

Atempause

Der Sonntag ist für den Menschen da (Evangelium Mk. 2, 23-28)

Anstelle der Predigt am 26. 11. 2000 in der Pfarrgemeinde

„Zu den Heiligen Schutzengeln“ in Eichenau bei München

Ruth Neureiter

Atemtherapeutin

Liebe Frauen, liebe Männer, liebe Kinder,

liebe Freunde, sehr geehrter Herr Pfarrer Bauernfeind,

zuallererst danke ich Ihnen, daß Sie mich zu diesem Gottesdienst eingeladen haben.

Es ist das erste Mal, daß ich vor so vielen Menschen stehe und ich bitte Sie, Nachsicht mit mir zu haben, wenn ich aufgeregt bin.

Ich freue mich sehr, dass dieses „Erste Mal“ Raum findet im Rahmen eines Gottesdienst eingebettet in diese wunderbare

*(Messe von Louis Vierne, der seit seinem 30. Lebensjahr blind war)

Der Sonntag ist für den Menschen da

Was kann dies heißen?

Ich bin in einer Familie aufgewachsen, in der der Sabbat „heilig“ war. Es war schön, an diesem Tag nichts zu müssen, aber ich erinnere mich noch gut daran, es war gleichzeitig weniger schön, Vieles nicht zu dürfen, z. B mit den anderen Kindern in die Schule zu gehen(damals war samstags noch Unterricht)- zum Schwimmen zu gehen oder gar- sich schmutzig zu machen.

So habe ich alle Kinder beneidet, die gemeinsam den Sonntag feiern durften ohne besonders aufzufallen.

Aber da gab es etwas, woran ich mich besonders gerne erinnere: Ich glaube es ging nie ein Fremder nach dem Sabbatgottesdienst seines Weges, ohne eingeladen worden zu sein.

So habe ich in meinem Elternhaus Gastfreundschaft und viele fremde Menschen kennen lernen dürfen.

Und für mich stellt sich heute nicht die Frage, ob wir dem Sabbat, also dem Samstag Raum geben um zur Ruhe zu finden, oder dem Sonntag, der an die Auferstehung erinnern soll.

Aber ich glaube, das Sabbatgebot, das Gebot zur Ruhe ist mehr als ein Gesetz, es ist ein Geschenk und dient einer Gesetzmäßigkeit, ohne die wir nicht wirklich leben können. Nicht allzu lange, ohne krank zu werden. Erst durch die Ruhe, durch die Pause, durch den Tag, der anders ist als all die anderen Tage der Woche, entsteht Rhythmus.

Und da bin ich schon beim Atem.

Was hat der Atem mit dem Sonntag zu tun? Mir fällt auf, daß nur wenige Menschen, wenn sie zu mir in die Praxis kommen, was immer auch die Beweggründe sein mögen, sich der Atempause bewußt sind.

Da ist der Einatem, der Ausatem - und dann?

Meist folgt dem Ausatem sofort der nächste Einatem.

Und die Atempause? Was ist schon so besonders an der Atempause?

Wenn sie fehlt, also nicht gelebt wird, verdeckt wird, sich zurückgezogen hat, welche Auswirkung hat das?

In einer Zeit, wo der Sonntag abgeschafft werden soll um noch größerem Wirtschaftsinteresse entgegenzukommen, sind die Menschen atemlos.

Wir nennen es in der Umgangssprache atemlos, wenn Menschen unentwegt tätig sind, nicht mehr fähig zur Pause, zur Ruhe.

Ihre Art zu leben spiegelt sich im Atemmuster. Die Pause ist nicht mehr erkennbar. Es entsteht Chaos.

Wir alle kennen das. Tausend Gedanken schießen uns gleichzeitig durch den Kopf. Wir sind nicht mehr Herr unserer Gefühle. Das heißt, wir können die Gefühle nicht mehr beherbergen, lassen sie an dem aus, der uns gerade in die Quere kommt. Wir haben uns aus dem Gespür verloren. Ganz konkret.

Wenn wir uns nicht mehr spüren oder uns nur noch wenig spüren, meist noch ganz gut funktionieren, können wir auch die Atembewegung nicht mehr wahrnehmen.

