

kulturradio des rbb. Pfingstmontag, 20. Mai 2013, 10 Uhr

Reinhold Truß-Trautwein, Berlin, Evangelische Kirche

Wie die Luft zum Atmen – Vom Geist des Lebens und den Lebensgeistern

Pfingstbetrachtung

Bläsermusik 1

1.

Autor:

Ich liebe Bläsermusik. Sie hat so etwas Festliches und Strahlendes. Auch an ganz normalen Tagen können Trompeten – und Posaunenklänge mich irgendwie festlich stimmen. Und an grauen Tagen können ihre Strahlen die inneren Wolken durchbrechen und die Stimmung aufhellen.

Wer ein Blasinstrument spielt, braucht dazu einen guten Ansatz und genügend Luft. Bläsermusik ist ganz direkt mit dem menschlichen Atem verbunden, mit dem Ein- und dem Ausatmen, mit dem dynamischen Verteilen des Atemstroms.

So kommt es, dass einige Bläsermusik in diese Sendung hineingerät.

Denn das Pfingstfest kann gut Verstärkung gebrauchen durch festliche Klänge. Gegenüber Weihnachten und Ostern bleibt dieses Fest im Kirchenjahr doch deutlich zurück und ist sozusagen unterbesetzt. Immerhin, wenn man fragt, was es mit Pfingsten auf sich hat, hört man öfter mal die Antworten „Irgendetwas mit dem heiligen Geist“ und „Geburtstag der Kirche“. In beiden hat die biblische Erzählung ihre Erinnerungsspuren hinterlassen.

Für mich ist bei der Erzählung des Pfingstwunders nun etwas ins Zentrum gerückt, das gar nicht im überlieferten Text steht, das ich aber deutlich zwischen den Zeilen herauslesen kann: wie die Jünger Jesu endlich wieder richtig atmen können, wie sie befreit aufatmen.

SprecherIn:

Als der Pfingsttag gekommen war, waren sie alle an einem (!) Ort beieinander.

Und es geschah plötzlich ein Brausen vom Himmel wie von einem gewaltigen Wind und erfüllte das ganze Haus, in dem sie saßen. Und es erschienen ihnen Zungen, zerteilt wie von Feuer; und eine setzte sich auf einen jeden von ihnen, und sie wurden alle erfüllt von dem Heiligen Geist und fingen an zu predigen in andern Sprachen, wie der Geist ihnen gab auszusprechen.

Autor:

Das ist ebenso knapp wie dramatisch erzählt.

Mit ein wenig Phantasie stelle ich mir das Ganze so vor:

Die Jünger und Jüngerinnen Jesu haben sich in Jerusalem gemeinsam in ein Haus zurückgezogen. Sie hatten mit Jesus große Dinge erlebt, viel gesehen, viel geleistet. Jetzt müssen sie ohne ihn klarkommen und sich neu sortieren. Gut, sie haben sich gegenseitig, aber sie haben ihre Mitte verloren. Und sie merken, wie erschöpft und deprimiert sie sind, innerlich leer - und von außen unter Druck gesetzt. Der Raum wird eng, es fehlt ihnen die Luft zum Atmen, Angst drückt ihnen aufs Gemüt und verschlägt ihnen die Sprache.

In diese Situation kommt auf einmal Bewegung: Wie ein kräftiger Wind fegt der Heilige Geist durch das Haus; und wie mit einer Feuerflamme erfasst er jeden Einzelnen in der Versammlung. Die Geistkraft erfüllt den Raum, verbreitet sich als neue Atmosphäre und macht die Herzen weit. Die Jünger und Jüngerinnen können endlich wieder richtig atmen, können erlöst aufatmen. Ihre Lebensgeister werden geweckt.

Und es hält sie nicht mehr da drin auf ihren Plätzen, es zieht sie raus auf die Straße, unter den freien Himmel. Die Türe fliegt auf, und ihre Münder öffnen sich zu einem befreiten Lachen und Singen und Durcheinanderreden. Sie finden ihre Sprache wieder, und ihnen fallen ganz neue Worte ein. So frisch wie die Energie, die sie jetzt in sich spüren.

Das Pfingstwunder! Es gilt als die Grunderzählung der christlichen Gemeinde in Jerusalem und der christlichen Kirchen in der Welt. Diese Erzählung trägt für mich jetzt die Überschrift: Am Anfang war das Atmen.

Bläsermusik 2

2.

Autor:

Am Anfang war das Atmen.

