

Inka Hammond

**Frieden atmen**

Ein Andachtsbuch für Körper und Geist



**Inka Hammond**

**FRIEDEN**  
*atmen*

**Ein Andachtsbuch  
für Körper und Geist**

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2023 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de); E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:  
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen  
Weiter wurden verwendet:  
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (lut)

Gesamtgestaltung: Olaf Johannson, [www.spoondesign.de](http://www.spoondesign.de)  
Titelbild: [masalskaya](https://www.masalskaya.com), [Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)  
Fotos: [Unsplash.com](https://www.unsplash.com), [Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com); Illustrationen: [Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)  
Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno, Calbe  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-417-00046-7  
Bestell-Nr. 227.000.046

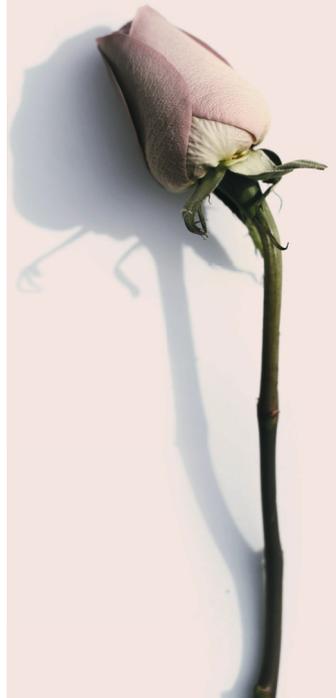
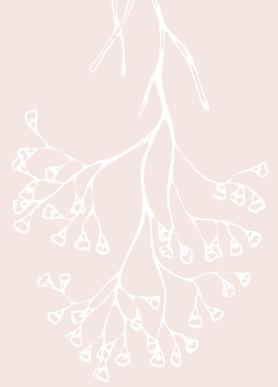


# Inhalt

Herzlich willkommen .....	9
Der Duft von Ölen .....	11
1 Frieden atmen .....	15
2 Lass los .....	23
3 Genieße das Gute .....	31
4 Ein Tisch im Angesicht deiner Feinde .....	41
5 Du darfst weinen .....	51
6 Schwierige Zeiten annehmen .....	59
7 Gott hat mehr für dich .....	69
8 Gib den Segen weiter .....	75
9 Bearbeite deinen Herzensboden .....	83
10 Sei treu im Kleinen .....	91
11 Pflege deine Talente .....	99
12 Bringe den Segen nach Hause.....	107
13 Öffne deine Hände.....	115
14 Liebe dich selbst .....	123
15 Liebe andere .....	131
16 Vergebung.....	139



17	Geh mutig voran .....	147
18	Lache .....	155
19	Bete .....	163
20	Finde deine Stimme .....	171
21	Teile deine Geschichte .....	179
22	Tu dir Gutes .....	189
23	Tanze .....	197
24	Urvertrauen .....	205
25	Lebe mit allen Sinnen .....	213
26	Erforsche die Möglichkeiten .....	221
27	Wage mutige Schritte .....	229
28	Gib deinem Leben Struktur .....	237
29	Wie ein Kind .....	245
30	Entdecke den Segen .....	253
31	Staune und danke .....	263
	Anmerkungen .....	271





## Herzlich willkommen ...

... zu diesem etwas anderen Andachtsbuch. Ein Andachtsbuch, das du auch mit in die Küche nehmen kannst und das dich sogar vor den Badezimmerspiegel begleitet. Ich habe in den letzten Jahren etwas gelernt: Wir brauchen *Ganzheitlichkeit*! Gottes Frieden in jedem Moment unseres Alltags. Wir brauchen ihn in den kleinsten Aufgaben, wir brauchen ihn immer. Und wenn wir Gott einladen in die Küche, das Badezimmer, das Schlafzimmer, wird jeder Raum ein heiliger Ort.

