

# NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Strandpastorin Katharina Gralla aus Ostholstein

Atmen

Dienstag, 27. August 2024

---

Es atmet. Aus und ein. Dazwischen gibt es eine kleine Pause. Etwa 21.000mal am Tag. Solange der Mensch atmet, lebt er. Wer nicht gerade Sängerin ist oder meditiert, achtet selten auf den Atem. Erst wenn das Atmen schwerfällt, wird einem bewusst, woran das Leben hängt. Oder wenn man morgens mal bewusst tief Luft holt. Ausatmen, loslassen, leer werden. Pause. Ein kleiner Moment der Ruhe. Die Luft einströmen lassen, sich füllen lassen, das geht ganz ohne sich anzustrengen.

In der Bibel heißt die Luft, die der Mensch einatmet, „ruach“. Es ist der Geist Gottes, der göttliche Atem. Gott atmet im Menschen. Durch Gottes Atem wird der Mensch lebendig. Gottes Atem belebt und verbindet. Alles, was lebt, atmet. Wer atmet, lässt los und empfängt. Aus und ein. Immer wieder. Eigentlich ist das die Grundübung für das Leben: Immer wieder Raum schaffen für Neues. Erst muss ich loslassen, damit sich mein Leben mit etwas Neuem füllen kann. Mal ist das schwerer, mal leichter, dieser ewige Rhythmus des Lebens. Ausatmen. Einatmen. Loslassen und zulassen.