

## GOTTESDIENST

### **EINATMEN - DURCHATMEN - AUSATMEN**

#### *Der Atem in der Tageszeitenliturgie*

#### WIR ATMEN, SOLANGE WIR LEBEN

*Der erste Atemzug: So beginnt das Leben des Menschen außerhalb des Mutterleibs. Fortan wird ihn dieser Atem als Zeichen des Lebens begleiten.*

Wir atmen immer. Meist unbewusst, manchmal bewusst, zum Beispiel wenn wir nach einem Schrecken tief ein- und ausatmen oder wenn wir uns in der Meditation bewusst auf den Atem konzentrieren. Luft ist das Element, das immer da ist und wirkt. Einatmen — Ausatmen. Nehmen — Geben. Tiefes Ein- und Ausatmen beruhigt augenblicklich und tut gut.

Durch bewusstes Atmen kann ich ruhig werden. Bewusstes Atmen, so hat man herausgefunden, setzt Heilkräfte in den Zellen frei. Atemübungen sind ein wesentlicher Teil des Yoga. Atemtherapie wird heute in vielen Krankenhäusern eingesetzt. Atmen ist Leben. Wer aufhört zu atmen, hört auf zu leben.

In vielen Kulturen ist die Vorstellung verbreitet, dass Atem mit dem Hauch Gottes gleichzusetzen ist. Was atmet, atmet ohne unser Zutun, ist also göttlich. Im Christentum spricht die Bibel viel von Atem, vom Odem Gottes.

#### *Gott im Element Luft finden*

Durch bewusstes Atmen kann ich auch Gott näherkommen. Das wussten schon die ersten Christen und die vielen Mystikerinnen und Mystiker. Die heilige Ruach, wie der Atem Gottes im Ersten Testament heißt, spielt in allen Religionen eine große Rolle: Der Heilige Geist ist Gottes Gegenwart in der Kirche und in uns. Der Prophet Elija fand Gott im Luftelement — in einem sanften Säuseln.

Über den Atem den Geist Gottes spüren, das ist eine große Sehnsucht der Mystiker und anderer religiöser Menschen. Als Jesus sich im Johannesevangelium mit dem Pharisäer Nikodemus unterhält, kommen sie auch auf diesen Geist zu sprechen und Jesus erklärt seinem Gesprächspartner, dass derjenige, der das Reich Gottes sehen will, neu von oben geboren werden muss. „Der Wind weht, wo er will; du hörst sein Brausen, weißt aber nicht, woher er kommt und wohin er geht. So ist es mit jedem, der aus dem Geist geboren ist.“

In der Bibel zieht sich der Gedanke des Atem Gottes durch alle Bücher: Bereits in der Schöpfungserzählung heißt es, dass die Erde wüst und leer war und der Geist Gottes über dem Wasser schwebte. Bei der Erschaffung des Menschen heißt es, dass Gott ihm seinen lebendigen Odem in die Nase blies. Und als Jesus im Johannesevangelium den Jüngern nach seiner Auferstehung erschien, trat er zu ihnen, sprach den Friedensgruß, hauchte sie an und sprach zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist!

Der Atem! Er ist ein Zeichen unseres Lebens, er ist ein Zeichen Gottes, der uns das Leben schenkt. Und immer, wenn wir bewusst ein- und ausatmen, können wir unserer Verbundenheit mit Gott nachspüren.

*[Alexander Schweda]*



## LAUDES: EINATMEN

*Stille und atmen – dabei die Hände auf den Bauch legen und dem Atem nachspüren.  
Auch mit dem Kreuzzeichen stellen wir uns ganz bewusst hinein in die Gegenwart Gottes.*

Im Namen des +Vaters und des +Sohnes und der +Heiligen Geistkraft.

*Wir beten gemeinsam den Psalm 139*

Da steh ich, mein Gott,  
nicht vor Dir und nicht hinter Dir,  
nein - ganz und gar in Dir,

eingebettet in den Kreislauf  
Deines lebendigen Atems, geborgen in der Weite  
Deiner unendlichen Gedanken,  
benetzt vom Quell Deiner nie versiegenden Liebe.

Nicht Schicksal ist es, sondern Absicht.  
Nicht Zufall, sondern Berufung.  
Nicht Ohnmacht, sondern Fülle.

Hier und heute im Lauf meines Lebens,  
im Wissen um die Endlichkeit, in der Begegnung mit Menschen,  
im Einsatz für die Schöpfung, im Ringen zwischen Gut und Böse,  
und im Bekenntnis des Glaubens  
spüre ich, was Du von mir erwartest, bin ich bereit, Schritte zu wagen,  
weil Deine Rechte mich führt, Mut zu beweisen,  
weil Dein Wort mich leitet, Verantwortung zu übernehmen,  
weil Dein Plan mich vorsieht.

Darum will ich nun singen zu Deinem Lobpreis,  
zu Deiner Ehre und zu Deinem Ruhm,  
gemeinsam mit allen, die ihr tiefstes Hoffen, ihr innigstes Sehnen, ihr ganzes Vertrauen  
auf Deinen wunderbaren Namen setzen, der größer ist als alle Namen,  
in Ewigkeit. Amen.

*[aus „In der Tiefe wächst die Kraft“]*

Lied: Alles was Odem hat - GL 891

*Wir beten gemeinsam:*

Gott, unser Vater und unsere Mutter  
Wir empfangen diesen Tag aus Deinen Händen.  
Wir wollen diese Zeit mit Sorgfalt füllen.

