



Evangelische Kirchengemeinden Katzenfurt und Daubhausen

Tel.: 06449 298 E-Mail: katzenfurt@ekir.de

www.kirchenhaus.net

Gottesdienst vom 23. August 2020

Zu Atem kommen

Orgelvorspiel

von Jan-Paul Götze

Begrüßung

Wir feiern nun Gottesdienst, auch wenn die Umstände noch immer ungewöhnlich sind. Und auch diesen Gottesdienst feiern wir

**Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes Amen.
Unsere Hilfe kommt von dem Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.**

Psalm 104

Lobe den HERRN, meine Seele!
HERR, mein Gott, wie groß bist du!
In Pracht und Schönheit bist du gekleidet.
Du hüllst dich in Licht wie in einen Mantel.
Wie zahlreich sind deine Werke, HERR.
In Weisheit hast du sie alle gemacht.
Die Erde ist voll von deinen Gütern.
Mensch und Tier halten Ausschau nach dir.
Du gibst ihnen Nahrung zur richtigen Zeit.
Du streust sie aus, sie sammeln auf.
Du öffnest deine Hand, sie essen sich satt an deinen guten Gaben.
Wendest du dich ab, erschrecken sie.
Nimmst du ihnen den Lebensatem,
dann sterben sie und werden zu Staub.
Schickst du deinen Lebensatem aus,
dann wird wieder neues Leben geboren.
So machst du das Gesicht der Erde neu.
Die Herrlichkeit des HERRN bleibe für immer.
Der HERR freue sich über seine Geschöpfe.

Lied: EG 165 Gott ist gegenwärtig
von Jan-Paul Götze

Predigt (von Pfr. Ulrich Ries)

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

Wir ziehen durch die Straßen und die Clubs dieser Stadt. Erinnern Sie sich an diesen Schlager? Atemlos durch die Nacht bis ein neuer Tag erwacht

Ein Lied, ein bisschen aus der Zeit gefallen – sagen möglicherweise die einen. Ein Lied, genau passend für diese Zeit – mögen andere sagen. Vielleicht ist es ja der passende Kommentar zu diesem Sommer, in dem die Clubs geschlossen sind und Menschen, die sich nach Partys sehnen, auf den Plätzen und in Parks zusammenkommen.

Atemlos – so fühlen wir uns manchmal unter Masken. Und auch mir geht langsam die Luft aus. Das habe ich schon letzte Woche gesagt. Der Atem ist etwas ganz Wichtiges, das zeigen auch Redewendungen, in denen er vorkommt: *Außer Atem sein - Das hat mir den Atem verschlagen - Den Atem anhalten - Er hat den längeren Atem - Mir stockte der Atem – Zu Atem kommen.* Es gibt sicher noch viele andere.

Aber es ist doch merkwürdig, meine Lieben. Ist Ihnen das auch aufgefallen? Diese Redewendungen, die ich gerade genannt habe, beschreiben alle Situationen, in denen das Atmen schwerfällt – aus den ein oder anderen Gründen. Mir stockt der Atem – vor Schreck. Oder nach dem Sport muss ich erst wieder zu Atem kommen. Im, sagen wir mal, normalen Alltag kommt der Atem nicht vor. Dabei atmen wir etwa 20.000-mal am Tag. Das sind ungefähr 15 Atemzüge in der Minute. Ganz selbstverständlich.

Und das ist gut so. Denn unseren Atem müssen wir normalerweise nicht kontrollieren. Atmen passiert ganz automatisch. Deshalb habe ich in der Sprecherziehung auch gelernt, einen Atemfehler zu vermeiden, den viele ungeübte Menschen machen, wenn sie vor ein Publikum treten. Vielleicht kennen Sie das von sich selbst. Bevor sie anfangen zu reden, holen viele Menschen erst einmal tief Luft. Und dann bekommen sie Probleme beim Sprechen, weil viel zu viel Luft in der Lunge ist. Der Druck wird zu groß. Der Atemrhythmus passt nicht mehr zu den Sätzen. Rede wird Stress.

Das muss nicht sein, meine Lieben. Wenn Sie das nächste Mal etwas vorlesen oder auf einer Feier eine Rede halten: Vor dem ersten Satz ausatmen – und dann die Luft einfach kommen lassen. Die Lunge holt genau so viel Luft, wie sie für den nächsten Satz brauchen – ohne dass Sie sich Gedanken darüber machen müssen. Ist das nicht toll?

Das Atmen funktioniert also ganz von selbst. Erst wenn aus dem ein oder anderen Grund das Atmen schwerfällt, wird es uns bewusst – und wir machen uns Gedanken darüber. Dann wird auf einmal deutlich, dass der Atem vielleicht doch nicht so selbstverständlich ist, wie wir unter normalen Umständen den Eindruck haben. Dann können wir uns daran erinnern, dass der Atem Geschenk ist.

In 1 Mos 2, 7 lesen wir:

Gott, der HERR, nahm Staub von der Erde, formte daraus den Menschen und blies ihm den Lebensatem in die Nase. So wurde der Mensch ein lebendes Wesen.

So haben sich die Menschen zur Zeit des AT vorgestellt, meine Lieben: Gott bläst dem Menschen den Lebensatem in die Nase. Dadurch wird er ein lebendiges Wesen. Der Atem und damit das Leben ist Geschenk Gottes.

Und der Beter von Ps 104 schreibt:

Wendest du, Gott, dich ab, erschrecken die Menschen.

