

## **Atem Gottes**

Die Positionen am 1. Juni 2025

Kennen Sie das Gefühl, wenn alles zu viel wird? Wenn der Kopf schwirrt und das Herz rast? Wenn einem die Luft zum Atmen wegbleibt?

Mir stockt der Atem, sagen wir.

Mit unserer Atmung reagiert unser Körper auf unsere seelische Verfassung. Wenn wir aufgeregt sind oder Angst haben, beschleunigt sich unsere Atmung. Und unser Herzschlag. Aber umgekehrt gilt das auch. Wenn ich in einer Situation bin, die mir Angst macht und ich es schaffe, mich auf meinen Atem zu konzentrieren, bewusst langsam ein- und ausatme, verlangsamt sich der Herzschlag spürbar, die enge im Brustkorb lässt nach und ich kann die Angst beherrschen.

Einatmen und Ausatmen.

Wann habe Sie das letzte Mal tief durchgeatmet. Lassen sie uns einen Moment bewusst auf unseren Atem achten.

Ich atme ein. Ich atme aus.

Ich spüre, wie die Luft kühl durch meine Nase strömt. Mein Brustkorb hebt und senkt sich langsam.

Ich atme. Ich lebe. Ich bin.

Atmen ist Leben.

Am Abend des Ostertages, so erzählt es uns der Apostel Johannes, sind die Jünger und Jüngerinnen versammelt. Aus Angst hinter fest verschlossenen Türen. Und plötzlich steht Jesus mitten im Raum und sagt: Friede sein mit euch! Als sie Jesus erkannten, so heißt es im Text, wurden sie froh. Jesus wiederholt nochmals seinen Gruß: Friede sei mit euch! Dann haucht Jesus sie an und spricht: „Empfangt den Heiligen Geist“. Jesus bläst die Jünger an. Atem Gottes, Heiliger Geist. Die Jünger atmen. Lebenskraft Gottes erfüllt ihre Lungen und ihre Seele.

Die Parallelen zur Schöpfungsgeschichte sind nicht zufällig. Gott bildet Adam aus Erde und blies ihm den Lebensatem in die Nase. Und so wie Adam durch Gottes Atem ein lebendiges Wesen wird, gleichsam so holt Jesus die Jünger und Jüngerinnen aus ihrer Erstarrtheit, aus der Tiefe ihrer Traurigkeit, Angst und Ratlosigkeit heraus. Jesus bringt neues Leben. Jesus bläst die Jünger an. Atem Gottes. Heiliger Geist. Der Heilige Geist ist Lebenskraft. Und obwohl nur ein sanfter Hauch, kann dieser Lebensatem Gottes für uns, an uns und in unserem Leben die Kraft eines Sturmes entfalten und neues Leben schaffen.

Ist das nicht ein wunderschönes Bild? Die Vorstellung, dass unser Atemzug mit dem Lebensatem Gottes verbunden ist. Wir atmen in der Lebenskraft Gottes.

Vielleicht möchten Sie sich in dieses Bild, in diese Geschichte hineindenken. Wenn sie mögen, stellen sie sich vor ihrem inneren Augen Jesus vor, wie er sie sanft und liebevoll anbläst. Spüren Sie in Gedanken dem leichten Luftstrom auf ihrer Haut nach. Hören Sie dieses Wort für sich persönlich:

Friede sei mit dir!

Empfange den Heiligen Geist.  
 Ich atme. Ich lebe. Ich bin. In Gottes Gegenwart

Und mit dieser Vorstellung darf Friede in unser Herz durchströmen.

Gott bläst Leben und Kraft in uns Menschen hinein. Immerzu ist er da. Atemzug für Atemzug. Beim kontemplativen Gebetes übt man sich, in dieser Haltung des Empfangenden zu sein. Mit dem Herzensgebet, das mit der Atmung den Namen Jesus Christus still anbetend ausspricht, kann uns so die Gegenwart Gottes ganz nah und bewusst machen. Ich atme Jesus ein. Und ich atme Christus aus in die Welt. Ich atme, ich lausche dem Klang dieses Namens und ich weiß: Gott ist da.

Das ist in Stresssituationen und unter Anspannung allerdings gar nicht so einfach. Oft sind wir so von unseren Gefühlen vereinnahmt, dass wir ganz vergessen, innezuhalten und unser Atem geht schnell.

Einer meiner Söhne, als er noch ein kleines Kind von ungefähr 2 Jahren war, konnte sich manchmal so aufregen und in seinen Trotz hineinsteigern, dass er vor lauter Schreien das Atmen vergaß. Für einen ganz kurzen Augenblick fiel er in eine Mini-Ohnmacht, weil er keine Luft holte. Er schrie sich sozusagen die Seele aus dem Leib. Und sie können sich vorstellen, dass mir anfangs auch der Atem stockte, als ich sah, wie er zusammensackte.

Atmen bedeutet Leben. Aber das Leben kann uns manchmal den Atem rauben.

Gerade deshalb ich mich in stressigen Situationen die Unruhe zu durchbrechen, indem ich ein paarmal bewusst tief und langsam ein- und auszuatmen.

Wenn ich eine Last spüre, die mir den Atem nehmen will ...

wenn ich in der Hektik des Alltags schon ganz außer Atem bin...

wenn der Druck so groß wird, dass ich kaum noch Luft bekommen...

gerade dann halte ich einen Moment inne und werde still. Ich bleibe stehen. Ich atme ein und ich atme aus und lausche wieder neu der Zusage von Jesus: Ich bin bei dir. Und so, wie ich die Atemluft durch meinen Körper strömen spüre, so werde ich mir der Gegenwart Gottes bewusst. Und ich werde wieder froh.

Jesus hauchte seine Jünger an und sagte: Friede sei mit euch! Empfangt den Heiligen Geist! Er sagte nicht: „Strengt euch mehr an!“  
 Sondern: Empfangt!

Der Atem Gottes ist ein Geschenk. Gott will uns durchtragen, uns trösten, uns stärken – gerade dann, wenn uns der Atem stockt. Gerade dann will ich still werden. Und ich atme. Ich lebe. Ich bin. In Gottes Gegenwart.

In dieser kurzen Begegnung des Auferstandenen mit seinen Jüngern und Jüngerinnen sagt Jesus auch folgenden Satz: „Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch!“ So sind wir, so sind sie, in ihre Lebenswelt hineingesandt. Manche von Ihnen sehen vielleicht mit Sorge auf die nächste Woche. Haben möglicherweise

Angst vor Ereignissen wie Prüfungen oder vor dem Weltgeschehen. Oder haben schwieriges Gespräch vor sich.

Jesus sendet uns nicht ohne sein Geleit, seinen Schutz, seinen Heiligen Geist in die Welt.

Nehmen Sie heute diesen Impuls mit:

In stressigen Momenten – atmen. Bewusst. Mit Gott.

Und ich wünsche Ihnen gerade dann die Gewissheit der Gegenwart Gottes. So wie es im Text heißt:

Plötzlich war Jesus mitten im Raum und sagte: Friede sei mit euch!

Diese Sendung finden Sie unter [www.die-positionen.de](http://www.die-positionen.de)

Ruth-Andrea Möller

EFG Christuskirche München-Perlach

- Musik Kathrin D. Weber: Das, was mich Atmen lässt (Ohne Text – nur Klavierbegleitung)
- Sara Lorenz: Das, was mich Atmen lässt (Aus „Du bist Herr“)
- Andrea Adams-Frey: Atem Gottes (Aus „Im Namen des Vaters“)
- Michael W. Smith: Breath