Es geht mir wie vielen anderen Vätern, die die Geburt ihres Kindes miterlebt haben: Der erste Atemzug mit dem kräftigen Schreien meiner Tochter war für mich wirklich ein weltbewegender und, ja, ein heiliger Moment. Auch nach einer ganzen Reihe von

Jahren brauche ich die Erinnerung daran nur anzutippen, und sie ist wieder wach und dieser Moment ganz gegenwärtig.

Ein anderer Vater hat von der Geburt seines Kindes mal gesagt: „Das war Schöpfung live.“ Ein starker Ausdruck: „Schöpfung live“! Damit klingt ein großer Zusammenhang an.

Am Anfang, auf ihren ersten Seiten, erzählt die Bibel in zwei Versionen von der Erschaffung der Welt und der Menschen. In der ersten heißt es, „der Geist Gottes schwebte auf dem Wasser“.

SprecherIn:

Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Und die Erde war wüst und leer, und es war finster auf der Tiefe; und der Geist Gottes schwebte auf dem Wasser.

(1. Buch Mose, Kapitel 1, Verse 1+2)

Das hebräische Wort für „Geist“, ruach, bedeutet zugleich „Wind“ und „Atem“. So dass man auch sagen kann: „Der Atem Gottes bewegte sich über dem Wasser“. Oder mit poetischen Worten von Johann Gottfried Herder:

„Da wehte Lebenshauch vom Munde des Ewigen und brach des Eises Ketten...“

„Lebenshauch vom Munde des Ewigen“ weht dann erst recht in der zweiten Erzählung, in der es heißt:

SprecherIn:

Da machte Gott der Herr den Menschen aus Erde vom Acker und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.

(1. Buch Mose, Kapitel 2, Vers 7)

Autor:

Am Anfang war das Atmen, das große Atmen Gottes. Indem Gott seinem Geschöpf den Lebensatem einhaucht, wird es zu einem lebendigen Menschen. Danach ist unsere menschliche Lebenskraft durch jeden Atemzug mit der göttlichen Schöpfungskraft verbunden.

In einem Gebet der Bibel, dem Psalm 104, wird diese Verbindung so ausgedrückt:

SprecherIn:

*Du, Gott, sendest aus deinem Odem, so werden sie geschaffen,
und du machst neu das Gesicht der Erde.*

*Nimmst du weg ihren Odem, so vergehen sie
und werden wieder zu Staub.*

Atmen ist Leben, vom ersten Schreien des Neugeborenen bis zum letzten Ausatmen des Sterbenden.

Und zwischen dem ersten und dem letzten Atemzug gibt es so viele andere; unzählige Male atmen wir ein und aus, immerzu, Tag und Nacht, einfach so, von selbst, ohne unser Zutun und ohne dass wir darauf achten.

Manchmal allerdings achtet jemand auf das ganz Normale, manchmal staunt einer über das Selbstverständliche und fasst dieses Staunen dann sogar in besondere Worte. Goethe hat das mal getan, er hat den normalen Atemrhythmus in einen besonderen Sprachrhythmus gebracht:

SprecherIn:

*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einzuziehen, sich ihrer entladen.
Jenes bedrängt, dieses erfrischt,
So wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich presst,
Und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.*

Autor:

Manchmal achtet jemand auf das Selbstverständliche.

Manchmal sogar muss eine darauf achten, wie sie atmet. Weil sie mit Schrecken merkt, ihr stockt der Atem und die Luft geht ihr aus. Es wird eng. Was ist das für eine Situation, in die sie da hineingeraten ist? Woher kommt diese Angst?

Ein anderes Mal spürt sie ihren Atem, weil sie den frischen, blank geputzten Morgen genießt, ja, in vollen Zügen, ganz ruhig und gleichmäßig; die klare Luft, den klaren Kopf, die Weite. Ihre Lebensgeister sind hellwach.

Bläsermusik 3

3.

Autor:

Klare Frische und Lebensgeister, die neu erwacht sind, trifft man manchmal auch dort an, wo man sie kaum vermutet: in einem Krankenhaus zum Beispiel.

