

**Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus, die Liebe Gottes
und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit euch.**

Liebe Schwestern und Brüder,

Was die Welt in Atem hält ist seit über einem Jahr die Corona-Pandemie.

Das Virus befällt die Atemwege – und übertragen wird Corona ausgerechnet durch die Atmung! Deswegen tragen wir Masken, der Atem ist gefährlich ... Dabei können wir ohne Atem nicht Menschen sein.

Grund genug, sich mit dem Atem zu befassen: Was sagt die Bibel über ihn – in mehr als einhundert Stellen der Heiligen Schrift? Auch in Liedern und Gebeten wird er erwähnt. Denn für Menschen, die an Gott glauben, ist die Atmung mehr als die Aufnahme von Sauerstoff:

Das Sinnbild für Gottes Lebensenergie,
die uns ins Dasein rief und erhält.

Das Thema Atmen passt wunderbar für eine Predigt am Trinitatisfest: Gott schenkt den Atem, zeigt sich uns in Jesus, einem atmenden Menschen, der durch einen Hauch Gottes Atem – den Heiligen Geist – weitergibt.

In Psalm 22 heißt es: „Seit dem ersten Atemzug stehe ich unter deinem Schutz; von Geburt an bist du mein Gott.“

Dabei wirkt Gottes Schöpferkraft natürlich schon viel früher aktiv; sie sorgt für die Entwicklung der Lungen im Menschen. Die Lunge transportieren mit der Atemluft den lebensnotwendigen Sauerstoff ins Blut – und fördern das Kohlendioxid wieder hinaus. Dafür müssen wir atmen: 12 bis 18 Mal in der Minute. Auf ein Leben hochgerechnet hunderte Millionen Mal.

Wir können eine Zeit lang ohne Nahrung auskommen. Ohne Wasser schon sehr viel kürzer. Doch ohne Atem werden wir nach zwei Minuten ohnmächtig; nach zehn Minuten setzt der klinische Tod ein.

Wenn die Bibel vom Atem spricht, meint sie aber viel mehr. Der zweite Schöpfungsbericht ist die Ur-Geschichte des Atems:

„Zur Zeit, als Gott, der HERR, Erde und Himmel machte, gab es auf der Erde noch keine Feldsträucher und wuchsen noch keine Feldpflanzen, denn Gott, der HERR, hatte es auf die Erde noch nicht regnen lassen und es gab noch keinen Menschen, der den Erdboden bearbeitete, aber Feuchtigkeit stieg aus der Erde auf und tränkte die ganze Fläche des Erdbodens. Da formte Gott, der HERR, den Menschen, Staub vom Erdboden, und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.“

Im Mythos agiert Gott wie ein Töpfermeister. Er gibt dem aus Erde Erschaffenen etwas von sich selbst, seinen eigenen Atem. Erst dadurch wird er zu einem Lebe-Wesen. Es ist Gottes Leben, das in uns atmet.

Meistens ist uns das Atmen gar nicht bewusst. Doch dann und wann bleibt uns die Luft weg, stockt der Atem, müssen wir die Luft anhalten ... Die verschiedensten Erfahrungen des Lebens umschreiben wir symbolisch mit dem Atem. Das Leben gelingt, wenn wir uns bewusstmachen, wer uns den Atem schenkt.

Einatmen, ausatmen, einatmen, ausatmen ... Der Atem fließt und fließt im Normalfall. Einfach so. Manchmal atmen wir bewusst ein, manchmal bewusst aus. Oder wir halten die Luft an – etwa zum Röntgen.

Für Situationen oder Zustände, in denen wir nicht normal und selbstverständlich atmen, verfügen wir in unserem aktiven Wortschatz über zahlreiche Benennungen. Da schnappen wir nach Luft, schnaufen, schnauben, keuchen, hecheln, japsen oder röcheln. Manchmal kriegen wir keine Luft mehr oder es geht uns die Puste aus.

Zum richtigen Atmen gehört der Wechsel von Ein und Aus. Die Lunge funktioniert über Unterdruck wie ein Blasebalg. Durch die Bewegung des Zwerchfells vergrößert sich das Brustkorbvolumen, die Lunge folgt der Dehnung und saugt Luft ein. Doch sie muss sie auch wieder abgeben. Die Luft will wieder hinaus, vor allem bei Anspannung. Das kennen wir auch bei emotionaler Anspannung: Wir seufzen bei Kummer, Trauer, Enttäuschung oder Resignation.