**Nimmst du ihnen den Lebensatem,
dann sterben sie und werden zu Staub.**

**Schickst du deinen Lebensatem aus,
dann wird wieder neues Leben geboren.**

Ihm ist klar, dass wir Menschen permanent auf Gott angewiesen sind. Es ist bedrohlich, wenn sich Gott abwendet. Wenn wir sterben, hat er uns vom Strom des Lebensatems abgeschnitten. Wenn Gott seinen Lebensatem schenkt, wird Leben geboren.

Wir sehen das heute anders. Uns ist klar, dass wir nicht permanent von Gott beatmet werden. Wir hängen nicht an ihm, wie an einer Nabelschnur. Doch wenn uns der Atem stockt, werden wir darauf aufmerksam, dass wir immer darauf angewiesen bleiben, dass Gott das Leben trägt und erhält.

Das sagt auch Martin Luther im kleinen Katechismus: „*Ich glaube, dass Gott mich erschaffen hat ... und noch erhält.*“ Es reicht nicht, dass Gott das Leben erschaffen hat und dann womöglich sich selbst überlässt. Gott ist nicht nur Schöpfer, sondern auch Erhalter allen Lebens.

Das könnte uns bewusst werden, wenn uns der Atem stockt. Wenn das daran liegt, dass eine medizinische Indikation vorliegt, kommen kommt uns schnell der Gedanke, dass wir Gottes Hilfe brauchen.

Wenn uns aber der Alltag den Atem verschlägt – und es ist kein Infekt, dann sind wir oft ratlos. Dabei könnte es durchaus sein, dass wir Gottes Lebensatem in uns falsch einsetzen. Denn was Gott dem Menschen nach dem Schöpfungsbericht einbläst, ist nicht nur Atemluft. Lebensatem meint genau so die Seele und die Persönlichkeit eines Menschen. Die sind auch Geschenk Gottes. Und wenn wir gegen unsere Persönlichkeit leben, dann raubt uns das den Atem. Das heißt sicher nicht, dass es für jede und jeden nur genau einen Weg im Leben gibt. Gott schenkt uns mit dem Lebensatem eine Vielzahl von Lebensmöglichkeiten, wie ich immer sage. Und diese Möglichkeiten dürfen und sollen wir nutzen, sie ausprobieren auswählen. Doch wenn uns auf unserem Weg die Luft ausgeht, könnte es doch daran liegen, dass wir auf dem Holzweg sind, dass wir gerade eine Wahl getroffen haben, die nicht in unseren Möglichkeiten liegt. Was dann?

Dann ist es an der Zeit, einmal innezuhalten, meine Lieben. Dann müssen wir einmal genau hingucken, warum wir gerade so atemlos sind – in negativem Sinne. Was in unserem Leben verschlägt uns den Atem?

Um dem auf die Spur zu kommen, kann es dann hilfreich sein, tatsächlich einmal *bewusst* zu atmen. Das wird in der Meditation gemacht. Normalerweise würde ich Sie jetzt einladen, es einmal zu probieren, aber mit Maske geht das nicht. Doch können Sie es zuhause testen. Setzen Sie sich aufrecht hin. Lassen Sie ihren Atem durch die Nase kommen, ganz automatisch. Dann halten Sie einen ganz kurzen Augenblick die Luft an. Atmen Sie dann bewusst durch den Mund aus, indem sie die Lippen locker auf einander legen. Sie spüren dann einen ganz kleinen Widerstand. Danach lassen Sie die Luft wieder unwillkürlich durch die Nase einströmen. Das machen Sie 10 Minuten lang. Zählen Sie Ihre Atemzüge. Gedanken, die kommen, erlauben Sie – und lassen sie wieder los. Solch bewusstes Atmen führt Sie zu sich selbst – und möglicherweise auch zu der Erkenntnis dessen, was schief läuft im Alltag. Mit der Hilfe Gottes, der alles Leben geschaffen hat und stets erhält, können Sie das dann versuchen zu ändern.

Atemlos durch die Nacht – das kann auch mal ganz schön sein, aber als Lebensprinzip führt uns das, glaube ich, nur von uns weg. Atemlos durch die Nacht kann schonmal von dem ablenken, was uns im Alltag den Atem raubt. Aber atemlos durch die Nacht kommen wir nicht wirklich zu uns selbst, um dort zu erkennen, was uns gut täte im Leben. Besser ist es, achtsam zu sein auf den Lebensatem, den Gott uns schenkt. Er führt uns auf Wege, auf denen uns nicht die Luft ausgeht.

Amen.

Lied: EG 432 Gott gab uns Atem
von Jan-Paul Götze

Gebet

Wir danken dir, Gott, du hast uns geschaffen.
Du gibst uns den Atem.

Du stellst uns hinein in deine Schöpfung.
Du schenkst uns Menschen, die zu uns gehören.

Wir bitten dich, Gott, um neuen Atem für deine Schöpfung.
Sie leidet und wird verletzt.
Wir bitten dich, Gott, um neue Atem für die Menschen,
um die wir uns sorgen.
Sie haben Angst. Wir haben Angst um sie.
Sie leiden unter der Ungewissheit dieser Tage.

Wir bitten dich, Gott, um neuen Atem für uns alle.
du erhältst unser Leben – auch in diesen Tagen.
Höre uns und erbarme dich.
Wir brauchen deinen Segen.
So begleite uns Gott mit seinem Segen in die vor uns liegende Zeit.
Wo wir uns nicht mehr gegenseitig anschauen können,
möge er uns gnädig ansehen.
Wo uns die eigenen Worte im Hals stecken bleiben
oder wo sie ungehört verhallen,
möge er uns mit seinem Wort Mut machen und Trost schenken.
Wo wir auf Distanz bleiben, freiwillig oder unfreiwillig,
möge er uns nahekomen und uns in seinen Händen bergen.
Amen.

Orgelnachspiel

von Jan-Paul Götze