Wir sind wunderbar geschaffene Wesen, die aus einem sehr sensiblen Dreiklang bestehen, nämlich Körper, Seele und Geist. Als Christen fokussieren wir uns sehr auf den Geist – was absolut richtig und wichtig ist. Aber oft tendieren wir dazu, unseren Körper und unsere Seele außer Acht zu lassen. Auf Dauer kommen wir so in ein Ungleichgewicht. Das kann sich unterschiedlich äußern: Schwierigkeiten, Emotionen zuzulassen oder zu empfinden, Empathielosigkeit, Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, innere Unruhe usw.

Ich möchte mit diesem Andachtsbuch eine neue und doch alte Form von Gottesbegegnung anstoßen. Einen ganzheitlichen Rahmen schaffen, in dem wir Gott mit allen Sinnen genießen können. Vielleicht ist das ein oder andere dir fremd – ich lade dich ein, dich unvoreingenommen und neugierig auf alles einzulassen.

Was bedeutet *Ganzheitlichkeit* in diesem Buch? Es ist ein Versuch, uns als ganzen Menschen wahrzunehmen und unsere gottgegebenen Sinne auf teilweise neuen Wegen auf Gott auszurichten. Hast du Gott schon einmal gesehen? Oder geschmeckt? Sein Wort sagt: „Schmeckt und seht, dass der Herr gut ist“ (Psalm 34,9). Ist dir Gott schon mal begegnet, als du ein leckeres Stück Kuchen genossen hast oder beim Brotbacken? Gott ist überall und er möchte uns überall begegnen. Auch auf überraschende Art und Weise. Er lässt sich in keine Schublade stecken – er ist in jedem Stein, in jeder Pflanze, in jedem Blatt.

„Frag die Tiere, sie werden dich lehren. Frag die Vögel am Himmel, sie verraten es dir. Richte deine Gedanken auf die Erde, sie wird dich unterweisen. Auch die Fische im Meer werden es dir erzählen. Sie alle wissen,

dass der Herr sie geschaffen hat. Denn das Leben eines jeden Geschöpfes und der Atem jedes Menschen liegt in seiner Hand“ (Hiob 12,7-10).

Das ist meine Einladung mit diesem Buch: Lass dich auf diese Reise ein. Begegne Gott ganz neu! Werde innerlich lebendig und hoffnungsfroh. Verbinde dich neu mit dir selbst, lerne dich anzunehmen und empfangen die wunderbare Liebe Gottes, die alle Furcht vertreibt. Komm ins Nachdenken, hinterfrage bisherige Überzeugungen, öffne dein Herz und erlaube dem Heiligen Geist in dir zu arbeiten. Da darf Neues keimen und wachsen und durchbrechen. Bist du bereit?



Dieses Buch kann dich jeden Monat neu begleiten. Es gibt insgesamt 31 Kapitel, die du an jedem Tag je Monat durcharbeiten kannst.

Jedes Kapitel besteht aus:

- einem Input mit Bibelstelle,
- einer Atemübung, die sich in jedem Kapitel wiederholt,
- einem Text, der so formuliert ist, dass Gott ihn direkt an dich richtet (diesen Text kannst du lesen oder anhören),
- Raum für Reflexion,
- Raum zum Aufschreiben, was Gott zu dir spricht,
- praktischen Tipps für deinen Alltag und
- einem Satz, der in dir nachhallen darf.

Außerdem findest du in diesem Buch inspirierende Gedanken von verschiedenen Menschen, Weisheiten, die aus dem Leben geboren sind. Und ich teile einige meiner Lieblingsrezepte mit dir. Denn kulinarischer Genuss gehört zu einem ganzheitlichen Lebensstil unbedingt dazu.

## Der Duft von Ölen – ein besonderes Geschenk

Ich empfehle dir für die Atemübungen und die Meditationen den Gebrauch von ätherischen Ölen. Warum? Weil ich sie für mich selbst vor rund drei Jahren als großen Schatz entdeckt habe. Sie gezielt in meinem Alltag anzuwenden, war und ist für mich eine große Unterstützung, um bewusster, ruhiger und gesünder zu leben.

