



## „Lobe den Herrn, meine Kehle!“

Nein, das ist kein Verschreiber, das ist die tatsächliche Übersetzung des bekannten Psalmverses „Lobe den Herrn, meine Seele!“ Psalm 103 und 104 beginnen so. „Näfäsch“ ist zuerst einmal das hebräische Wort für „Kehle“, welches in Psalm 103 und 104 mit „Seele“ übersetzt wird. Im altorientalischen Denken ist mit dem Organ immer auch zugleich seine Funktion verbunden. Die näfäsch steht für den bedürftigen und begehrenden Menschen. Angst schnürt uns die Kehle zu, Freude lässt uns in der Kehle jubeln. Die näfäsch kommt als grundlegende Lebenskraft im Atem.

Atmen.

„Ich brauch frische Luft, damit ich wieder bisschen atmen kann“, singt Wincent Weiss in seinem Lied „Frische Luft“.

„Ich kann nicht atmen“, hauchte George Floyd, als ihm ein Polizist mit seinem Knie die Kehle abdrückte.

„Ich krieg hier keine Luft!“, das sagen oder fühlen wir manchmal unter Menschen, wenn die Atmosphäre unerträglich oder vergiftet ist.

Wenn wir aufgeregt sind, atmen wir schneller. Sind wir entspannt, atmen wir langsamer.

Viele Menschen sind krank und haben Probleme mit einem richtig guten Atmen. Sie wissen, wie unendlich wertvoll ein einziger gesunder, wohltuender Atemzug ist.

Manchmal gerät unser Leben aus dem

Takt, wir sind nervös, verängstigt, gestresst, und wir werden krank. Da kann es helfen, ganz bewusst zu atmen. Unser Atmen können wir beeinflussen. Das hilft uns ruhig zu werden, zu entspannen, wieder in Gleichklang zu kommen, egal, welche Stürme auch toben in unserem Leben. „Qigong“ ist so eine bewusste Atemmeditation in Verbindung mit langsamen Körperbewegungen, die uns hilft, wieder ins Lot zu kommen, wieder ruhig und gelassen zu werden. Und frei. Und heiler.

Atmen.

Der erste Schrei eines Babys nach der Geburt lässt uns wissen: Das Baby hat gelernt selbständig zu atmen. Was für eine Erleichterung! Was für eine Glück und eine Freude!

Wir können auf vieles lange verzichten, aber auf das Atmen nur wenige Sekunden bis Minuten.

Wir atmen von unserer ersten Stunde bis zur letzten. Erwachsene Menschen atmen



ungefähr 12-18 Mal die Minute, Kinder etwas mehr. Wir atmen ungefähr 720 Mal in der Stunde. 17.280 Mal an einem Tag. 6.307.200 Mal in einem Jahr. Und wenn wir 78 Jahre alt sind, haben wir ungefähr eine halbe Milliarde Mal geatmet. Bis wir unseren letzten Atemzug machen, unser Leben aushauchen.

Atmen.

Nicht atmen können – das haben viele erlebt, die an Covid-19 erkrankten und deren Lungen so befallen waren, dass sie künstlich beatmet werden mussten und die glücklich davon berichteten, wie wunderbar es war, nach der Genesung wieder selbständig und in vollen Zügen atmen zu können. Manchmal sehe ich in diesen Tagen, wie Menschen ihren Mund- und Nasenschutz kurz herunternehmen, einfach um Mal richtig Luft zu holen, die unter den stickigen Masken oft zu knapp wird. Wir haben Bilder vor Augen, wie in Experimenten die Verbreitung unserer Atemluft sichtbar gemacht wird. Wegen der Corona-Pandemie und der Verbreitung der Viren durch Aerosole.

Atmen.

Der Franziskaner Richard Rohr sagt, dass wir mit jedem Atemzug den hebräischen Namen Gottes - den die Juden nicht aussprechen, weil er so heilig ist - atmen. Jahwe. Wir schließen weder die Lippen noch benutzen wir unsere Zunge, wenn wir diesen Namen sprechen wollen. Damit ähnele der Name Gottes dem Geräusch unseres Ein- und Ausatmens. So spreche ich im Grunde mit jedem Atemzug den Namen Gottes, oder anders gesagt:

Ich atme den Namen Gottes. Ich atme den Namen dessen, der mir das Leben eingehaucht hat und durch den ich leben und atmen kann. Mit jedem Atemzug. Ich atme den Namen Gottes mit meinem ersten und mit meinem letzten Atemzug. Ich atme, ich hauche ihn mein ganzes Leben lang.

Ich wünsche Ihnen, dass ihr Atmen ihnen hilft heil zu werden oder zu bleiben!

Pastorin Heike-Regine Albrecht  
Westerstede

Redaktion: Stephan Bohlen (Edeweicht)