

Impuls 18:

Gott gab uns Atem

Gedanken

Tief einzuatmen ist die erste eigene Handlung, die ein neugeborener Mensch macht. Ab da begleitet uns das regelmäßige Ein- und Auslassen der Luft ein ganzes Leben lang. Ein Mensch atmet täglich etwa 20.000-mal und bewegt dabei rund zwölf Kubikmeter Luft. Solange wir atmen leben wir. Hören wir auf zu atmen, dann sind wir tot.

Aber kann man so etwas Einfaches und Selbstverständliches wie Luft holen falsch machen? Durchaus, denn obwohl unser Körper diese Tätigkeit niemals vergisst und sie selbst im Schlaf über eine Steuerung in unserem Gehirn automatisch weiter abläuft, macht es einen Unterschied, wie ich atme. Richtig atmen kann gelernt werden. Durch tiefgehende Bauchatmung kann ich die Durchblutung zum Beispiel enorm verbessern. Doch nicht nur die Atemtechnik, auch die Qualität unserer Atemluft hat einen entscheidenden Einfluss auf unser Atmen.

Frische saubere Luft besteht aus 78 % Stickstoff, 21 % Sauerstoff und enthält noch ca. 1 % Edelgase. Der Gehalt von Kohlendioxid (CO₂) beträgt nur etwa 0,04 Prozent. Solange der Sauerstoffgehalt bei über 18 Prozent liegt, ist die Luft für Menschen in Ordnung. Empfindlicher reagieren wir auf einen CO₂ Anstieg. Ab einem Kohlendioxidgehalt von 0,1 % empfinden wir die Luft als schlecht. Erreicht er ein Prozent, werden Kopfschmerzen und körperliche Ermüdungserscheinung spürbar.

Ein Wort aus der Bibel

Jeder einzelne Mensch beginnt sein Leben mit einem hoffentlich kräftigen Atemzug. Aber auch der Mensch als Ganzes beginnt seinen Weg durch die Schöpfung mit einem besonderen Atem:

Es war zu der Zeit, da Gott der HERR Erde und Himmel machte. Und alle die Sträucher auf dem Felde waren noch nicht auf Erden, und all das Kraut auf dem Felde war noch nicht gewachsen; denn Gott der HERR hatte noch nicht regnen lassen auf Erden, und kein Mensch war da, der das Land bebaute; aber ein Nebel stieg auf von der Erde und feuchtete alles Land. Da machte Gott der HERR den Menschen aus Erde vom Acker und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen. Und Gott der HERR pflanzte einen Garten in Eden gegen Osten hin und setzte den Menschen hinein, den er gemacht hatte.

(1 Mose 2, 5-9)

Es macht beim Atmen einen Unterschied, wie ich atme. Ich muss atmen, darum komme ich nicht herum. Aber ich kann so atmen, dass es meinem Körper gut tut, oder ich kann so atmen, dass es mir eher schadet. Genauso ist es mit dem Leben an sich, das Gott uns Menschen geschenkt hat. Ich kann dieses Leben gut leben, oder ich kann es vergeuden. Wie ich den Atem, den Gott mir schenkt gestalte, das liegt an mir. Das ist mein freier Wille.

Ein Gebet

Guter Gott, du hast uns Menschen den Atem des Lebens eingehaucht. Ich kann nicht bewusst entscheiden, dass ich atme. Aber ich kann entscheiden, wie ich atme und lebe. Hilf uns die Schöpfung, die du uns geschenkt hast und in der wir leben, gut zu nutzen. Amen

Ein Tipp zum Tag: „4-6-8“

Durch bewusstes Atmen kann man Stress abbauen. Ein Beispiel: Setze oder lege dich entspannt hin und lege deine Hand auf den Bauch. Atme durch die Nase ein und zähle langsam bis vier. Halte die Luft an und zähle bis sechs. Atme aus und zähle dabei langsam bis acht. Diese Übung fünfmal wiederholen.