Ein kurzes Wort dazu: Ätherische Öle sind nicht per se esoterisch und die Anwendung ist für Christen unbedenklich. Tatsächlich werden ätherische Öle mehrmals in der Bibel erwähnt, z.B. in 2. Mose 30,22 oder in Johannes 12,3. *Ätherisch* bedeutet *flüchtig*, weil ätherische Öle, im Gegensatz zu fetten Ölen, vollständig verdunsten. Diese Öle sind in jeder Pflanze vorhanden und dienen als ein natürlicher Schutz für die Pflanze. Gewonnen werden ätherische Öle durch den Prozess der Dampfdestillation (außer bei Zitrusfrüchten, da werden die Öle aus der Schale kalt gepresst). Die kleinen Moleküle sind perfekt für den menschlichen Körper, denn sie erreichen beim Auftragen auf die Haut innerhalb von Sekunden den Blutstrom.

Du kannst ätherische Öle auch inhalieren und sogar innerlich einnehmen. In diesem Buch empfehle ich nur, Öle zu inhalieren. Da der Duft über unseren Riechnerv direkt das limbische System erreicht (das ist der Teil von unserem Gehirn, in dem unsere Gefühle abgespeichert werden), eignen sich ätherische Öle besonders gut zur Unterstützung von Entspannung, innerer Ruhe und der Förderung von Wohlbefinden. Gott hat uns mit ätherischen Ölen ein unglaublich wertvolles Geschenk gemacht!

### **Über Gott nachsinnen – ein Weg des Herzens**

Jedes Kapitel enthält eine angeleitete Meditation. Wir verbinden auch das Wort *Meditation* oft mit fernöstlichen Ritualen, doch das ist nicht der eigentliche Ursprung. Es stammt von dem lateinischen Wort *meditatio*, was *Nachdenken* bedeutet. Ein weiterer Ursprung ist in dem hebräischen Wort *hagah* zu finden, das *seufzen*, *murmeln*, *klagen* heißt.



# Der Duft von Olen



Die Bibel fordert uns zur Meditation auf, zum Beispiel in Josua 1,8: „Die Worte des Gesetzes sollen immer in deinem Mund sein. Denke Tag und Nacht über das Gesetz nach, damit du allem, was darin geschrieben steht, Folge leisten kannst, denn nur dann wirst du erfolgreich sein.“ Oder in Philipper 4,8: „Und nun, liebe Freunde, lasst mich zum Schluss noch etwas sagen: Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewunderungswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.“ Meditationen im christlichen Kontext setzen nicht den Menschen in den Mittelpunkt, sondern lenken den Fokus auf Gott und sein Wort.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil dieses Buches sind Entspannungsübungen. Ich habe mir eine leichte Atemübung ausgesucht, die du als Vorbereitung für die Meditation nutzen kannst. Nimm dir unbedingt die Zeit, diese Atemübung zu verinnerlichen. Du wirst nach einiger Zeit merken, dass du viel schneller in die Ruhe hineinkommst und deine Sinne leichter auf Gott ausrichten kannst. Wenn du hier zusätzlich ein ätherisches Öl nimmst, kann dein Gehirn noch schneller den Weg in die Entspannung finden.

***Das Faszinierende: Jedes Mal, wenn du dieses Öl riechst, wird dein Körper das sofort mit Entspannung in Verbindung bringen.***

Wenn du also mal gestresst bist oder Angst hast, dann reicht es aus, einmal an dem Öl zu riechen, um deinem Körper Ruhe zu signalisieren. Es lohnt sich also, diese Atemübung zu trainieren. Auch ohne ätherisches Öl hast du so ein wertvolles Werkzeug für stürmische Momente in deinem Leben.

