



Atem

Da bildete, der HERR, Gott, den Menschen aus Staub vom Erdboden und blies Lebensatem in seine Nase. So wurde der Mensch ein lebendiges Wesen.

Genesis 2, 7

Im zweiten Schöpfungsbericht im 1. Buch Mose wird so die Erschaffung des Menschen durch Gott geschildert. Aus Staub besteht der Mensch, der Atem macht ihn lebendig, so sahen es vor mehr als 2000 Jahren die Schreiber des Alten Testaments. Heute wissen wir viel darüber, wie unser Leib, dieses Wunderwerk, aufgebaut ist und wie er funktioniert. Wir sind sogar in der Lage diesen Leib künstlich zu beatmen und so am Leben zu erhalten. Jedenfalls – ohne Atem verlischt jedes Leben innerhalb von wenigen Minuten. Mit dem ersten Atemzug beginnt unser Leben auf dieser Erde und mit dem letzten endet es.

Unser Atem und unsere Gefühle hängen eng zusammen. Das bringt unsere Sprache mit verschiedenen Redeweisen zum Ausdruck. «*Mir stockt der Atem*» sagen wir, wenn wir etwa eine schlechte Nachricht erhalten. «*Da konnte ich aufatmen*», so beschreiben wir es, wenn ein Problem sich gelöst hat. «*Einen langen Atem haben*» meint nicht nur, dass jemand lange Atemzüge machen kann, sondern auch, dass jemand Geduld aufbringen kann. Angst schlägt uns auf den Atem, angenehme Gefühle lassen uns durchatmen. Unser Innenleben, unsere Gefühle, sind an unserem Atem ablesbar. Heute wissen wir: seelische und körperliche Leiden lassen sich auch über den Atem angehen, verbessern, ja sogar manchmal heilen. Man kann lernen anders, tiefer zu atmen. Man kann sich mit seinem Atem verbinden und so besser wahrnehmen, wenn es einem wirklich geht. Schon ein paar Minuten sitzen und bewusst atmen kann helfen mit schwierigen Situationen besser zurechtzukommen.

Nun - im Moment brauchen wir alle einen langen Atem. Ein kleines Virus, das sehr grosse Auswirkungen auf unser aller Leben hat, bringt unsere gewohnte Ordnung durcheinander. Für die einen steht ihre finanzielle Existenz auf dem Spiel, im Gastgewerbe zum Beispiel. Andere, die Pflegenden und Ärzte in den Spitälern, sind bis aufs Äusserste gefordert. Von den Lehrpersonen wird viel Kreativität und Einsatz verlangt unter Corona-Bedingungen ihre Schülerinnen und Schüler zu unterrichten.

Bald steht die Advents- und Weihnachtszeit vor der Tür. Die Zeit der Feste, der Feiern im Freundes- und Familienkreis. Vieles wird dieses Jahr anders verlaufen müssen als sonst.

Ich wünsche Ihnen einen «langen Atem», diese Einschränkungen durchzustehen, Hoffnung und Zuversicht, dass wieder andere Tage kommen werden. In einem Lied unseres Gesangbuches (RG 841) heisst es:

Gott gab uns Atem, damit wir leben. Er gab uns Augen, dass wir uns sehn. Gott hat uns diese Erde gegeben, dass wir auf ihr die Zeit bestehn.