

Mein Atem brennt

Von Jascha Richter

Arbeitskreis Kirche und Sport

Meine Lunge brennt, die letzten 50 Meter liegen vor mir. Meine Brust hebt sich immer schwerer und ein Gefühl von Erschöpfung breitet sich in mir aus. Aber die letzten Meter müssen noch geschafft werden. Dann überquere ich endlich die Ziellinie und werfe mich zu Boden. Ich ringe nach Luft, meine Muskeln brennen und ein Gefühl von Erleichterung breitet sich in mir aus. Das Rennen ist beendet, ich habe mein Ziel erreicht.

Jeder von uns kennt diese Situation. Das Ziel liegt vor Augen, die letzte Anstrengung muss geschafft werden. Sei es beim Marathon, in den letzten fünf Minuten eines Spiels oder auf der letzten Bahn beim Schwimmen. Die Kraftreserven werden aktiviert, alles wird nochmal aus sich rausgeholt und nach dem Ende kommt die Erleichterung. Der Körper schwer, das Ringen nach Luft setzt ein. Die Freude darüber, etwas geschafft zu haben, was uns angestrengt hat, breitet sich aus.

In der Bibel heißt es im ersten Buch Mose: „*Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen*“ (Gen 2,7). Der Lebensatem, das, was uns durchströmt, gibt uns Kraft. Er erfrischt uns und ist lebensnotwendig.

Atmen ist das Zeichen der lebendigen Wesen, das uns vom Tod trennt. Und beim Sport nehmen wir ihn besonders wahr. Nicht als einen Automatismus, der einfach so nebenbei passiert, sondern als einen aktiven Part. Atemtechniken gehören bei jeder Sportart dazu, ohne diese richtig zu beherrschen, können wir unsere Bestleistungen nicht erreichen. Das richtige Training führt uns zum Ziel. Und so können wir auch das Beten trainieren, das Gespräch mit Gott.

Wenn der Körper am Ende seiner Kräfte scheint und der Schimmer der Ziellinie in weite Ferne rückt, dann wird der Atem zu einem Gespräch mit dem, der uns Kraft gibt. Der Atem wird zur Brücke zwischen dem eigenen Kampf mit sich selbst und dem Vertrauen auf Gott, der uns führt.

Und so verwandelt sich der Wettkampf mit anderen und sich selbst in eine Begegnung. Eine Begegnung mit sich selbst und mit dem, der uns bei jedem Atemzug begleitet. Am Ende, wenn die Kräfte schwinden und die Stimmen im Kopf laut werden, bleibt das Gebet als stille Luft, die uns über die Ziellinie trägt. Denn wer betet, atmet im gleichen Rhythmus mit dem Leben, das Gott uns schenkt.