von Pfarrer Hans Weber**

VARIANTEN UND METHODEN
DES MENSCHLICHEN LUFT – HAUSHALTS

Atemübung mit Frau Fischer

oder

**Schnaufend durch den Makrokosmos
und den Mikrokosmos
hinein in das Kraftfeld Gottes.**



Wenn die Schlagersängerin Helene Fischer mit ihrem Hit «atemlos» durch die Nacht fegt, geht die Post ab. Sie singt von Freiheit und Liebesrausch. Wer möchte da nicht mitziehen, mit der atemberaubenden Dame und sich ganz dem Zauber der Nacht hingeben! Allerdings ist Atemlosigkeit aus mindestens zwei Gründen auch problematisch. Erstens ist das schon rein medizinisch gesehen nicht gesund. Ab 30 Sekunden ohne Atmung steigt der CO₂-Gehalt in unserem Blut und nach 60 Sekunden kommen die ersten Stoffwechselstörungen in unseren Nervenzellen. Wenn man trotzdem durchhält gibt es nach drei Minuten irreversible neuronale Schäden an Hippocampus und Neokortex. Man muss also etwas Gas geben und rechtzeitig zurück sein, wenn man mit Frau Fischer auf Nachtsause geht. Sonst gibt es ein böses Erwachen. Oder gar keines mehr. Das wäre doch schade. Zweitens beraubt uns Atemlosigkeit mindestens zweier Sinndimensionen des menschlichen Erlebens und Empfindens, nämlich einer Dimension nach aussen und einer anderen nach innen. Auch das finde ich schade. Holen Sie also Luft, atmen Sie durch und dann locker weiter. Wir gehen zusammen auf eine Schnauf-Tour von aussen nach innen.

Atmen verbindet nach AUSSEN

Atmen ist lebenswichtig für uns. Und doch geschieht es ganz von selbst und erst noch in einem denkbar simplen Rhythmus: Ein und Aus – Auf und Ab – Fülle und Leere – Spannung und Entspannung – alles schön komplementär und ohne Gehirnakrobatik. Es passiert einfach ...Tag für Tag ...Stunde für Stunde ...gestern, heute, morgen ...seit wir leben und solange wir leben ...etwa 22'000 Mal pro Tag. Die Luft verbindet alle ehemaligen, derzeitigen und zukünftigen Menschen. Sie gehört niemandem allein und sie gehört allen zusammen. Die Luft, die wir ein- und ausatmen, enthält Atome von Männern und Frauen aus allen Zeiten und Zonen. Sie wanderten schon durch die ersten Urzeitmenschen in der afrikanischen Steppe, durch Buddha, Jesus und Mozart, Abraham Lincoln oder durch unseren vielleicht griesgrämigen Nachbarn. Ich finde das eine aufregende Vorstellung. Zudem atmen wir tief aus dem Himmel und in den Himmel hinein. Unser Atem verbindet uns mit dem Kosmos. Wir atmen Moleküle, die vor Milliarden von Jahren ins Weltall geschleudert wurden. Der Tod der Sterne ermöglicht unser neues Leben. Das ganze Unviersum atmet im Auf und im Ab des Werdens und des Vergehens. Mit unserem «kleinen Atmen» stimmen wir ein in diesen grossen Atem der kosmischen Welten.

