

5. Sonntag nach Trinitatis Zuhause „Aufatmen“

12. Juli 2020

Autor: Pfarrer Helmut Klaubert



Im Ort läuten die Glocken. Sie rufen zum Gebet.

Ich entzünde eine Kerze.

Viele von Ihnen haben anstrengende Tage hinter sich, genießen das Wochenende, vielleicht auch den Urlaub. Wir brauchen Zeiten der Erholung und der Besinnung. Wir brauchen den Rhythmus von Arbeit und Ruhe, damit unser Leben nicht aus der Balance gerät. Wir brauchen Zeit zum Aufatmen. Dabei soll dieser Gottesdienst heute hier helfen.

Wir feiern diesen Gottesdienst im Namen und in der Gegenwart Gottes des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Ich singe oder höre das Lied EG 302, 1-3

Ich lasse mich einladen zu einer Atemübung.

Ich lade Sie ein, jetzt einmal ganz bewusst auf ihren Atem zu achten. Wir atmen den ganzen Tag, 24 Stunden, meist ohne auf ihn zu achten. Es ist gut, einmal dem eigenen Atem nach zu spüren. Wenn Sie wollen, schließen Sie dazu die Augen...

Genießen Sie diesen Augenblick - einfach nur da sein - nichts tun müssen - nur den eigenen Atem erspüren - wie er kommt - und wie er geht - atmen Sie langsam und tief ein und aus - in Ihrem eigenen Rhythmus- lassen Sie sich Zeit - Sie spüren die Wärme und das Leben in sich, wenn Sie auf Ihren Atem achten - ich atme - ich bin lebendig - *Pause*

Ich bete.

Gott - du Leben - über uns - unter uns - in uns.

Lass uns dich empfangen - dich spüren - dich weitergeben.

Lass uns aufatmen - mit ganzem Leib - mit ganzer Seele - mit allem, was wir sind und was wir haben.

Du Gott des Lebens - lass uns aufatmen. Amen.

Ich lese die Worte des 150. Psalms.

Halleluja! Lobet Gott in seinem Heiligtum,
lobet ihn in der Feste seiner Macht!

Lobet ihn für seine Taten,
lobet ihn in seiner großen Herrlichkeit!

Lobet ihn mit Posaunen,
lobet ihn mit Psalter und Harfen!

Lobet ihn mit Pauken und Reigen,
lobet ihn mit Saiten und Pfeifen!

Lobet ihn mit hellen Zimbeln,
lobet ihn mit klingenden Zimbeln!

Alles, was Odem hat, lobe den Herrn!
Halleluja!

Ich lese Gedanken zum „Atem“.

Wann waren Sie das letzte Mal außer Atem? Nach einem anstrengenden Aufstieg bei einer Bergtour? Als Sie rennen mussten, um den Zug noch zu erwischen? Beim Joggen? Als im Geschäft, in der Arbeit, ein Termin den anderen jagte? Beim Arzt, als er ein Belastungs-EKG gemacht hat? Ich muss sagen, ich genieße es manchmal, wenn ich außer Atem bin. Wenn ich mit dem Mountainbike ins Lochbachtal radele und mich unter das Alpkreuz setze und dann nichts anderes spüre als meinen schnellen Atem und nichts anderes höre als mein Herz schlagen. Dann spüre ich das Leben in mir.

Manchmal gibt es Momente, da verschlägt es einem fast den Atem. Ein tiefroter Sonnenuntergang, wie ich ihn mit anderen zusammen auf dem Riedberger Horn erlebt habe – oder auch am Meer – da könnte einem fast der Atem stehen bleiben. Aber dann spüren wir, das geht ja gar nicht. Wir sind nicht Herr über unseren Atem. Es ist gut, wenn wir ihn immer wieder einmal bewusst spüren. Er ist uns so selbstverständlich, dass wir ihn meist nur wahrnehmen, wenn wir einmal außer Atem geraten. Aber auch dann merken wir, der Atem geht immer weiter. Während ich hier vorne rede und Sie zuhören, geht der Atem durch jeden von uns hindurch, regelmäßig, in einem bestimmten Rhythmus. Während wir heute Nacht geschlafen haben, ob gut oder schlecht, ob lang oder kurz, schlief unser Atem nicht, sondern versorgte uns weiter mit dem nötigen Sauerstoff. Wenn wir arbeiten oder spielen, wenn wir lachen oder wenn wir weinen, unser Atem geht durch uns hindurch und hält uns am Leben, tagaus, tagein.

Angefangen hat es mit unserem ersten Atemzug, als wir den Mutterleib verlassen haben und sich unsere Lungen zum ersten mal mit Sauerstoff gefüllt haben. Dann atmen wir ein Leben lang, bis wir eines Tages unseren letzten Atemzug tun, mit dem wir unser Leben aushauchen.

Wenn der Atem da ist, dann ist Leben da. Der Atem bestimmt unser Leben, aber wir haben ihn nicht in der Hand. Wir können den Atem zwar einige Zeit anhalten, aber irgendwann atmet es dann wieder ganz von selbst in uns. Unser Atem hält uns am Leben, aber er kommt nicht aus uns selbst. Er ist uns geschenkt.

Die Bibel erzählt, dass Gott dem ersten Menschen seinen Atem einhaucht: „Da machte Gott der Herr den Menschen aus Erde vom Acker und blies ihm den Atem des Lebens in seine Nase“, heißt es in der Schöpfungsgeschichte. Auf diese Weise wird aus dem leblosen Erdenkloß ein lebendiges Wesen.

