

MACH MAL PAUSE – ATEMPAUSE

Motiv des Atems in der Bibel



zum Anhören
QR Code scannen

Wer durchatmet, macht eine Pause, erholt sich, lehnt sich zurück, schöpft neue Kraft.

Als Gott den Menschen aus der Erde vom Acker erschuf, haucht er ihm den Atem des Lebens ein. So ist der Mensch - ein erdgebundenes Wesen - durch seinen Atem auch mit Gott verbunden.



Ruach Elohim, der Atem, der Geist Gottes beseelt uns und hält uns am Leben. Atmen, die Bewegung des Lebens, ist ein meist unbewusster Vorgang, der im Gegensatz zu vielen andern Prozessen in unserem Körper aber steuerbar ist. Ein bewusstes Atmen kann uns helfen, der Verbindung zu Gott nachzuspüren.

Atemmeditationen haben in der christlichen Tradition eine lange Geschichte. Die Konzentration auf den Atemvorgang kann dabei helfen die äußere Welt „auszuschalten“ und sich dem Spirituellen und der Kraft Gottes zu öffnen.





zum Anhören
QR Code scannen

Im Buch Genesis heißt es, dass die Erde in ihren Anfängen wüst, wirr und finster war. Nur der Geist Gottes, der Atem Gottes lag über dem Wasser. Im hebräischen Text finden wir hier das Wort „ruach“. Ruach bezeichnet ursprünglich den belebenden Hauch, der in verschiedenen Kontexten erfahren wird. In der Natur ist dies die Bewegung der Luft, vom leisen Säuseln bis hin zum Sturm.

Ruach ist weiters das Prinzip des Lebens, der Lebensodem, der das Leben der Tiere ebenso wie des Menschen ermöglicht.

Gottes Atem wird also von Beginn an als lebensspendendes Prinzip angesehen. Er ist es auch, der uns Menschen, den Lebensatem einhaucht. Dieser Atem, dieser Hauch steht also für die Kraft Gottes, die uns, oder die in uns atmet, die uns lebendig macht. Den Atem könnte man somit auch als Verbindung zwischen Gott und dem Menschen sehen beziehungsweise zwischen allem Lebendigen. Gott atmet in uns. Er/sie atmet uns.

Auch Jesus ist von diesem besonderen Geist, von dieser Ruach beseelt. Bei Jesu Kreuzigungstod hören wir im Markusevangelium, dass Jesus seinen Geist aushauchte. Dieser wirkte aber mit seiner Auferstehung weiter unter seinen Jünger und Jüngerinnen und wirkt bis heute auch unter uns.

Dekanat Linz Mitte
Region Linz

Text: Stefanie Hinterleitner
Eingesprochen von: Franz Froschauer und Silke Langeder
Layout: Stefanie Hinterleitner