Atmen verbindet nach INNEN

Der Atem bildet eine Brücke von der äusseren zu unserer inneren Welt. Das Sanskrit-Wort «Atman» bezeichnet den innersten Wesenskern des Menschen. In unserer lauten und hektischen Welt ist es nicht so einfach, diesen tief in uns liegenden Kern wahrzunehmen. Darum gibt es so Meditationskurse die zeigen, wie das geht. Ich selber bin recht rasant unterwegs im beruflichen und im privaten Leben. Deshalb machte ich im letzten Jahr so einen Kurs im Lassalle-Haus bei Oberägeri (das übrigens seither zu ist, aber ich glaube nicht wegen mir, sondern mehr wegen unrentablem Kurswesen). Es war der erste Kurs dieser Art in meinem Leben (und zugleich ja auch mein letzter dortselbst). Aber ich lernte dort etwas Schönes: Atmen IST Meditation! Kulisse und Gebaren sind dabei reziprok zum Helene-Fischer-Konzept. Statt durch das nächtliche Grosstadt-Milieu streift man atmend durch Wälder oder sitzt im Halbdunklen in völliger Stille und vergisst, was um einen herum war und ist und sein mögen wird. Als Trick hilft dabei die Formel: «Hin zu mir – Eins mit mir – Weg von mir – usw.» Für mein Theologenhirn, das sich gern in der exakten historisch-kritischen Exegese übt, war das zunächst urig. Aber das bewusste und mantramässige Atmen lenkt wirkmächtig vom aufgewühlten Geist und Gemüt ab, und man kommt in der Tat in einen Einklang mit sich selber. Man taucht dann nahdisnah sozusagen in sich selber ein. Das fühlt sich im Fall noch recht wohlig an. Bei dieser Übung ist übrigens auch die Pause zwischen dem Ein- und Ausatmen ganz wichtig. Ein Denker sagte einmal: Wenn alles still ist, geschieht am Meisten. Hier wird also doch wieder eine Art Fischer'sche Atemlosigkeit angestrebt, die in dieser temporären Kurzform allerdings durchaus erbaulich wirkt.

Atmen führt zum GÖTTLICHEN

Neben dem Verbindungspotential auf der naturkundlichen Ebene von weit aussen nach ganz innen eignet unserem Atmen auch ein solches auf der spirituellen Ebene zwischen uns und dem göttlichen Kraftfeld. Dieses Feld ist nämlich gleichsam in beiden Sphären präsent: Um uns herum und in uns drin. Über uns und um uns herum wirkt die göttliche Geistkraft, die bekanntlich weht wo sie will (vgl. z.B. Psalm 139: Gott ist überall, wohin wir auch gehen). Und in uns selber glüht ein göttlicher Seelen-Funke, wie die Gnostiker so schön sagten (griechisch *σπινθήρ ψυχῆς* oder lateinisch *scintilla animae* – vgl. z.B. Genesis 2,7: Gott beseelt die Menschen mit seinem Atem). Im Originaltext der Bibel gibt es eine wunderschöne Symbiose dieser soeben angeführten Begriffe Atem – Geistkraft – Seelenhauch. Das hebräische Wort רֵיחַ (Ruach) vereint in sich alle drei Phänomene. Eine dermassen steile Konzentration und Konkretion ist unserem heutigen seriell-analytischen Denken und Empfinden zunächst fremd. Wir erfahren das Ganze ja selten auf Anhieb in seiner Einheit – am wenigsten das Ur-Eine und das Ur-Ganze: Gott. Oft können wir das Ganze nur in seinen Gegensätzen errahnen. Bei der Spurensuche nach Gott hilft uns daher gerade unser «Ruach» – unser Atmen, denn es geschieht wie schon erwähnt in Schritten wohltuend simpler Polarität. Der Rhythmus des Atems widerspiegelt den Herzschlag der Schöpfung: Ein und Aus – Empfangen und Geben – Leben und Hingabe. In diesem Bewusstsein kann unser Atmen zu einer Brücke zwischen uns und Gott werden. Das Atmen ist dann physischer Energiespender und spirituelles Gebet zugleich, denn wir erkennen: So wie der Atem unseren Körper belebt, so belebt Gott unser Herz und unsere Seele.

In diesem Sinne wünsche Ihnen einen langen Schnauf – für den Alltag, für die Liebe und für die Steuererklärung. Atmen Sie tief ein und aus, und fühlen Sie sich verbunden mit Himmel und Erde. Und wenn sich dieses erhabene Gefühl nicht auf Anhieb einstellt, keine Sorge: Hauptsache der Gasaustausch funktioniert ☺

... Herzlich:  Pfarrer Hans Weber