Das Ausatmen ist nicht weniger wichtig als das Einatmen. Würden wir immer nur einatmen – so endete das zwar nicht mit einem lauten Knall wie bei einem aufgeblasenen Luftballon, aber auch wir gingen zugrunde.

Ausatmen muss die Lunge, aber auch unsere Seele. Ein und Aus lautet die Devise. Aneignen und wieder trennen. In unserem Glauben ist es nicht anders. Einige Bilder und Vorstellungen passen nicht mehr zu unserer Lebenserfahrung. Es war gut und angemessen, sie einmal eingeatmet zu haben, doch es kommt die Zeit zum Ausatmen, damit frische Luft einströmen kann.

Nicht ohne Grund ist der Atem ein häufig verwendetes Symbol in Bibel und Glauben. Der Atem steht für Bewegung; Glaube ist keine Immobilie (also etwas Un-Verrückbares). Der Glaubende spürt mit jedem Atemzug, dass die Luft allein uns nicht am Leben hält – denn wir blühen auf, indem wir angehaucht werden.

Vom Atem Gottes erzählt die Bibel Zwiespältiges. „Durch das Wort des HERRN wurden die Himmel geschaffen, ihr ganzes Heer durch den Hauch seines Mundes“, heißt es im Psalm 33.

– Gott muss nicht einmal etwas sagen, ein Hauch genügt. Oft spricht die Bibel von Gott als einem Machthaber, der nicht zimperlich auftritt, wenn es um seine Gegner geht: „Sein Atem ist wie eine überschwemmende Flut, die einem das Wasser bis zum Hals stehen lässt“, heißt es bei Jesaja.

Manches in der Bibel bleibt uns fremd. Wir müssen uns nicht jeden Satz der Bibel zu eigen machen. Die dunklen Stellen können uns mahnen: Unser Ziel kann nicht sein, Gott verstanden zu haben, ihn zu durchschauen, ihn berechnen zu können. Gott bleibt unverfügbar. Gott ist anders.

Davon erzählt die schönste Geschichte, die Gott mit Wind in Verbindung bringt. Als Gott Elija begegnen will, fordert er ihn auf: „Komm aus der Höhle und tritt auf den Berg vor mich hin! Ich werde an dir vorübergehen!“ Dann ist Gott nicht im Sturm, nicht im Erdbeben, nicht im Feuer. „Als das Feuer vorüber war, kam ein ganz leiser Hauch. Da verhüllte Elija sein Gesicht mit dem Mantel, trat vor und stellte sich in den Eingang der Höhle. Eine Stimme fragte ihn: ‚Elija, was willst du hier?‘“ (1. Buch der Könige)

Ein Hauch ist etwas Zartes, Leichtes, Angedeutetes. Im Johannesevangelium lesen wir: „Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch. Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sagte zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist!“

Der Hauch steht allerdings auch für das Kurzlebige, Momentane, Sich-Auflösende. Denken wir an den kurzzeitig sichtbaren Fleck von Feuchtigkeit, wenn wir einen Spiegel anhauchen. Hiob betet zu Gott: „Denk daran, dass mein Leben nur ein Hauch ist!“

Gott ist das klar: Die Menschen sind vergänglicher „wie ein Hauch im Wind, der verweht und nicht wiederkehrt.“ (So Psalm 78)

Für uns Menschen selbst ist das keine leichte Erkenntnis. Wie damit umgehen? Kohelet, der Prediger, gründet darauf seine Philosophie: „Windhauch, Windhauch, das ist alles Windhauch.“ Was der Mensch auch tut oder lässt, was er sich aneignet, was ihm gelingt ... am Ende ist alles Windhauch. Nichts bleibt.

Wir leben aus Gottes Atem, will sagen: Wir bringen unser Vorhandensein in dieser Welt mit Gott zusammen. Kappen wir diese Verbindung, fragen wir uns, was wir hier sollen. Die Sinnlosigkeit bemächtigt sich unser, das Atmen fällt nicht leichter, sondern schwerer. Pflegen wir aber den Kontakt mit Gott, werden wir dankbar für jeden Atemzug. Eine Weisheit der muslimischen Sufi lautet: „Jeder Atemzug ist eine Perle von unschätzbarem Wert. Sei deshalb aufmerksam und hüte jeden Atemzug gut. Die Atemzüge sind gezählt.“ --- Wir sind nur eine Zeitlang Atmende.

