

# GEBETSZEIT

## Thema: Durchatmen

### ATEMUEBUNG

Setz dich aufrecht hin.

Wenn es für dich angenehm ist, senke den Blick oder schließe die Augen mit einem Ausatmen.

Bündle deine Aufmerksamkeit auf die Atembewegung im Bereich um deinen Bauchnabel oder auf das Gefühl des Ein- und Ausströmens der Luft an den Innenseiten deiner Nase.

Zähle deine Atemzüge: **Eins** beim Einatmen und **Eins** beim Ausatmen. **Zwei** beim Einatmen **zwei** beim Ausatmen.

**Drei** beim Einatmen **drei** beim ausatmen.

### BIBELSTELLE

Da formte Gott, der Herr, aus der Erde den Menschen und blies ihm den Atem des Lebens in die Nase. So wurde der Mensch lebendig.

**Genesis 2,7**

### LIED

Atem Gottes – Albert Frey

z.B. <https://www.youtube.com/watch?v=pd2ixkTYID8>

oder zum Mitsingen:

<https://www.youtube.com/watch?v=wMaF2Is7mvk>

## GEDANKEN

Meistens denken wir nicht darüber nach, dass wir atmen. Wir leben, wir atmen, ganz selbstverständlich. Aber wir denken nicht darüber nach, dass es gar nicht so selbstverständlich ist. Das Leben ist ein Geschenk und eigentlich jeder Atemzug ein Neues.

Manchmal, wenn wir außer Atem kommen oder krank sind, dann spüren wir unseren Atem.

Oder wenn wir in einer Stresssituation sind und tief durchatmen können, spüren wir wie gut es tut wieder gut Luft zu bekommen.

In unserem Glauben gehen wir davon aus, dass Gott uns den Lebensatem eingehaucht hat und uns damit ununterbrochen am Leben hält.

Wir können darüber nachdenken, dass Gott uns im Atmen ganz nahe ist. Genauso wie wir nicht immer bewusst an unsere Atmung denken, oder sie spüren ist uns auch nicht immer bewusst, dass Gott ganz nahe bei uns ist.

Versuchen wir doch einfach bis zum Ende der Fastenzeit, immer wieder bewusst zu atmen, tief durchzuatmen und damit unser Leben und die Verbindung zu Gott zu spüren.

(vglb. [https://bistum-osnabrueck.de/bibelfenster\\_tief\\_durchatmen/](https://bistum-osnabrueck.de/bibelfenster_tief_durchatmen/))

## ATEMUEBUNG

Jeder dieser Schritte soll eine Minute dauern:

1. Schließe deine Augen, wenn es für sich ok ist, und überleg kurz wie es dir insgesamt geht.
  - Wo sind meine Gedanken? Wie ist meine Stimmung? Welche Emotionen spüre ich gerade? Wie ist mein Atem? Wo spüre ich Verspannungen?
  - Versuche zu akzeptieren was gerade da ist, selbst wenn es nicht angenehm ist. Vielleicht hilft es, wenn du trotzdem lächelst.
2. Verbinde das, was du gerade wahrnimmst, mit der Bewegung deiner Bauchdecke und damit mit deiner Atembewegung.

3. Weite deine Konzentration dann langsam aus und versuche Schritt für Schritt deinen gesamten Körper zu spüren und mit allem was du dabei empfindest. Von Kopf bis Fuß ohne es dabei zu bewerten.  
Versuche das 5 bis 10 tiefe Atemzüge lang.

Versuche diese Achtsamkeit in das Gebet mitzunehmen.

## **GEBET**

Gottes Atem durchströme mich.

Gottes Atem erneuere mich.

Gottes Atem belebe mich.

Ich gehe mit Zuversicht in diesen Tag,

weil Gott mich segnet,

der Vater, Sohn und Heilige Geist. Amen.