



Johannes Lorenz | Frankfurt a.M.

geb. 1986, Dr. theol., Studienleiter für Weltanschauungsfragen und Lebenskunst an der Kath. Akademie Rabanus Maurus, Frankfurt

j.lorenz@bistumlimburg.de

Kleine Meditation über das Atmen

[...]

Ich weiß nicht: Hab ich je an dich geglaubt?

Es war vergebens, denn du pochst in mir,
du schwelst, und was ich auch verlier,
du atmest, brennst an meinem Weg.¹

Hinter der Banalität des menschlichen Atmens verbirgt sich eine ganze Theologie. Im ersten Buch der Bibel heißt es, dass Gott den Menschen den Lebensodem einhaucht. „Da bildete Gott der Herr den Menschen aus dem Staub der Ackerscholle und blies in seine Nase den Odem des Lebens; so ward der Mensch zu einem lebendigen Wesen.“ (Gen 2,7)

Im Zwischen von Innen und Außen

Die konzentrierteste Form des Wechselspiels zwischen dem Menschen und seiner Mit- und Umwelt ist sein Atmen. Atmen ist eine Grenzbewegung zwischen Innen und Außen, anspannen und loslassen. Atmen ist ein Mediopassiv, ein Begriff den Hartmut Rosa geprägt hat², also irgendetwas zwischen Aktivität und Passivität. Welt strömt hinein, Welt strömt hinaus. Auch wenn wir nicht bewusst atmen, atmet es weiter in uns. Alle übrigen Körperfunktionen, die lebenswichtig sind: Herzschlag, Gehirnfunktionen, Verdauung, laufen zwar auch unbewusst ab. Allerdings ist das Atmen das einzige lebensnotwendige Körperge-

1 C. Lehnert, *Windzüge*. Berlin 2015, 48.

2 H. Rosa, „*Spirituelle Abhängigkeitserklärung*“: *Die Idee des Mediopassiv als Ausgangspunkt einer radikalen Transformation*, in: K. Dörre u.a. (Hrsg.), *Große Transformation? Zur Zukunft moderner Gesellschaften*. Wiesbaden 2019, 35–55.

schehen, das wir bewusst steuern können. Ich kann nicht bewusst verdauen oder bewusst meinen Herzschlag steuern, jedenfalls nicht so wie das Atmen. Wir können zwar unseren Atem nicht stoppen, uns gegen den lebensnotwendigen Atemreflex verhalten – ich weiß nicht, ob es je einen Menschen gegeben hat, der sich selbst getötet hat, indem er die Luft bis zum Erstickungstod anhielt –, aber wir sind durchaus in der Lage, unseren Atem zu kontrollieren und seinen Rhythmus zu verändern. Jeder Blasmusiker weiß davon ein Lied zu spielen.

Was heißt es jetzt, wenn die Autorenschaft des zweiten biblischen Schöpfungsberichtes (Gen 2,4bff.) sagt, dass Gott den Menschen den Lebensodem eingehaucht hat?

Offen für die Schöpfung

Es heißt erstens, dass Gott ein Geschehen initiiert hat, das den Menschen zu einem wechselwirkenden Wesen macht (im Übrigen auch die Tiere). Durch den Atem ist der Mensch auf die plastischste Weise weltoffen bzw. schöpfungsoffen. Damit soll keine heimliche Norm eingeführt werden. Es ist schlicht der Fall. Mit jedem Atemzug ziehen wir Welt in uns ein und sie entfaltet dann ihre lebensstiftende Wirkung in uns: Sauerstoff dringt über die Lungen in die Blutbahn und versorgt den Organismus mit dem Gas des Lebens. Unser elementarster Lebensvorgang markiert dabei einen offenen Bruch. Menschen sind deshalb nie vollständig in sich verschlossen. Auch wenn sie es geistig sind, sind sie es immer nur vor dem Hintergrund ihres immerwährenden Atmens. Das Atmen ist unser körperliches Ja zur Schöpfung, das wir mit jedem Atemzug von neuem bestätigen. Man könnte auch sagen: Die Porosität des Körpers ist unsere natürliche Schöpfungsoffenheit. Zu diesem ständigen Jasagen sind wir verdonnert. Es nicht (mehr) zu wollen, heißt zu sterben.

Der Atem Gottes

Mit der biblischen Feststellung, dass Gott hinter dem Wechselgeschehen des Atmens steckt, verbirgt sich noch eine weitere Erkenntnis: Im Atem liegt eine dauernde Voraussetzung verborgen, die wir selbst nicht gemacht haben. Natürlich haben wir auch unseren Herzschlag und alles Übrige nicht gemacht. Im zweiten Schöpfungsbericht heißt es nicht, dass Gott dem menschlichen Herzen einen Schubs gegeben hat. Nein, Gott hat dem Menschen den Atem eingehaucht oder eingeblasen. Gott atmet offenbar auch, zumindest kann er hauchen, was eine Atembewegung nahelegt. Damit nimmt Gott selbst Teil an der schöpferischen Dynamik der Wechselwirkung. Alles Lebendige wogt hin und her und steht gerade dadurch in seinem Gleichgewicht. Haucht Gott seinen Atem eigentlich dem Menschen nur einmal ein? Oder ist der Mensch nur deshalb lebendig, weil er

permanent von Gott angehaucht und mit dessen Lebenshauch versorgt wird? Jedes menschliche Einatmen – ein Anhauchen Gottes? Körperlicher lässt sich die *Creatio Continua* Gottes nicht denken!

