

Atem des Lebens

Na, haben Sie schon eine Maske? Denn nun heißt es: Maske auf!

So ein Stoff vor Mund und Nase, der kann kleine Tröpfchen auffangen, die man beim Husten oder Niesen oder auch einfach nur beim Sprechen in den Raum abgibt. Und wer seine Tropfen bei sich behält, der steckt weniger andere Menschen an, sollte er selbst krank sein. Ganz einfach.

Hier hat sich unser Verständnis verändert. Vor drei Monaten, da hat sich noch keiner umgedreht, nur weil dahinten gerade jemand gehustet hat. Das ist heute anders.

Vielleicht ist mir deshalb dieses Jahr eine Stelle in den Ostererzählungen besonders aufgefallen. Das Johannesevangelium beschreibt im 20. Kapitel, wie die Jünger dem Auferstandenen selbst begegnen:

19 Es war schon spät abends an diesem ersten Wochentag nach dem Sabbat. Die Jünger waren beieinander und hatten die Türen fest verschlossen. Denn sie hatten Angst vor den jüdischen Behörden.

Da kam Jesus zu ihnen. Er trat in ihre Mitte und sagte: »Friede sei mit euch!« 20 Nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite. Die Jünger waren voll Freude, weil sie den Herrn sahen. 21 Jesus sagte noch einmal: »Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so beauftrage ich jetzt euch!« 22 Dann hauchte er sie an und sagte: »Empfangt den Heiligen Geist!

(Joh 20,19-22; Übersetzung: Basisbibel)

Der haucht sie einfach so an, der Jesus! Gut, das Coronavirus gab's noch nicht und Grippezeit war wohl *auch* nicht. Aber trotzdem – vor drei Tagen gestorben, und dann haucht er sie einfach so an?

Ja, genau deshalb haucht er sie an. Denn das, was er weitergibt, das ist eben kein Todesatem. Was Jesus überträgt, das ist der Heilige Geist, der Atem des Lebens, der Geist der Auferstehung. Denn Leben geht nicht ohne Atem. Lebendiger Atem, der bewegt sich, der muss frei fließen können.

Atem lässt sich ja auch nicht horten wie Klopapier. Denn Atem verbraucht sich von alleine. Wer die Luft nicht wieder hergeben, sondern anhalten will, der kippt irgendwann um.

Zu vielen Atemschulen gehört zunächst, das völlige Ausatmen zu erlernen, um dann wieder tief einzuatmen, um frei und fröhlich neues Leben zu tanken. Ruhiges und tiefes Atmen, das kann helfen gegen Angst und Panik. Es kann entspannen und befreien.

Das alles und noch viel mehr kann auch der Heilige Geist. Er nimmt uns die Angst, befreit und stärkt uns, er bringt uns Gott nahe. Das geht übrigens auch ohne Tröpfchen.

Also: Empfängt den Heiligen Geist und gebt ihn weiter! Gottes Friede sei mit euch!

Pfarrerin Cornelia Stock, Evangelische Kirchengemeinde Weilburg