

Das Gebet ist das Atmen der Seele

Beten ist das Geheimnis geistlicher Macht — „Beten ist das Atmen der Seele. Es ist das Geheimnis der geistlichen Macht. Kein anderes Gnadenmittel kann es ersetzen und die Gesundheit der Seele bewahren. Durch das Gebet kommt das Herz in unmittelbare Berührung mit der Quelle des Lebens und die geistlichen Muskeln werden gestärkt. Wenn du das Beten vernachlässigst oder nur gelegentlich, ab und zu krampfhaft betest, so wie es dir gerade bequem ist, wirst du deine Verbindung zu Gott verlieren. Dein Glaubensleben wird trocken, die geistlichen Fähigkeiten verlieren ihre Vitalität, und deiner religiösen Erfahrung wird Gesundheit und Kraft fehlen. [Diener des Evangeliums 226f.](#)“

→ wer von euch kennt dieses Zitat?

→ Quelle: Ellen White – „Das Gebet“ und „Diener des Evangeliums“

Aber wie bewusst und wie tief atmen wir eigentlich in unserem Leben?

Wann hast du das letzte Mal tief durchgeatmet?

→ Wir wollen uns etwas mit dem TIEFEN Atmen beschäftigen und einen Transfer zum TIEFEN Beten schaffen

Was sagt die Wissenschaft zum „tiefen Durchatmen“?

Vlemincx E, Van Diest I, Van den Bergh O (2016). A sigh of relief or a sigh to relieve: The psychological and physiological relief effect of deep breaths. *Physiol Behav.* 2016 Oct 15;165:127-35

Probanden bekamen Sicherheitshinweise gefolgt von einem positiven Bild oder Gefahrenhinweise gefolgt von einem negativen Bild präsentiert

➤ Anweisung vom Versuchsleiter: entweder „tief durchatmen“ oder „Atem anhalten“

Messungen:

- Teilnehmer bewerteten Erleichterung kontinuierlich
- Elektromyographie
- Angstsensitivität anhand des Anxiety Sensivity Index (Fragebogen)

Ergebnisse:

- selbstberichtete Erleichterung nach einem instruierten tiefen Atemzug höher als zuvor

→ Diese Ergebnisse zeigen zum ersten Mal, dass ein tiefer Atemzug die physiologische Anspannung lindert und bei angstepfindlichen Personen verringert

Zelano, C., Jiang, H., Zhou, G., Arora, N., Schuele, S., Rosenow, J., & Gottfried. J.A. (2016). Nasal respiration entrains human limbic oscillations and modulates cognitive function. *Journal of Neuroscience*, 36(49), 12448-12467

- natürliche Atmung synchronisiert die elektrische Aktivität im menschlichen olfaktorischen Kortex sowie in limbisch verwandten Hirnbereichen, einschließlich Amygdala und Hippocampus (→ Zentrum fürs Entstehen von Gefühlen, u.a. Angst)

→ Atemübungen für tieferes Atmen sind Bestandteil der meisten Psychotherapien!

Wenn das Gebet mit dem Atmen verglichen wird, welche Wirkung hat dann tiefes und bewusstes Gebet?

Philipper 4:6: „Sorget nichts, sondern in allen Dingen lasset eure Bitte im Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kund werden.“

- Beten bewahrt vor Angst und Sorge bzw. hilft, diese zu bewältigen

Matthäus 26,41: „Wachet und betet, dass ihr nicht in Anfechtung fallet.“

- Beten als Gegenmittel bei Anfechtungen

Jakobus 5,13: „Leidet jemand unter euch, der bete; ist jemand guten Mutes, der singe Psalmen.“

- Beten lindert Leiden

1.Petrus 3:12: „Denn die Augen des HERRN sehen auf die Gerechten und seine Ohren auf ihr Gebet“

- Gott erhört unser Gebet



Lasst uns die vor uns liegende Weihnachtszeit nutzen, um unser Gebetsleben zu intensivieren und TIEF DURCHZUATMEN

Zusammenfassung

„Das Gebet ist das Atmen der Seele. Es ist das Geheimnis der Kraft des Innenlebens. Kein anderes Gnadenmittel kann dessen Stelle einnehmen; es bewahrt die Gesundheit der Seele. Das Gebet bringt das Herz in unmittelbare Verbindung mit dem Lebensquell und stärkt die Sehnen und Muskeln christlicher Erfahrung. Wird das Gebet vernachlässigt oder hastig, dann und wann, wie es eben gelegen ist, verrichtet, so verliert man seinen Halt an Gott; die Lebenskraft der geistigen Fähigkeiten geht verloren, der religiösen Erfahrung mangelt Gesundheit und Stärke.“ (EGW – Diener des Evangeliums, S.226)