Auch die *Creatio ex Nihilo* ist mit einem Atemvorgang verbunden. Im Anfang war das Wort. Das Sprechen eines Wortes vollzieht sich im Prozess des Ausatmens. Während des schöpferischen Sprechens Gottes haucht er fortwährend den Odem des Lebens. Gott schafft, indem er sprechend Odem schenkt, und die Schöpfung beginnt Schritt für Schritt selbst zu atmen, d.h. Gott zu entsprechen, mit ihm in Wechselwirkung zu treten. Ins Innere hinaus, ins Äußere hinein. Die Schöpfung als Teil des kosmischen Atemvorgangs Gottes.

Liest man den zweiten Schöpfungsbericht nicht historisierend, sondern als performative Präsenz einer immer aktuellen Wesensaussage über „Adam“, also den oder die Menschen, dann muss man davon ausgehen, dass Gott den Menschen immerzu aus Lehm lebendig macht, indem er ihn permanent anhaucht. Ist unser Ausatmen Gottes Einatmen und unser Einatmen Gottes Ausatmen? Atmet Gott mit uns und wir mit ihm? In Goethes Divan heißt es: „So wunderbar ist das Leben gemischt. / Du danke Gott, wenn er dich preßt, / Und dank' ihm, wenn dich wieder entlässt.“ Der Atmenvorgang als Nabelschnur zwischen Schöpfer und Geschöpf. Im Koran ist zu lesen, Gott sei dem Menschen näher als seine Halsschlagader.

Die eigentliche Gnade der Schöpfung, also das immer zuvorkommende und stets unverdiente Geschenk des Lebens durch Gott, ist die Tatsache, dass die Atemdynamik zwischen Mensch und Gott auch dann abläuft, wenn wir es nicht bedenken. Das ist die allermeiste Zeit so. Wir können unser Leben sehr gut leben, ohne auch nur ein einziges Mal bewusst unseren Atem wahrzunehmen. So gut ist Gott, könnte man sagen. Seine Gnade ermöglicht unauffällig und lebenserhaltend. Was wir daraus machen, liegt dann im Kernbereich unserer Freiheit.

Atem und Angst

Nur wenn wir Angst haben, droht der Atemaustausch zwischen Gott und dem Menschen ins Stocken zu geraten. Angst heißt Enge. Und damit ist ganz konkret gemeint, dass die Luftröhre eng wird. Wem schon einmal der Atem gestockt ist, der weiß, wovon die Rede ist. Habt keine Angst! Fürchtet euch nicht! Christus hört nicht auf, es uns zu sagen. Denn die Enge droht die Verbindung zwischen Gott und dem Menschen zu kappen, zumindest das wechselseitige Atemgeschehen einzuschränken. „In der Angst weicht dem Menschen förmlich der Boden der Kultur unter den Füßen, und er stürzt wie durch ein Loch um Jahrhunderttausende zurück in die Tiefen der Vorzeit. [...] Das Leid, das ihm die Angst schafft, vermehrt sich ins Ungemessene durch das Leid, das er selber aus Angst verursacht. [...] Die Angst ist es, die böse macht, und das Böse ist es, das Angst

macht. So schließt sich der Kreis zwischen Nichts und Vernichtung und erzeugt sich ewig weiter wie von selbst.“³ Die Sünde, der Abstand und die Trennung entsteht mit der Angst, die Enge am Kehlkopf, wenn der Atem flach und beschwerlich wird. Insofern die Angst etwas völlig Natürliches ist, ist auch die Sünde etwas Natürliches. Sie ist Teil der Schöpfung, ja muss es sogar sein, will der Mensch die körperlichen Schutzfunktionen, die uns im Notfall am Leben erhalten – etwa durch Flucht oder Angriff – als sinnvoll interpretieren.

Die Angst, die Christus durch sein „Fürchtet euch nicht!“ vertreiben möchte, ist eine andere. Es ist die Angst, sich selbst zu verlieren. Um Selbstverluste auszugleichen, krampfen wir uns permanent an Rollen fest, die uns nur vermeintlich dabei helfen, die Angst zu verlieren. Ich verkrieche mich und schütze mich. Ich errichte einen Bunker – Rahner sprach von Betonbunkern des Egoismus. Die Atmung ist gestört. Gott bleibt dabei trotzdem präsent, auch im engen Atmen. Seine Zusage an den Menschen bleibt bestehen. Nur einmal hat er sein kontinuierliches Einhauen gekappt. Das war bei der großen Sintflut. Die Menschen sind erstickt, die Enge hat ihre Kehle zugeschnürt. Die Betonbunker, ängstliche, um ihr Ich bemühte Gestalten sind am Grund des sintflutlichen Grundes verendet. In der Taufe beginnt der neue Atemzug, nachdem die Trennung von Gott, die Atemlosigkeit, durch das Wasser symbolisch zum Ausdruck gebracht wurde. Nie wieder, so sagt es Gott, wird die Trennung auf derart harte Weise vollzogen. Die neue Schöpfung, die mit dem Bund zwischen Noah und Gott bereits beginnt, kann aufatmen. Beim letzten Atemzug, im Sterben, gibt jeder Mensch seinen Atem an Gott zurück. Mit seinem letzten Ausatmen atmet Gott uns ein und zieht das gelebte Leben in sich auf, wo es, wie man christlich hoffen darf, auf ewig an dem trinitarischen Atemgeschehen der Liebe zwischen Vater, Sohn und Geist Anteil haben wird.

3 E. Drewermann, *Strukturen des Bösen*, Bd. III. Paderborn 1988, XVI.