„Quadratisch atmen“ nennt sich eine kleine Yoga-Übung: Fünf Sekunden einatmen. Fünf Sekunden anhalten. Fünf Sekunden ausatmen. Fünf Sekunden anhalten. Fünf Sekunden einatmen ... und so weiter. Ungeübte strengt das schon nach einer Minute ziemlich an. Denn wir wollen frei atmen, einfach so, ohne Kontrolle.

Doch am selbstverständlichen Luftholen kann uns schon ein zu enges Kleidungsstück hindern oder die schlechte Luft in einem öffentlichen Verkehrsmittel. Daran lässt sich aber etwas ändern. Viel schwerer ist es für Menschen, die durch akute oder gar chronische Krankheiten der Lunge oder der Atemwege immer Probleme mit dem Atmen haben. Asthmatiker zum Beispiel beschreiben ihre Not bisweilen wie ein Gefangensein im eigenen Körper – sie würden am liebsten ihre Brust aufreißen, damit Luft einströmen kann.

Wer schlecht atmen kann, dessen Sauerstoffsättigung ist nicht gegeben – der ganze Körper leidet. Ein Zuviel an Sauerstoff, etwa durch Hyperventilieren, ist auch schlecht; im Blut geraten die Anteile von Kohlensäure und Kalzium aus dem richtigen Maß. Beim Atmen kennt der Körper keine große Toleranz. Er weiß, was er benötigt. Der Leib ist ein Kenner der gesunden Mitte, ein Zuwenig und Zuviel tut dem Menschen meistens nicht gut.

Auch körperlich Gesunde kennen allerdings die Erfahrung, dass ihnen in manchen Situationen des Lebens die Luft wegbleibt. Dietrich Bonhoeffer schrieb im Gefängnis sein berühmtes Gedicht „Wer bin ich?“, in dem er klagt, er sei ... *Unruhig, sehnsüchtig, krank, wie ein Vogel im Käfig, / ringend nach Lebensatem, als würgte mir einer die Kehle ...*

Angst vor dem Erstickten wird nicht nur durch körperliche Gewalt hervorgerufen, sie kann auch durch große Nöte entstehen. Eigene Schmerzen, die Sorge um die Existenz eines anderen, Trauer über den Verlust eines Menschen, Entsetzen über die Abgründe der Welt ... können buchstäblich den Atem nehmen. „Der Atem stockt mir und alle Kraft hat mich verlassen«, heißt es beim Seher Daniel.

Wem die Luft wegbleibt, weil ihn das Leben hart rannimmt, der kann aber **das Dennoch** einüben: Dennoch mit Gott in Kontakt bleiben. Glaubend oder zweifelnd. Schreiend oder stumm. Ergeben oder im Aufstand. Weil er weiß oder zumindest ahnt, ganz gleich, was geschieht, wir sind verbunden mit dem „Herrn über Leben und Atem“ (wie es im 2. Buch der Makkabäer heißt). Wer um Atem ringt, dem ist in seiner Not das Schluchzen ein Gebet.

Wer sein Leben empfindet, als sei es Bauteil einer Maschine, die läuft und läuft und läuft – dem geht bald die Puste aus. Dabei hat Gott doch in den Zehn Geboten für alle Zeiten angeordnet: „Sechs Tage kannst du deine Arbeit verrichten, am siebten Tag aber sollst du ruhen, damit dein Rind und dein Esel ausruhen und der Sohn deiner Sklavin und der Fremde zu Atem kommen.“ Denn Gott selbst hat es vorgemacht: „Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht; am siebten Tag ruhte er und atmete auf.“ (Exodus)

Der aufatmende Gott – das ideale Gegenbild zum Ungeist des Kapitalismus, der Leistung fordert, 24/7 – also zu jeder Stunde an jedem Tag; Erholung ist nur erlaubt, um die Arbeitskraft wieder zu erlangen. Doch der Mensch braucht Muße, zweckfreie Zeit, um sich entfalten zu können. Daran mangelt es heute vielen Zeitgenossen, obwohl sie weniger Zeit für den reinen Lebenserhalt benötigen als noch vor hundert Jahren. Geregelter Arbeitszeiten und technische Errungenschaften erleichtern unser Leben, aber es ist von Unruhe und Hektik geprägt. Es gibt einen Druck, allerhand erleben und konsumieren zu müssen, um anerkannter Teil der Gesellschaft zu bleiben.

Dabei sehnen wir uns nach Gelegenheiten zum Durchatmen. Um physisch und psychisch gesund zu sein, brauchen wir Atemluft, auch im übertragenen Sinne. Wenn dicke Luft herrscht, wem die Luft wegbleibt, der kann nicht entspannen. Dauerspannung aber macht kaputt.

