

Vom atmenden Grabhügel

Bei der Geburt meines ersten Kindes habe ich brav die Regel der Physiotherapeutin befolgt. Diese war sehr einfach: Atme konzentriert den Wehenschmerz weg. Ich habe mich damals zum ersten Mal in meinem Leben wirklich auf meinen Atem konzentriert. Denn erst der Respekt vor den Schmerzen der Geburt hatte mich gelehrt, das Atmen ernst zu nehmen, Und es zu üben. Es war tatsächlich wahr: Das richtige Atmen machte mich gelassener und hielt die Schmerzen in Schach. Viele Menschen haben das wie ich für sich erkannt: Bewusstes Atmen hilft in beklemmenden Situationen. Bei Stress, bei Einschlafstörungen und bei Aufregung jeder Art. Gesundheitsratgeber sind in unserer „atemlosen“ Zeit voller Tipps für Atemübungen. Es ist erstaunlich, dass sich konzentriertes Atmen in der christlichen Frömmigkeitspraxis relativ wenig Ausdruck verschafft hat. Wer in einem Kirchenchor singt, erfährt wie befreiend das ist: Wenn man die Luft tief einsaugt und wieder auslässt. Wie sich die Anspannung im Körper dabei lockert. Wie die Stimme aus dem engen Gefängnis des Brustkorbes entlassen wird. Und wie sie sich im Singen ihrer Freiheit erfreut. Wenige kennen die Praxis des so genannten Herzensgebetes. Eine sehr entspannende Gebetsübung, die bereits in den ersten Jahrhunderten des Christentums ihre Wurzeln hat. Bei jedem Ein- und Ausatmen wird Christus angesprochen. Nur mit ein bis zwei Worten – Jesus Christus. Es ist Beten ohne viele Worte, aber mit regelmäßigem Atemrhythmus. Vieles von dem, was zum Beispiel die christlichen Mystiker im Mittelalter an Übungen entdeckt und praktiziert hatten, wurde im Lauf der Neuzeit vergessen. Heute allerdings entdecken Menschen wieder den Wert der Achtsamkeit und der Ruhe in sich selbst. Meditieren, also sich geistlich konzentrieren und zur Ruhe kommen, ist nicht zuletzt durch die Begegnung mit fernöstlichen Religionen eine Möglichkeit geworden, dem Glauben neu zu begegnen. Und das sogar auf einer körperlichen Ebene. Vielleicht sogar so, dass Glauben als elementar empfunden wird - wie das Atmen. Doch dies gehört auch schon zur jüdisch-christlichen Überlieferung: Wir sind lebendige Wesen, weil wir vom Atmen Gottes erfüllt sind. „Und Gott der HERR machte den Menschen aus einem Erdenkloß, und blies ihm den lebendigen Odem in seine Nase. Und also ward der Mensch eine lebendige Seele.“ (1. Mose 2,7)

Nach dieser religiösen Vorstellung ist der Atem ein Sinnbild für Lebendigkeit. Wenn Gottes Atem seine Geschöpfe erfüllt, dann sind sie am Leben.

Ein sehr spektakulärer Frommer im 1. Jahrhundert nach Christus sah das etwas anders: Der Evangelist Johannes. Er hatte Jesus so verstanden, dass die Lebendigkeit des Menschen nicht mit der leiblichen Geburt beginnt. Sie beginnt vielmehr mit dem Glauben. Johannes kehrte die übliche Richtung, also Geburt gleich Leben, komplett um und sagte: Wer glaubt, der geht vom Tod ins Leben hinüber. Die biologischen Daten eines sterblichen Wesens sind unerheblich. Erheblich ist nur eines: Ob der Geist Gottes in einem Menschen wohnt oder nicht. So gedacht konnten für Johannes auch quicklebendige Menschen mausetot sein. Geistlose Hüllen ohne Inneres. Und Tote konnte leben.

Nach einer alten Legende heißt es vom Evangelisten Johannes, er selbst sei so alt geworden, dass man ihn an seinem Lebensende mit einem Tragstuhl zum Gottesdienst bringen musste. Vor lauter Schwäche konnte er nur noch „Friede sei mit euch“ sagen. Schließlich begrub man ihn nahe am Meer. Es heißt, dass seine Anhänger ihn auch noch im Tod für so lebendig hielten, dass sie – wenn sie genau hinschauten – seinen Grabhügel atmen sehen konnten. Er wölbe sich dann regelmäßig nach oben und sinke wieder zusammen. Wie eine menschliche Lunge. Als wehte Gottes Geisthauch noch durch ihn.

Ich glaube, dass jeder die Sehnsucht in sich trägt, lebendig zu sein. Unsere Seele will atmen für immer und ewig.