Dann fehlt uns das Gespür für den Atem, das unmittelbarste aus Gott, das uns anrührt, das uns ganz persönlich meint.

In 1. Moses 2.7 können wir lesen:

„...und Gott schuf den Menschen vom Staub des Erdbodens und hauchte in seine Nase den Odem des Lebens. So wurde der Mensch eine lebendige Seele.“

In neueren Übersetzungen steht:
„so wurde der Mensch ein lebendiges Wesen.“

**„Gott hauchte in die Nase des Menschen den Odem des Lebens „~
und er tut es bis heute ~ unentwegt...**

Wenn wir achtsam sind, können wir uns dessen gewahr werden.
Doch zuerst müssen wir die Ruhelosigkeit durchbrechen.
Der Sonntag kann uns dabei helfen. Wenn wir gemeinsam äußere Zeichen setzen. Die Arbeit für diesen Tag niederlegen, bewußt Kleider tragen die sich von denen des Alltags unterscheiden, den Tag mit dem Gottesdienst beginnen, Rituale finden, die den Sonntag ein Fest sein lassen.
Wir können uns bewußt mehr Zeit lassen bei den gemeinsamen Mahlzeiten, Zeit nehmen für das, was uns wert ist, für die Familie, für Freunde, für Menschen, die unserer Nähe bedürfen.
Wir können uns darin üben, den ausreden zu lassen, der gerade etwas erzählt, ohne sofort unsere eigene Geschichte damit zu verflechten, auch wenn uns manches vielleicht erinnert an Eigenes. Wir schenken dem anderen Raum und gewinnen dadurch selber wieder Raum.
Lebenswerten Raum.

Dies kann ein Anfang sein, uns selber wieder zu spüren.
Und es ist eine Möglichkeit, mit Gott ins Gespür zu finden.
Über das Spüren:

Nicht nur Lesen oder Nachdenken macht dies möglich.
Wir können lernen, uns bewußt deutlicher zu spüren, so, wie wir Vokabeln einer Sprache lernen, können wir etwas dazutun, uns deutlicher zu spüren.
Es geht nicht darum, abzuschalten, sondern wieder Kontakt aufzunehmen mit der Kraftquelle, sich mit ihr zu verbinden.

Wie kann dies geschehen? Darf ich Sie zu einer Erfahrung einladen?

Bitte nehmen Sie bewußt mit den Füßen Kontakt zum Boden auf, spüren den Boden unter Ihren Füßen. Sie spüren dadurch Ihre Füße deutlicher.
Bitte nehmen Sie Kontakt auf zu Ihren Sitzknochen, den Knochen, die Sie spüren, wenn Sie Ihr Gewicht verlagern. Verlagern sie Ihr Gewicht so, daß beide Seiten gleichwertig angesprochen sind.

Ertasten Sie den Beckenboden, berühren über das Verlagern des Gewichts das Steißbein im Übergang zum Kreuzbein, dem „os sacrale“, dem“ Heiligen Bein“, spüren sich im Schambein...in der Beziehung zum Geschlecht.

Die Wirbelsäule beginnt sich zu bewegen. Es entsteht Spielraum zwischen den Rippen, das Zwerchfell kann sich ausdehnen, der Atem mühelos einströmen. Die Organe werden dadurch besser versorgt. Sie dürfen sich in den Schultern entlasten.

Finden Sie einen Platz für den Kopf, wo er von der Wirbelsäule wirklich getragen wird. Erspüren Sie Ihr Schädeldach über den Weg der Wirbelsäule in Beziehung zum Beckenboden und nehmen dann ihre Hände so zu sich, wie es ihnen gut tut. Berühren Sie sich.

Was spüren Sie mit sich?

Lassen Sie sich Zeit. Was spüren Sie unter Ihren Händen? Was lenkt Sie davon ab, etwas zu spüren? Spüren Sie Bewegung unter Ihren Händen? Spüren Sie wie es weit wird, die Bewegung zurück schwingt, wenn die Atemluft entweicht? Was ist danach? Wann kommt der neue Einatem? Gibt es dazwischen eine Pause?