Am Anfang stand als das Ausatmen Gottes. Gott atmete aus, damit der Mensch das erste Mal einatmen konnte. Der Mensch übernahm damit den Rhythmus von Ausatmen und Einatmen. In diesem Rhythmus vollzieht sich unser Leben: Geben und Nehmen, Füllen und Leeren.

Die Bibel sagt uns weiter, dass nicht nur der Mensch seinen Rhythmus hat, sondern die ganze Schöpfung. In 6 Tagen schuf Gott Himmel und Erde, heißt es, und am 7. Tag ruhte Gott sich aus. Nicht weil er müde war und Erholung brauchte, sondern weil er sich freute über seine Schöpfung und sie genießen wollte. An diesem 7. Schöpfungstag atmete Gott sozusagen tief durch, er atmet auf. Mit dem 7. Schöpfungstag ist der Schöpfung dieser Rhythmus eingegeben. „6 Tage sollst du arbeiten, aber am 7. Tag sollst du ruhen“. Alles, was lebt, soll eine Atempause einlegen und zur Ruhe kommen.

An diesem Punkt merken wir allerdings, dass unser Leben da schon ziemlich aus dem Rhythmus gekommen ist. Wir sind immer öfter außer Atem, gehetzt von Terminen und Verpflichtungen. Was wir

unter der Woche nicht schaffen, wir am Sonntag erledigt. Selbst am Sonntag muss der Bäcker arbeiten, damit wir Menschen auch an diesem Tag frische Semmeln zum Frühstück haben können.

Und selbst der Urlaub, der eigentlich eine große Atempause im Jahr sein sollte, wird für viele Menschen zum Stress. Da wird in immer kürzere Urlaubsreisen immer mehr hinein gepackt, damit man ja nicht versäumt.

Dagegen erinnern uns die alten biblischen Überlieferungen an das, worauf es wirklich ankommt: Wie wichtig es ist, diesen lebensnotwendigen Rhythmus immer wieder neu zu finden, Einatmen und Ausatmen, Geben und Nehmen, Arbeiten und Ruhen.

Es gibt doch so viele Möglichkeiten, einmal eine Atempause ein zu legen: Dieser Gottesdienst und jeder Gottesdienst, der gefeiert wird, soll uns helfen, zur Ruhe zu kommen und einmal aufatmen zu können.

Ich kann den Tag mit einem Moment der Stille beginnen oder beenden. Eine schöne Musik hören oder Besinnung und Stille draußen in der Natur suchen.

Gerade da, wo wir uns bewusst Zeit nehmen für Gott, werden wir spüren, wie uns das aufatmen lässt. Sie kennen sicher das Wort Jesu: „*Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquickern.*“ So hat Martin Luther übersetzt. Fridolin Stier, ein bekannter katholischer Theologe hat ein bisschen anders übersetzt: „*Heran zu mir alle, ihr Mühenden und Überbürdeten, ich werde euch aufatmen lassen!*“

Besinnen wir uns immer wieder neu auf dieses Angebot Gottes: Lassen wir unsere Seelen aufatmen. Amen.

Ich nehme mich und meine Welt ins Gebet:

Du guter Gott, ich danke dir, dass ich immer wieder Zeiten und Orte finden kann, in denen ich aufatmen kann und zur Ruhe und Besinnung finde. Hilf mir, dass ich sie immer wieder suche und finde, damit mein Leben nicht aus dem Gleichgewicht gerät. Ich rufe zu dir: Herr erhöre mich!

Ich bitte dich Gott für alle, die jetzt unterwegs sind und Urlaub machen, dass sie sich von den Mühen des Alltags erholen und wieder neue Kräfte sammeln. Ich rufe zu dir: Herr erhöre mich!

Ich denke an die vielen Menschen, denen das Corona-Virus die Luft zum Atmen nimmt und sogar ihr Leben bedroht. Dass alle Erkrankten die Hilfe finden, die sie brauchen. Ich rufe zu dir: Herr erhöre mich!

Ich bitte für alle, die Verantwortung in Politik und Gesellschaft tragen, dass sie das Wohl aller im Blick haben und nicht eigene Vorteile suchen. Ich rufe zu dir: Herr erhöre mich!

Ich bitte für deine Kirche, Gott, hier bei uns am Ort und in der ganzen Welt, dass wir alle glaubwürdige Zeugen deiner Liebe zu den Menschen werden, mit dem was wir tun und sagen. Ich rufe zu dir: Herr erhöre mich!

Gott, in der Stille sage ich dir nun, was mich besonders bewegt: *Stille*

Ich bete allein oder laut für alle das Vaterunser.

Vater unser im Himmel. Geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute, und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Ich singe oder höre das Lied EG 317, 1.3.5

Ich öffne die Hände und bitte Gott um Segen.

Gott, segne und behüte mich/uns.

Gott, lasse dein Angesicht leuchten über mir/uns und sei mir/uns gnädig.

Gott, erhebe dein Angesicht auf mich/uns und gebe mir/uns Frieden. Amen

oder:

Fenster öffnen / Einatmen. Ausatmen. / Spüren, dass ich da bin. / Spüren, dass andere da sind.

Genau jetzt. Genau so. / Verbunden. Miteinander. Mit Gott. Im Glauben. / Einatmen. Ausatmen. /

Und leise sprechen:

„Ich fürchte mich nicht! Der Geist, den Gott uns geschenkt hat, er wecke auch in mir seine Kraft, Liebe und Besonnenheit.“ (oder ein anderes Wort, das gerade Kraft gibt). Stille. Einatmen. Ausatmen.

Fenster schließen.

Ich lösche die Kerze.