Wir sind zusammengekommen,  
um unser Wissen, unsere Gedanken, unsere Visionen,  
unsere Fragen und Antworten auszutauschen.

In allem möge uns die Liebe zu Dir  
und zu den Menschen bewegen.

Schenke uns Deinen Geist, Deine Heilige ‚Ruach‘,  
damit wir mit dem rechten Blick und dem Scharfsinn der Liebe  
die Dinge wahrnehmen und unterscheiden.

Gib uns Phantasie, damit wir jenes Stück Welt gestalten,  
das Du uns anvertraut hast. Amen.

## MITTAGSHORE: DURCHATMEN

*In der Mitte des Tages geht es nun um das Durchatmen. Wie schon heute früh beim Morgenlob nehmen wir uns wieder 1 Minute Zeit. Ich lade ein, die linke Hand auf den Bauch zu legen und die rechte des Nachbarn auf den Rücken. Und einfach atmen....*

*Stille und atmen rechte Hand des Nachbarn auf den Rücken legen*

Hören wir nun Gedanken zum Atmen. Dazwischen singen wir den Refrain des Liedes.

Lied: GL 346 Atme in uns, Heiliger Geist (nur KV)

Manchmal ist das Wichtigste im Tagesablauf die Ruhe, die wir zwischen zwei tiefen Atemzügen genießen.  
Ettly Hillesum

Lied: GL 346 Atme in uns, Heiliger Geist (nur KV)

### GOTTESDIENST

Und wenn sich dann  
viele verschiedene Wege  
vor dir auftun werden,  
und du nicht weißt,  
welchen du einschlagen sollst,  
dann überlasse es nicht dem Zufall,  
sondern setz dich hin und warte.

Atme so tief und vertrauensvoll,  
wie du an dem Tag geatmet hast,  
als du auf die Welt kamst.

Lass dich von nichts ablenken, warte.  
Lausche still und schweigend auf dein Herz.  
Wenn es dann zu dir spricht,  
steh auf und geh, wohin es dich trägt.

*Susanna Tamaro*

Lied: GL 346 Atme in uns, Heiliger Geist (nur KV)

*Beten wir nun miteinander*

Mein Schöpfer und mein Atemgeber.  
Ich spüre den Atem der Erde  
bis in die Zehenspitzen.  
Du durchströmst mich,  
schenkst mir Leben und Geist.  
Durch diesen Atem bin ich verbunden mit deiner ganzen Schöpfung  
und mit dir, dem Atemspender.  
Amen.

*Josef Griesbeck*

Lied: GL 346 Atme in uns, Heiliger Geist (nur KV)

## VESPER: AUSATMEN

*Nun sind wir beim Ausatmen.*

*An den Anfang dieser Vesper möchte ich einen kurzen Gedanken einer ganz besonderen Frau stellen. Der damalige päpstliche Nuntius beschrieb sie übrigens als „unruhiges, ungehorsames und verstocktes Weibsbild, das unter dem Vorwand von Frömmigkeit falsche Lehren erfindet“. Nun, die heilige Teresa von Avila schrieb unter anderem:*

*„Mögest du in Zufriedenheit wissen, dass du ein Kind Gottes bist. Lass diese Gewissheit mit tiefen Atemzügen bis in deine Knochen dringen und dort ihren Platz finden und erlaube deiner Seele die Freiheit zu singen, zu tanzen, zu loben und preisen und zu lieben.“*

*So nehmen wir uns wieder 1 Minute Zeit und atmen Stille und atmen*

*Wir bitten nun um Gottes Segen mit diesem Lied:*

Lied: Sei unser Gott, der alle Welt - GL 911

*Gemeinsam sprechen wir nun die Segensbitte:*

*Wir strecken dazu die linke Hand nach links mit der Handfläche nach oben. Die rechte Hand strecken wir nach rechts und legen sie in die Hand des Nachbarn.*

*Segensbitte und Segen*

Segne mich Gott,  
wenn mir die Arbeit leicht von der Hand geht, wenn meine Vorhaben gelingen  
und meine Probleme gelöst werden,  
dann segne mich, damit ich mich daran erinnere, dass Dein Atem mir Kraft gibt.

Segne mich Gott,  
wenn ich müde und erschöpft bin, wenn Sorgen auf mir lasten  
und Schwierigkeiten sich auf türmen,  
dann segne mich, damit ich mich daran erinnere, dass Dein Atem mir Hoffnung gibt.

Segne mich Gott,  
wo ich Hilferufe und Not übersehen habe, wo Leid mich nicht berührte,  
damit ich mein Versagen und meine Blindheit erkenne  
und mich daran erinnere,  
dass Dein Atem mein Herz entflammt.

Segne mich Gott,  
dort, wo mein Wort und mein Lachen andere stärkt und dort,  
wo mein Tun aufrichtet und hilft,  
dann segne mich, damit ich mich daran erinnere, dass Dein Atem mir Leben in Fülle bringt.

Segne mich Gott,  
damit ich zum Segen für andere werden kann.

*[Frei nach einem Segensgebet von Irmela Mies- Suermann]*

Und so segne uns  
der fürsorgliche und liebende Gott,  
durch +Jesus, der uns Bruder und Weggefährte ist,  
in der +Heiligen Geistkraft, die uns stärkt und trägt. Amen.

*[zusammengestellt von Ingrid Raffener]*

*[entnommen aus „Das Netz, 4, 2023-24 (Mai bis August 2024), Ss. 25-27]*