In seinem Buch „Leben“ erzählt der Schriftsteller David Wagner die Geschichte und die Vorgeschichte seiner Lebertransplantation. Gegen eine schwere Autoimmunerkrankung ist diese Transplantation die rettende Maßnahme, die sein Weiterleben möglich macht. An den vielen Tagen und in den vielen Nächten in der Klinik notiert der Autor seine Gedanken und Erinnerungen, Traumbilder und Beobachtungen. Unter den Aufzeichnungen im Krankenbett findet sich auch diese:

SprecherIn:

Ich mag das frische Bettzeug. Die Bezüge und das Laken fühlen sich hart und zugleich weich und immer sauber an. Ich werde versorgt, ich werde gepflegt, alles wird für mich getan, mir wird geholfen, es geht mir gut, es geht mir immer besser, ich bin gerettet. ...

*Eine blaue Ecke Himmel oben im Fenster, ich rieche die Rosen auf dem Nachttisch
Und die frische, noch steife Bettwäsche, mir gefallen die eingewirkten blassblauen
Streifen, der Stoff liegt glatt auf meiner Haut.*

*Schöne Blumen auf Ihrem Nachttisch, sagt die Schwester, draußen leuchtet der Tag,
was dem, der nicht hier ist, vielleicht gar nicht auffällt.*

Autor:

Diese Zeilen haben mich angerührt. Für mich beschreiben sie so etwas wie ein inneres Fest – an einem äußerlich ganz normalen Tag, an einem Ort, an den man sich in der Regel nicht hinwünscht.

„Draußen leuchtet der Tag, was dem, der nicht hier ist, vielleicht gar nicht auffällt.“

Die blaue Ecke Himmel sehen, den Duft der Rosen riechen, die Bettwäsche genießen - die Lebensgeister sind hellwach, das Herz und die Sinne erfrischt: ein inneres Fest des Lebens.

Bläsermusik 4

Autor:

Einen kostbaren Moment, ein inneres Fest kann man gut allein erleben. Für ein richtiges Fest im wörtlichen Sinn braucht es Gemeinschaft. Und meist gehören noch einige andere Dinge dazu, Singen zum Beispiel und Tanzen.

Ich erinnere mich gerne an ein besonderes Fest in Frankfurt, wo ich bis vor Kurzem gelebt habe. Die Hauptschule in unserem Stadtteil hatte dazu eingeladen. Mehrere Tage lang haben die Schülerinnen und Schüler dieses Fest vorbereitet. Zusammen mit einer Gruppe der „Young Americans“ haben sie eine beeindruckende Bühnenshow auf die Beine gestellt.

Bei den Young Americans handelt es sich um eine Non-Profit-Organisation, die 1962 in den USA gegründet wurde. Jeweils etwa vierzig junge Erwachsene, die in Gesang und Tanz ausgebildet sind, gehen für eine bestimmte Zeit als Showgruppe international auf Tournee. In ihrem Programm findet fast alles statt, von Ballett über Musical und Soul bis zum Hip-Hop - ein breites, buntes Spektrum. Seit gut zwanzig Jahren gehören zum Konzept auch die sogenannten „Music Outreach Tours“, große Reisen, auf denen sie zu Workshops an Schulen und Jugendeinrichtungen unterwegs sind. An drei aufeinanderfolgenden Tagen erarbeitet die Gruppe zusammen mit den Schülerinnen und Schülern eine komplette Show, die sie dann am letzten Abend auf die Bühne bringen. In Deutschland sind die Young Americans bekannt geworden durch einen solchen Workshop an der Berliner Rütli-Schule im Mai 2006.

Was wir dann an der Hauptschule in unserem Frankfurter Stadtteil erlebt haben, ist offenbar auch an vielen anderen Orten genau so oder ähnlich geschehen: Die Show wurde zu einem großen Fest für alle, für die vielen auf der Bühne und für die vielen im Publikum. Beifall, strahlende Gesichter, glänzende Augen, Begeisterung und, ja, tatsächlich Verwandlung.

Den Schülerinnen und Schülern steht die Freude ins Gesicht geschrieben über das, was sie da hinbekommen haben. Sie sind überrascht, manche beinahe erschrocken über den frenetischen Beifall, den sie auslösen. Das war meine Stimme! Das waren meine Bewegungen. Das war ich. Das war unser Auftritt. Das waren wir!

Und im Publikum: Lehrerinnen und Lehrer, froh und stolz, manche richtig gerührt: Das sind meine Schüler! Kaum zu glauben! Auch Mütter und Väter, noch ein bisschen ungläubig; aber sie haben es mit eigenen Augen gesehen, mit den eigenen Ohren gehört. Und wir anderen: Was für ein Erlebnis! Ein richtiges Geschenk.

