

Frieden finden

IMPULS Juni 2018

Mein Atem, meine Zeit

„Tief einatmen..., ganz ausatmen..., nicht mehr atmen!“

Wer an unserer Röntgenabteilung vorbeigeht, hört diese liebenswürdig, aber auch mit Nachdruck gesprochenen Anweisungen immer wieder und jeden Tag.

Natürlich geht es dabei um die korrekte Anfertigung eines Röntgenbildes zum richtigen Zeitpunkt innerhalb eines Atemzyklus.

Und doch hat das Ritual einen Mehrwert. Unwillkürlich mache ich mit: Atme tief ein – auf Kommando, einfach so. Atme vollständig aus.

Und spüre auf einmal wieder das, was tausendfach täglich in meinem Körper geschieht, quasi automatisch, ohne Nachdenken, wie von selbst, ganz nach Bedarf.

Jetzt aber atme ich willentlich, ein Akt der Selbstbestimmung. Erlebe das gute Gefühl den Lebensatem zu steuern, bewusst zu machen, was ohne meine Kontrolle notwendig passiert. Auf einmal dehnt sich der Moment, die Zeit, meine Zeit, gewinnt an Gewicht, wird schwerer, wertvoller.

Und dann kann ich wieder loslassen, mich dem überlassen, was mir geschenkt ist: mein Atem, mein automatischer Lebensrhythmus, meine Zeit.

Dr. Wolfgang Clasen
Herz-Jesu-Krankenhaus, Münster
Leitung der Klinik für Innere Medizin