Ich wünsche dir viel Segen beim Lesen und beim Arbeiten mit diesem Buch! Schenke deiner Seele, deinem Geist und deinem Körper einen Raum, wo Altes losgelassen und Neues empfangen werden kann. Erfahre, wie gut es tut, deine Emotionen wahrzunehmen, sie zuzulassen und wertzuschätzen. Begegne Gott auf überraschende Art und Weise. Lass seine Liebe alles wegnehmen, was dich belastet.

Lass dich *ganzheitlich* lieben. Atme seinen Frieden.



*Frieden  
atmen*



# Frieden atmen

***Denn der Geist Gottes hat mich erschaffen, der  
Atem des Allmächtigen gibt mir Leben.***

HIOB 33,4



Bist du außer Atem? Atemlos? Vor Freude, vor Trauer? Fällt es dir schwer zu atmen? Drückt das Gewicht deiner Emotionen deine Lungen zusammen? Ist dein Brustkorb eingeengt oder ist da Weite?

Wir atmen, ohne darüber nachzudenken. Immer ist da ein Lebensfluss, ein Ein- und Ausatmen, ganz selbstverständlich. Manchmal spüren wir die Anstrengung des Atmens. Wir müssen tief Luft holen, spüren vielleicht sogar Beklemmung oder Angst, wenn nicht genug Luft in unsere Lungen fließt.

Babys atmen intuitiv tief ein und aus. Das kann man so schön beobachten, wenn der kleine Bauch sich hebt und senkt. Die Luft strömt ganz selbstverständlich in den Bauchraum. Erwachsene atmen tendenziell flach. Die Luft bleibt oben im Brustkorb hängen, wir atmen nicht mehr tief und entspannt ein, sondern hecheln eher. Flaches Atmen kann Angst und Panik verschlimmern, Müdigkeit und Kopfschmerzen können die Folge von zu flacher Atmung sein. Probiere einfach mal tief in den Bauch zu atmen. Fühlt sich das normal an?

So wie wir das tiefe Einatmen verlernt haben, haben wir auch die Leichtigkeit verlernt. Das Sein. In der Gegenwart leben. Ja, wir hecheln. Wir hecheln unserer To-do-Liste hinterher, wir hecheln unseren Terminen hinterher. Wir hecheln, weil wir unser Gehirn mit Social-Media-Input bombardieren. Wir hecheln, weil wir uns ausgebrannt fühlen. Wir hecheln, weil unsere Seele Durst hat.

Es ist an der Zeit, dass wir wieder im Hier und Jetzt ankommen und die Kunst des Atmens lernen. Denn ja: es ist eine Kunst! Es ist eine Kunst, mitten im Leben ruhig zu sein, sich nicht ablenken zu lassen, fokussiert zu bleiben, gelassen zu bleiben. Es ist eine Kunst, den Atem fließen zu

lassen, wenn anderen der Atem stockt. Es ist eine Kunst loszulassen, wo man klammern möchte. Es ist eine Kunst, mit offenen Händen durch unser Leben zu gehen – je offener und weicher wir vor Jesus bleiben, desto leichter kann unser Atem fließen.

Gott möchte, dass wir atmen. „Da formte Gott, der Herr, aus der Erde den Menschen und blies ihm den Atem des Lebens in die Nase. So wurde der Mensch lebendig“ (1. Mose 2,7). Und er möchte nicht nur, dass wir irgendwie ein- und ausatmen, dass wir irgendwie gerade so am Leben bleiben. Er möchte, dass wir *Frieden atmen*. Tief und ausgeglichen, ruhig und bedacht, fest und zuversichtlich.

Hast du schon einmal intensiv über das Atmen nachgedacht? Über deinen Atem? Dass dein Atem eigentlich etwas Übernatürliches, Göttliches ist? Dass dein Atem die direkte Verbindung zu deinem Schöpfer ist? Dein Atem ist das Ja Gottes zu deinem Leben. Zu deiner Existenz. Das Ja zu deiner Berufung.