Bleiben Sie noch eine Weile mit sich im Gespür ohne etwas bewirken zu wollen...

Spürend lauschen...Sie können Ihre Augen dabei schließen...

Verweilen Sie, zwei, drei, vier Atemzüge...

Und dann nehmen Sie wieder Kontakt auf zum Außen, über die Augen, bleiben Sie mit sich im Gespür.

Und nun öffnen Sie die linke Hand zu einer Schale – legen die rechte Hand in die Schale der Hand des Nachbarn.

Da sein und atmen... ohne etwas bewirken zu wollen.

Drei, vier, fünf Atemzüge lang.

Und nun lösen Sie sich wieder aus der Berührung und legen die Hände auf Ihr Sonnengeflecht, die eigene Mitte, kommen wieder ganz bei sich an, spüren sich:

“Gott hauchte dem Menschen seinen Odem ein, und er tut es bis heute,- unentwegt.“...

Wenn wir mehr Gespür für uns entwickelt haben, entwickelt sich ein Gespür für den Atem.

Wo wir uns spürend nach innen wenden, nähern wir uns unserem Rhythmus – somit auch der **Atemruhe**, - aus der wie aus einem Urquell der Einatem entspringt um in den Ausatem zu münden ~ dem erneut die Ruhe folgt.

Wenn wir uns Zeit nehmen, dem Atem nachzuspüren, ohne ihn zu stören, kommt dies einem Gebet gleich. Wir beginnen zu fragen: Was will „Es“ mit mir? **Was will Gott mit mir?** anders, als – was will ich, was Gott soll?

In der Beziehung zum Atem mich begleitet wissen aus Gott.

Leider ist diese Beziehung zum Atem in unserer Kultur wenig kultiviert
- **weder in der Medizin, noch in der Religion.**

„In der **Ruhe** liegt die Kraft“ Sie alle kennen diesen Ausspruch. Ich möchte die Betonung gerne einmal variieren:

„ In der Ruhe liegt die **Kraft.**“

Wo uns diese immer wiederkehrende Ruhe vertraut wird, wir der daraus hervorgehenden Kraft gewahr werden, ein Wunder, wenn wir dann „gesünder“ leben,- heil werden?

Manchmal führt uns eine Krankheit in diese heilsame Nähe, wo wir Stille als etwas „Heiliges“ erleben, als etwas, das wir mit Worten nicht mehr benennen können. Etwas Unsagbares berührt uns, wir beginnen, zu gesunden, heil zu werden, an Leib und Seele.

Je tiefer wir von diesem Unsagbaren berührt werden, desto deutlicher strahlen wir aus, wofür Worte nicht mehr nötig sind, was aber im Umgehen mit anderen Menschen, mit den Tieren, mit der Nahrung offensichtlich wird, in der Art und Weise, wie wir arbeiten.

Wir beginnen, verantwortlicher zu leben im eigentlichen Sinn, ausgerichtet zwischen Himmel und Erde sowie im stetigen Miteinander, das heißt: wir antworten Gott aus unserem Herzen. Tragen das Kreuz in uns.

Das Wissen um Auferstehung ist uns ins Gesicht geschrieben. Denken steht nicht mehr an oberster Stelle und Gefühle brauchen uns nicht mehr zu überfluten.

Sie sind ein Teil von uns, beherrschen uns jedoch nicht. Es entsteht ein tiefes Vertrauen ständig begleitet zu sein im immer wiederkehrenden Rhythmus des Atems.

Zum Abschluß mag ich Ihnen noch etwas erzählen:

Als unsere Tochter Simone etwa 6 Jahre alt war, und mit mir auf dem Sofa saß, sagte sie wie aus heiterem Himmel:

“Mama, die Katze muß nicht fragen, ob es Gott gibt. Die weiß das, schau mal, wie sie atmet!“ und sie begann, ihr über das weiche Fell zu streichen.

Uns allen einen gesegneten Ruhetag. Möge es uns gelingen, den Sonntag so zu erleben, daß sich die Qualität der Arbeitswoche verwandelt und damit die Beziehung zu Gott.

Danke!