Und das alles ist an drei Tagen zustande gekommen. Sicher, es waren intensive, anstrengende Tage. Doch was die Young Americans für ihre pädagogische Arbeit groß-

schreiben, hat funktioniert: „Lernen mit allen Sinnen.“ Dazu müssen einige Dinge zusammenkommen: Atemtechnik und Stimmpflege z. B., Rhythmusgefühl, Singen als Gruppe oder auch Solo, Umgang mit dem Mikrofon, Choreografie, Körperwahrnehmung und Bühnenpräsenz. Vor allem geht es darum, eine Atmosphäre zu schaffen, in der das Selbstvertrauen stärker wird, in der verborgene Talente sichtbar werden und die Bereitschaft entsteht, sich an was Neues heranzuwagen, mit anderen zusammen eine Sache hinzukriegen und sie möglichst gut zu machen. Es steckt viel Mut und viel Arbeit darin, herauszubekommen, was in einem steckt - und das dann auch zu zeigen. Dass aus der ganzen Arbeit am Ende eine gute Show wird und aus der Show auch noch ein richtiges Fest – dazu braucht es dann noch etwas anderes: den Funken, der überspringt; diesen besonderen spirit - ja, und der heißt bei mir: Geist des Lebens.

Bläsermusik 5

Autor:

„Wo Gott kein Fest mehr wird, hat er aufgehört, Alltag zu sein.“ Dieser starke Satz stammt von dem Theologen und Schriftsteller Kurt Marti. „Wo Gott kein Fest mehr wird, hat er aufgehört, Alltag zu sein.“

Gut also, dass es Pfingsten gibt. Denn es rückt den Heiligen Geist ins Zentrum, der ja sonst eher eine Randexistenz fristet. Das Pfingstfest regt dazu an, diesen Geist im Leben von Tag zu Tag aufzuspüren und nach seinen Wirkungen Ausschau zu halten. Es beginnt mit dem Atmen: Es läuft rund um die Uhr, Tag und Nacht, ganz von selbst - und ist doch etwas Besonderes.

Das kann man schnell merken dort, wo das Atmen zu einem eigenen Thema wird oder sogar zu einem Problem. Damit befassen sich vor allem die Atempädagogik und die Atemtherapie: wie die Atmung genau funktioniert; welche Hemmnisse und Störungen auftreten können; was man tun kann, um denen entgegenzuwirken und die natürliche Atmung wiederzubeleben. Bei allem, was man da erfahren und lernen kann - im Zentrum stehen immer drei schlichte Dinge: „Spüren, Beobachten und Geschehenlassen.“ Die Sportpädagogin und Heilpraktikerin Hiltrud Lodes schreibt dazu:

SprecherIn:

Wir sollen nicht so viel wollen, sondern mehr lassen... Abwarten-können, Offen-sein, In-sich-hinein-Horchen, Nachspüren, Loslassen-können sind Voraussetzungen für eine Wiederbelebung der Atmung.

Um zu wissen, wie wir den Atem loslassen können, müssen wir erst einmal beobachten, wie wir ihn festhalten, welche Partien wir verspannen, wo wir ihm Raum lassen und wo wir ihn nicht durchlassen.

Autor:

Für mich als religiösen, glaubenden Menschen ist damit nun nicht nur eine Haltung beschrieben, die gutes Atmen fördert. Sondern ich kann gar nicht anders, als darin auch die Haltung zu sehen, die ich gegenüber dem Geist des Lebens einnehmen möchte: Abwarten können, Offensein, Nachspüren. Denn ich hänge ja an der biblischen Lesart, die besagt: Es ist der Lebensatem Gottes, der uns zu lebendigen Menschen macht; mit jedem Atemzug ist unsere menschliche Lebenskraft mit der göttlichen Schöpfungskraft verbunden.

Und wenn es stimmt, dass der Geist weht, wo er will: Dann möchte ich möglichst auch etwas davon merken, wenn er mich mal umgibt und mich meint. Es wäre doch schade, wenn ein kostbarer Moment unbemerkt vorüberziehen würde. Wo dieser Moment doch dazu angetan ist, zu einem inneren Fest zu werden und die Lebensgeister in neuer Frische zu versammeln. Wie gut, dann mit allen Sinnen da zu sein und von Kopf bis Fuß zu spüren: Hier findet gerade etwas Großes statt. Pure Gegenwart, Erfüllung, Verwandlung. Ich atme den Geist des Lebens.