„Solange ich lebe, solange noch der Atem Gottes in mir ist, sollen keine unrechten Worte über meine Lippen kommen und will ich nichts Unwahres sagen“ (Hiob 27,3). Wie leichtfertig verbrauchen wir unseren Atem. Wie schnell schnaufen wir aus Ärger. Wie schnell fauchen wir böse Worte. Wie unbedacht machen wir unseren Gedanken Luft. Wir verwenden unseren Atem, um andere zu verletzen.

Atmen ist eine göttliche Handlung. Jeder Atemzug ist Lobpreis für unseren Schöpfer, der den ersten Atemzug in Gang gesetzt hat. Das Schreien eines neugeborenen Babys, das seine Lungen mit Luft füllt, ist ein heiliger Moment. Es beginnt eine Existenz zur Ehre Gottes.

Lass uns neu einen Bezug zu unserem Atmen finden. Und neu begreifen, wie wertvoll diese körperliche Funktion eigentlich ist. Wie geistlich sie ist. Und wie sie uns Wege in die Ruhe aufzeigen kann.



*Für dein Herz*

.....  
*Atmen ist eine göttliche Handlung.*  
 .....



## Entspannungsübung

Diese Übung kannst du vor jeder Meditation in diesem Buch verwenden. Sie hilft dir in der Gegenwart anzukommen und deinen Atem wahrzunehmen. Dein Atem zeigt dir, wie nahe Gott dir ist!

Setze dich aufrecht hin und achte auf bequeme Kleidung. Vielleicht magst du dir ein Kissen oder eine weiche Decke unter dein Gesäß legen.

Lege nun deine Hände auf deine Brust. Nimm wahr, wie sich dein Brustkorb mit jedem Atemzug hebt und senkt. Verweile hier und spüre, wie dein Atem langsam ruhiger und gleichmäßiger wird.

Lege anschließend deine Hände auf deinen Bauch. Atme nun mehrmals tief in deinen Bauch ein. Spüre, wie deine Bauchdecke sich hebt und senkt. Lege deine Hände auch seitlich an die Rippen. Spürst du, wie sie sich mit jedem Atemzug bewegen? Spürst du, wie viel Raum dein Atem einnehmen kann?

Nachdem du einige Mal tief ein- und ausgeatmet hast, kannst du nun mehrere Male für vier Sekunden einatmen und für 7 Sekunden ausatmen. Wiederhole diese Übung insgesamt zehn Mal. Bei dieser Übung werden wir in Gedanken mit Jesus sprechen und unsere Sätze dem täglichen Input anpassen.

.....

**Sprich in Gedanken beim Einatmen:**

*Danke, dass du mir Atem schenkst.*

**Sprich in Gedanken beim Ausatmen:**

*Ich preise dich mit jedem Atemzug.*

.....



## Meditation

Für die tägliche Meditation empfehle ich dir, dich bequem hinzusetzen oder hinzulegen und immer mit der Atemübung zu beginnen. Damit trainierst du dir Entspannung an und kommst immer leichter in die Ruhe hinein. Zur Unterstützung kannst du dir ein ätherisches Öl deiner Wahl in deinen Handflächen verreiben und während der Entspannungsübung inhalieren. Oder du gibst es in einen Diffuser, den du neben dir aufstellst.

Wenn du bequem sitzt oder liegst, kannst du deine Hände öffnen, als Zeichen, dass du alle Angst, allen Stress, alles Ungute loslässt und bereit bist von Jesus zu empfangen. Achte auf eine ruhige, gemütliche Umgebung. Schließe deine Augen, damit du nicht so leicht abgelenkt wirst. Nimm dir einige Minuten Zeit, einfach still dazusitzen. Wenn deine Gedanken abschweifen, ist das kein Problem. Stelle dir vor, deine Gedanken sind wie Wolken, die vorüberziehen. Lass sie gehen. Lass sie los. Wenn du abgelenkt wirst, dann sei gnädig mit dir selbst. Hole deinen Fokus wieder in die Gegenwart. Entspannung ist Übungssache! Bleib dran und lerne in der Ruhe anzukommen.

