

„Luft holen“ 7 Wochen ohne Panik

Es beginnt mit „Fenster auf!“ Für das Fastenmotto „Luft holen“ müssen als erstes die Fenster aufgemacht werden, damit frische Luft hereinkommt. An manchen Tagen riecht es ja schon nach Frühling. Wer sich morgens ans offene Fenster stellt, der spürt, wie die Luft ganz von allein in uns ein- und ausströmt. Das ist der Rhythmus des Lebens. Schon das erste Gähnen am Morgen ist wie Stoßlüften des müden Körpers mit zwei, drei tiefe Atemzüge. „Fenster auf!“, gilt besonders dann, wenn die Luft dick wird: Bei Besprechungen, langen Tagungen und Konferenzen, bei Familienzusammenkünften, wo die so oft ausgetauschten Meinungen aufeinander prallen und Essendünste mit lang gehegtem Ärger vom Tisch aufsteigen. Oder in vollen Klassenzimmern, wo jugendliche Köpfe über den kniffligen Matheaufgaben rauchen. Deshalb heißt es: Fenster auf!

Im ersten Buch der Bibel wird ebenfalls ein Fenster aufgestoßen. Frische Luft strömt durch alle Buchstaben des Textes. Wir lesen – ganz zu Beginn: *Da machte Gott der Herr den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen. (Genesis 2,7)* So erzählt die Bibel von der Erstbeatmung des frisch erschaffenen Erdlings. Der Mensch wird aus einem Erdklumpen geformt und Gott bläst ihm seinen Atem in die Nase. Ohne Gottes Atem wäre der Mensch tote Materie. Seither hebt und senkt sich das Zwerchfell und mit ihm Bauchdecke und Brustraum. Es atmet in mir. Der Atem strömt ein und aus. Ganz ohne eigenes Zutun. Ich spüre, wie er in die Nase einströmt. Irgendwo zwischen Nasenraum und Rachen liegt der Ankerpunkt. Dort liegt ein kleiner Moment der Atempause. Dann strömt er wieder heraus. Ich achte auf meinen Atem: Ein und Aus.

Atmen ist die Bewegung des Lebens. Der Atem hat in allen Weltkulturen und Religionen eine herausragende Stellung, in den Texten ebenso wie in den religiösen Praktiken. Das hebräische Wort „Ruach“, das wir heute oft mit Geist übersetzen und das ein Name Gottes ist, bedeutet Atem, Wind oder sogar Sturm. Die Ruach ist bewegte Luft. Am Anfang der Schöpfung weht „Gottes Atem“ über den Urwassern. So beginnt alles und die Erde nimmt die uns vertraute Gestalt an. Ruach ist die Kraft, die in Bewegung setzt. Sie macht aus uns lebendige Wesen. Mit einem Schrei werden wir Geschöpfe dieser Welt. Wir sind atmende Wesen, die in jedem Luftzug verbunden sind mit der Kraft, die uns das Leben eingehaucht hat. Der Atem trägt uns durch unser Leben. Und eines Tages hauchen wir ihn wieder aus. Vom ersten bis zum letzten Atemzug – unser ganzes Leben hängt davon ab, dass wir Luft holen. Rund 20 000 Mal am Tag atmen wir ein und aus, versorgen unseren Körper mit Sauerstoff, beeinflussen unseren Herzschlag.

Um den Lebensoden zu spüren braucht es Zeit und Aufmerksamkeit. Oft schenken wir ihm keine Beachtung. Erst wenn es schwer wird zu atmen, bei Atemwegserkrankungen oder wenn wir aus der Puste kommen, spüren wir das, was schwer wird. Oder wenn wir die Nase voll haben, nehmen wir wahr, was uns in jedem Augenblick begleitet. Dem Atem Aufmerksamkeit zu schenken, braucht ruhige, achtsame Augenblicke. Dann spüren wir mehr: Was macht mich ruhig? Was brauche ich wirklich? Wo umtosen mich Winde? Wo ist die Luft frisch und befreit. Die Fastenzeit lädt ein im Alltag ein Ritual zu finden, um das Fenster zu öffnen und bewusst zu atmen – in Gottes Gegenwart. Finde ich solche Momente in meinem Tagesablauf? Früh am Morgen, direkt nach dem Aufstehen? Oder zwischendurch. Ein täglicher Gang vor die Tür? Mit dem Hund? Allein? Auf dem

Arbeitsweg? Atmen als Gebet: Ich bin. Denn der Atem ist ein stilles Gebet, noch ehe Gedanken oder Worte sich formen müssen.