Bläsermusik 6**Autor:**

Nun soll der Heilige Geist den Alltag nicht nur festlich unterbrechen und herausgehobene Momente schaffen. Er soll doch auch das Leben von Tag zu Tag begleiten, soll auch die normalen Zeiten durchwehen. Klar, er weht, wo er will. Aber man möchte doch auch mit ihm rechnen und sich auf ihn verlassen können.

Mir gefällt in diesem Zusammenhang ein Versprechen aus der Bibel. Der Prophet Samuel salbt Saul zum König und gibt ihm am Beginn seiner Amtszeit dieses Versprechen mit auf den Weg:

SprecherIn:

Der Geist Gottes wird über dich kommen... Da wirst du umgewandelt und ein anderer Mensch werden... So geh nun hin und tu, was dir vor die Hände kommt; denn Gott ist mit dir.

(1. Buch Samuel, Kapitel 10, Verse 6+7)

Autor:

Der Geist, der den großen Moment der Verwandlung schafft, wird mit hineingehen in die normalen Arbeitstage des Königs – als eine gesunde Mischung aus Gottvertrauen und Tatkraft. „Tu, was dir vor die Hände kommt“, das heißt: Sei offen, sei frei für diesen Tag; für die Dinge, die heute zu tun sind; für den nächsten Schritt, der jetzt dran ist. „Denn Gott ist mit dir“, sein Geist wird dich begleiten in dem, was auf dich zukommt. Da wird einem Luft verschafft, da wird Raum geschaffen dafür, im Hier und Jetzt wirklich anwesend zu sein.

Wie wichtig und wie wohltuend ist diese Ansage angesichts der vielen Zeit, die wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit verbringen, an der wir kleben oder in der Zukunft, die wir uns ausmalen! Nein, heute spielt dein Leben; und dieser Moment zählt.

Den Geist, der mit hineingehen soll in jeden neuen Tag, kann man mit einer Formulierung aus dem 2. Timotheusbrief dann noch etwas deutlicher beschreiben – als ein starkes Trio sozusagen, als „den Geist der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit“ (2. Timotheusbrief, Kapitel 1, Vers 7).

Ich fange mit dem letzten an: Besonnenheit. Die ist für mich eine Mischung aus Gelassenheit und Disziplin. Ich genieße die Zeiten, in denen ich wirklich gelassen bin: Dinge lassen kann; Menschen so sein lassen kann, wie sie sind; mich verlasse darauf, dass sich eine Tür öffnen wird, wo ich gerade nur eine Wand sehe. Gelassenheit kann man nicht machen. Aber man kann ihr hier und da einen Freiraum verschaffen, in dem sie sich entfalten kann. Dazu braucht es schon auch Disziplin. Denn es gibt ja immer irgendetwas zu tun. Disziplin in diesem Sinn heißt, Zeiten für sich selbst zu reservieren. Konkret können das ein Gang an der frischen Luft oder ein schöner Film sein oder einfach auch die Stunden für ausreichend Schlaf. Eine gewisse Regelmäßigkeit hilft dabei.

Neben der Besonnenheit steht die Liebe. Ich interpretiere dieses große Wort hier mal ein bisschen egoistisch: als Liebe zu sich selbst, als Zugewandtheit zur eigenen Person. Denn ich wundere mich manchmal darüber, wie wenig Wertschätzung Men-

schen oft für das aufbringen, was sie selbst tun, was sie können und was sie sind. Der Geist der Liebe will das Selbstwertgefühl stärken. Dann kann man meist auch anderen mehr von der Wertschätzung entgegenbringen, die ihnen gebührt und die ihnen gut tut.

Schließlich ist der Geist zuallererst ein Geist der Kraft. Menschen brauchen Kraft, um Tag für Tag neu aufzustehen, sich an die Arbeit zu machen und ihren Weg zu gehen. Wer innerlich ausgebrannt ist oder von außen unter Druck gesetzt wird, dem fehlt die Luft zum Durchatmen – und bald auch die Energie.

„In der Ruhe liegt die Kraft“, sagt man - meist ohne sich klarzumachen, wie wahr und wie alltagsnützlich dieser schlichte Satz ist. Vielleicht kann man schon etwas davon spüren, wenn man diese letzte Musik jetzt gleich mal dazu nutzt: um innezuhalten und den Atem fließen zu lassen. Da strömt nicht nur Luft; da strömt auch Geistkraft - der Geist des Lebens.

Schlussmusik (7)