Stelle dir während der Meditation vor, wie Gott zu dir spricht. Sein Blick ist voller Liebe. Seine Stimme ist sanft.

Du kannst die folgenden Worte selbst laut lesen oder dir anhören.

.....  
Mein geliebtes Kind, ich sehe dich. Mein Blick ruht auf dir. Mein Atem fließt durch dich. Spürst du, wie ich mit jedem Atemzug Ja zu dir sage? Jedes Einatmen ist eine Einladung aus meinem Herzen an dich.

.....  
Ich habe dir meinen Atem geschenkt und nun atmen wir gemeinsam. Ein und aus. Mein Atem schenkt dir Leben, Leben im Überfluss. Du hast alles, was du brauchst. Ich gebe es dir gerne.

Mein Kind: Lass los. Wenn du ausatmest, dann lass los. Atme deine Angst weg. Atme deine Unsicherheiten weg. Atme deine Sorgen weg. Wenn du einatmest, dann denke an das, was ich für dich bereithalte: Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue. Wenn du einatmest, dann öffne dich meinen Verheißungen für dein Leben.

Spürst du, wie sich meine Gegenwart in dir ausbreitet? Und wie ich Raum in dir einnehme? Wenn du einatmest, dann nimm mich ganz bewusst auf. Heiße mich willkommen.

Wenn ich komme, dann bringe ich Hoffnung mit. Geborgenheit. Sicherheit. Ich bin deine starke Burg, in der du dich bergen kannst. Unter meinen Flügeln findest du Schutz.

Erlaube mir dir nahezukommen. Ich dränge mich dir nicht auf. Ich warte, bis du mir die Erlaubnis gibst. Da gibt es Räume in dir, da durfte ich noch nicht wirken. Ich warte, bis du sie mir aufschließt.

Wenn ich für dich bin, wer kann gegen dich sein? Ich bin genug für dich, mein Kind. Vertraue mir.

Meine Kraft ist mehr als genug für dich. Ich bin in deiner Schwachheit stark. Du darfst loslassen. Du musst nicht stark sein. Du musst mir nichts beweisen. Lehne dich einfach an meine Brust. Lass uns gemeinsam atmen.

.....  
*Lies die Zusprüche deines Vaters nach!*

*1. Mose 2,7 / Johannes 10,10 / 2. Petrus 1,3 /  
 Psalm 18,3 / 2. Korinther 12,9 / Psalm 91,4 /  
 Psalm 27,1*  
 .....







## Werde praktisch

Achte im Alltag immer wieder auf deinen Atem. Nimm dir zwischendurch ein paar Minuten Zeit, deinen Atem zu spüren und nach der erlernten Technik ein- und auszuatmen.

Ein ätherisches Öl deiner Wahl kann dich dabei unterstützen und innerliche Blockaden können leichter überwunden werden. Suche dir einen Duft, den du besonders magst, und rieche ein- oder zweimal täglich ganz bewusst daran. Genieße die Emotionen, die das bei dir auslöst. Spüre, wie es deinen Atem fließen lässt.

Plane am Anfang feste Zeiten ein, in denen du deine Atemübungen machst. Starte mit einmal am Tag und steigere es auf bis zu dreimal täglich.

Um deinen Lungen mehr Raum zu bieten, kannst du dich mit deiner rechten Körperseite an eine Wand stellen und deinen rechten Arm über dir ausstrecken und dich an der Wand anlehnen. Atme mehrmals tief ein und aus. Wiederhole die Atemübung auf der linken Seite.



**Mein Geist  
dürstet nach  
Taten, mein  
Atem nach  
Freiheit.**

FRIEDRICH SCHILLER