Sieben Wochen ohne Panik. So geht die Überschrift der Fastenzeit weiter. Zur Zeit gibt es viele Dinge, die den Atem rauben, die Angst und Schrecken verbreiten. Die weltpolitische Lage erscheint ausgesprochen unübersichtlich. Alte Sicherheiten zerfallen. Was geschieht in den USA? Was wird aus Europa? Wie wird sich unsere Gesellschaft weiterentwickeln? Immer mehr Menschen leben nur noch in ihrer Blase. In den soziale Medien können viele Wahrheit und Lüge nicht mehr auseinanderzuhalten. Wissenschaftliche Erkenntnisse werden von Meinungen abgelöst. Das verschlägt mir sprichwörtlich den Atem. Ja, wir alle atmen dieselbe Luft – aber zuweilen ist sie regelrecht verpestet. Von Anschuldigungen, Aggressionen und Verletzungen. Wer kennt den richtigen Weg? Wie wollen wir die Prioritäten setzen? Wie mit den Ressourcen umgehen? Wer setzt sich wie durch und auf wessen Kosten? Gilt die Macht des Stärkeren, des Lauteren, des Dickfälligeren? In vielen politischen Hinterzimmern herrscht gerade dicke Luft.

Wenn ich mich selbst in meinen Gedanken festgefahren habe, nützt es nichts, immer weiter auf dem Problem rum zu kauen. Abstand hilft. Gehen hilft. An die frische Luft. Eine Nacht drüber schlafen. Unser Gehirn ist so, dass dann neu Verbindungen möglich sind. „Unterbrechung.“ Nicht umsonst ist Unterbrechung die kürzeste Definition von Religion. Sie schenkt uns neue Perspektiven. Jesu Verkündigung fassen die Evangelisten mit den Worten zusammen: „*Tut Buße, denn das Himmelreich ist nahe.*“ Damit weniger eine moralische Lebensweise gemeint, sondern vielmehr: „Lasst Luft rein in euer Leben und lasst die dicke Luft weichen. Bleibt nicht in den immer wiederkehrenden Verhaltensmustern, sondern lasst Platz für Gottes Gegenwart in seinem Geist.“

Meiner Kirche würde ich in dieser Zeit auch so ein atmendes Innehalten wünschen. Bei der Frage, wie es weiter gehen soll, werden schnell reflexartig die alten Lösungsmuster hervorgeholt. Aber dabei wird die Luft nur immer dicker. Und so rennen wir kurzatmig von einer Sache zur nächsten, um nur ja keine Gelegenheit zu verpassen bedeutsam zu sein. Fenster auf. Luft holen. Und sich eingestehen, dass die Lösung nicht zum Greifen nah ist. Trotzdem leben und atmen wir weiter. Blickrichtung wechseln! Da sein! Jetzt! Was können wir für einander tun, damit heute das Raumklima besser wird?

Die Fastenzeit lädt dazu ein, etwas auszuprobieren. Das ist noch nicht die große Lösung für die Krise der Kirche, für den Familienstreit, für die politischen Herausforderungen. Aber „Fenster auf“ vermag Horizonte weiten, weil das „Mehr“ im „Weniger“ liegen kann, in dem wir bewusst etwas weglassen, verzichten, entschleunigen. In Zeiten von schnelle, höher, weiter kann das schon eine heilsame Unterbrechung sein. Mit frischer Luft für die eigenen Gedanken können wir zulassen, was sonst nicht sein darf. Sieben Wochen – ist ja nicht für die Ewigkeit. Es ist nur für einen überschaubaren Zeitraum. Doch oft passieren die besten Dinge auf der Schwelle, in der flüchtigen Begegnung, ungeplant. So kann die Fastenzeit ein Experimentierfeld sein. Gerade weil sie begrenzt ist, zeigt sie, dass es nur ein kleiner Schritt in die neue Richtung sein braucht. Das entlastet und nimmt den Erfolgsdruck raus. So verstanden bedeutet Fasten nicht vor allem Entbehrung, sondern ein Raum mit aufgestoßenen Fenstern. Ich habe sieben Wochen Zeit zum Ausprobieren neuer Verhaltensweisen und um den Atem Gottes in mir wahrzunehmen. Amen.