

Der Atem in der Kontemplation

Atem ist Leben. Er hilft uns, in der einzigen Zeit zu leben, die uns wirklich gehört, in der Gegenwart.

Wir atmen immer und meistens unbewusst. Erst wenn aus irgendeinem Grund der Atem verändert wird – durch eine Erkältung, beim Sport, wenn wir erschrecken oder beginnen zu meditieren – dann wird uns bewusst, dass wir atmen.

Nach der Bibel haucht Gott dem Menschen seinen Lebensatem ein. Es ist ein Geschenk an uns. „Mit jedem Atemzug empfangen wir mich neu...“¹ sagt Romano Guardini. Beim Einatmen werden wir beschenkt und beim Ausatmen können wir uns verschenken.

So kommen wir Atemzug um Atemzug zum Geheimnis unseres Atems: Ins ewige Jetzt. Aber auch nur, wenn er durch nichts, weder Gedanken oder Absichten, behindert wird. In der Bibel wird dieses erfahrbare Geheimnis mit verschiedenen Namen benannt: Sanctus Spiritus, Hagion Pneuma, Ruach.

Der Atem verbindet uns mit allem was lebt, mit Menschen, Tieren, Pflanzen und letztlich auch mit Gott. Wir atmen die gleiche Luft. Guido Kühne, ein Physiker erzählt, dass wir Moleküle atmen, die bei der Erschaffung des Universums entstanden sind. Wir atmen die gleiche Luft wie unsere Eltern, Grosseltern, Katharina von Siena, Buddha, Jesus Christus, die Dinosaurier usw. Die Erde ist von einer dichten Atmosphäre umhüllt, die Luft kann nicht entweichen. Durch die Photosynthese in den Pflanzen wird ständig frischer Sauerstoff produziert, den wir und alle Säugetiere zum Leben brauchen. Diese Atemluft verbindet uns mit unseren Vorfahren und sie verbindet uns auch mit unseren Nachkommen und gleichzeitig können wir nur im Jetzt atmen. Mich beeindruckte diese Vorstellung tief.

Als ich dies hörte wurde mir bewusst, dass ich, dass wir uns durch den Atem in einem jahrmillionenlangen Atemstrom befinden; für mich eine Erkenntnis, dass wir durch den Atem mit unserem tiefsten Urgrund, der immer ist und immer sein wird, verbunden sind.

Bei [Johannes Kopp](#) steht eine sehr berührende Beschreibung des Atems. „Der Atem ist das Leiblichste des Geistes und das Geistigste des Leibes. Das Unendliche ist in jedem Menschen lebendig, präsent und wirksam im Atem. Die grösste Liebe wird einem Menschen erwiesen, wenn ihm geholfen wird, so zu sich selbst zu kommen, dass er dieses unendliche Leben erfährt und geschehen lässt in seinem Atem. In seinem Atem kommt der Mensch am tiefsten zu sich selbst und am weitesten über sich hinaus: unendlich tief und unendlich weit, unendlich empfangend und unendlich gebend. Atem.“²

¹ Tiefe Stille – Weiter Raum, S. 32

² Schneeflocken fallen in die Sonne S. 167

[Marcel Steiner](#) beschreibt den Atem als Heimatort und unseren Körper als Heimatland. Im Heimatort werden wir je neu geboren. Der Atem ist immer da und wir können ihn stets empfangen, werden nie aus dieser Heimat verstossen, können immer wieder einkehren und werden keinen Vorwurf hören, wenn wir mit den Gedanken abschweifen. Er ist bergende Heimat solange wir leben.

„Meditieren heisst, dem unruhigen Geist Heimat zu geben im eigenen Atem.“³



In der Kontemplation wird der Atem nicht gemacht, sondern zugelassen und befreit. So wie wir die Sonne nicht aufgehen lassen können aber das Fenster öffnen, damit die Strahlen in den Raum einfallen.

Wenn wir beim Meditieren mit unseren Gedanken abschweifen, holen wir uns je neu liebevoll und entschlossen auf unsere Sitzunterlage zurück und kehren zum Atem zurück, einatmen und ausatmen....

Ich atme,
es atmet,
alles atmet
nichts atmet.

Johannes Kopp⁴

08.11.2021 – Isabelle Herrmann

³ Tiefe Stille – Weiter Raum, S. 32

⁴ Schneeflocken fallen in die Sonne, S. 168