Wer aus seinem Vertrauen auf Gott lebt, hat dennoch die Sorgen eines normalen Lebens zu meistern. Krankheit, Konflikte, Trennungen, Mobbing, finanzielle Schwierigkeiten, Sinnkrisen, Gewalterfahrung, Verlust des Arbeitsplatzes, Trauer ... So vieles kann uns den Atem nehmen.

Das Gebet verschafft uns Luft. Wer betet, bleibt nicht bei sich selbst, sondern öffnet sich in die Gegenwart Gottes. Die hat das Potenzial, alles zu verändern. Der Psalmist betet: „Unseren Feinden hast du erlaubt, uns in den Staub zu treten. Durch Feuer und Wasser mussten wir gehen; doch du hast uns herausgeholt, sodass wir wieder frei atmen konnten.“

Auch glaubende Menschen kämpfen mit Wegstrecken, die durch Atemnot unerträglich sind. Glaube ist keine Versicherung gegen Unfälle und Katastrophen; aber immerhin eine Verheißung. Nichts muss bleiben wie es ist. Der Glaubende ist nie vollkommen einsam, denn er hat immer noch Gott, den er anschreien kann, der ihn hört, wie es in Psalm 4 heißt: „Als ich vor Enge kaum noch atmen konnte, hast du mich in die Freiheit geführt.“

Papst Johannes XXIII. nahm sich vor: „Mein Tag soll immer vom Gebet getragen sein, das Gebet soll mein Atem sein.“ Diesen Vergleich nimmt der Priester und Poet Huub Oosterhuis in seinem Lied „Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr“ auf, in dessen dritter Strophe wir singen: *Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete.*

Immer wieder nutzt die Heilige Schrift sprachliche Bilder aus dem Bereich der Atmung. Die Bibel meditiert in allen ihren so unterschiedlichen Büchern das menschliche Wesen. Der Mensch strebt nach Macht und Wohlstand, nach dem, was er für Glück hält. Dabei ist das Glück von ganz einfacher Natur: „Gesund und frisch sein ist besser als alles Gold, und ein gesunder Atem ist besser als unermesslicher Reichtum.“ – so Jesus Sirach.

Einen gesunden Atem ist nicht selbstverständlich. So vieles kann uns den Atem belasten, das Luftholen erschweren, sich auf unsere Brust legen. Atmen geht von allein, und doch können uns zahlreiche Gründe am richtigen Atmen hindern. Dann atmen wir zu flach, begrenzt und angespannt, nur mit der Brust und nicht mit dem Bauch.

Wir leben – wir atmen. Und wir alle werden einmal aufhören zu atmen, ohne Ausnahme. Im Psalm 146 heißt es: „Setzt euer Vertrauen nicht auf die Mächtigen dieser Welt; sie können euch nicht helfen. Sie hören auf zu atmen und kehren wieder zur Erde zurück und mit ihnen sind all ihre Pläne gestorben. Doch glücklich ist der, dem der Gott Israels hilft, der seine Hoffnung auf den Herrn, seinen Gott, setzt.“ – Jesus von Nazareth hat seine Hoffnung auf den Herrn gesetzt, doch selbst er wurde nicht verschont: „Jesus aber schrie mit lauter Stimme. Dann hauchte er den Geist aus.“

In all unseren Lebensvollzügen – vom ersten Schrei bis zum letzten Hauch – spielt der Atem eine entscheidende Rolle. Wer atmet, ist Teil von Gottes Schöpfung. Wir, die wir Gott suchen, ihn befragen, mit ihm hadern, an ihm zweifeln, zu ihm beten, ihn verehren, ihn nicht verstehen, ihn dennoch preisen – wir erkennen an, dass wir nicht aus uns selbst existieren, sondern aus Gott. Wir schämen uns nicht, Geschöpf zu sein.

Der Atem ist der Ur-Rhythmus des Lebens: ein, aus, ein, aus, ein ... immer wieder, mal heftig, mal schwach, meistens gleichmäßig, immer weiter, ohne Ende ... bis zum Ende. Wir brauchen Gott als Lebensatem.

Der letzte der 150 Psalmen endet mit der Aufforderung an alle Atmenden: „Alles, was Odem hat, lobe den HERRN! Halleluja!“

Liebe Atmende: Lasset uns atmen! Bewusst und in vollen Zügen. Zum eigenen Wohlbefinden, zur Freude anderer und zur Ehre Gottes.

Und der Friede Gottes, der größer ist als unsere Vernunft bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus unserem Herrn.