

Atem

Luft lässt leben, der Geist macht neu

Beat Weber

Ohne Atem kein Leben

Ohne Atem – poetisch: Odem – gibt es kein menschliches Leben. Wir atmen regelmäßig und anhaltend ein und aus. Dass wir Luft brauchen, wird uns bewusst, wenn wir außer Atem sind oder Atemnot haben. Ein Corona-Virus, das Atemwege und Lunge beeinträchtigen kann, hat der Welt Bedeutung und Gefährdung des Atems und seiner Organe vor Augen geführt. Masken, welche die Atemwege schützen, sind in unseren Alltag eingekehrt.

Von der Lebensgabe bis zum Lebensverlust

Am Anfang der Bibel wird Wesentliches über den Menschen und seinen Atem gesagt: In der Schöpfungserzählung vom Siebentage-Werk (Gen 1,1 – 2,3) hören wir, wie Gott den Menschen männlich und weiblich, »als sein Bild« erschafft. Daran schließt

sich die Paradiesgeschichte an (Gen 2 – 3), in der die Erschaffung des Menschen geschildert wird:

»Da formte Gott, der Lebendige, den Menschen aus Staub / Krume vom Erdboden und blies in seine Nase Atem des Lebens (hebräisch: nischmat chajjim). Da wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen (naefaes chajja).« (Gen 2,7)

Der Mensch entsteht durch zwei Schöpfungsakte Gottes: In der Weise eines Töpfers formt Gott zunächst aus dem Material Erde den Menschen. Nach der Erde (*adama*) wird er genannt: *adam*, »Erdling«. Danach bläst oder haucht Gott ihm in seine Nase den »Atem des Lebens« ein. Beides zusammen macht den Menschen zu einem »lebendigen Wesen«, einem »Lebewesen« (zur Gattung Lebewesen gehören auch die Tiere). Dabei wird vorausgesetzt, dass Gott selbst Atem hat. Das Einhauchen seiner Lebensenergie lässt den »Erdstoff« lebendig werden. Ebenbildlichkeit und Gottes-Atem zeichnen den Menschen in seiner Einzigartigkeit gegenüber allen anderen Lebewesen aus und begründen seine königliche Würde: Er ist von Gott mit »Ehre und Pracht gekrönt« (Ps 8,6).

Innerhalb des Menschengeschlechts wird danach das Leben durch die Verbindung von Mann und Frau weitergegeben. Das heißt freilich nicht, dass Gott nicht (mehr) beteiligt ist. Das in Genesis 2,7 verwendete Verb des »(kreativen) Formens« (hebräisch: *j-z-r*) wird auch gebraucht, wenn Gott sein Volk Israel sowie einzelne Menschen formt. In Psalm 139 wird der Embryo wie beim ersten Menschen auf Gott zurückgeführt und Gottes »Formen« schließt alle Lebenstage des Menschen ein:

*»Denn du selbst, du hast meine Nieren geschaffen,
hast mich gewoben im Leib meiner Mutter. ...
Mein Ungeformtes / Embryo sahen deine Augen,
und auf deine Schriftrolle werden sie allesamt geschrieben
werden:
die Tage, die geformt wurden (j-z-r),
als noch kein einziger von ihnen war.« (Ps 139,13.16)*

Atem und Leben gibt Gott allen Menschen (Apg 17,25). Anders als bei der Erschaffung des ersten Menschen wird jedoch fortan nicht vom Einhauchen des Lebensodems durch Gott gesprochen. Beim werdenden Kind gibt es vorgeburtlich auch keine Atmung, vielmehr wird – wie wir aus der Medizin wissen – dem Ungeborenen über die Atmung und das Blutsystem der Mutter der nötige Sauerstoff via Nabelschnur zugeführt. Insofern gehen menschliches und göttliches Wirken in der Erschaffung jedes Menschen zusammen. Es ist der Atem, der das Leben bestimmt – vom ersten Atemzug bis zum letzten.

Mit dem Atem verbindet sich allerdings nicht nur die Gotteswürde, sondern auch die irdisch-menschliche Bedürftigkeit, Flüchtigkeit und Hinfälligkeit: »Nur ein Hauch ist jeder Mensch« (Ps 39,6.12). Das betrifft auch seine Gedanken, Werke und die Lebenszeit: »Alles ist nichtig und Haschen nach Wind«, wie es Kohelet, der »Prediger Salomos«, zuspitzt (Koh 1,14). Dies gilt insbesondere dort, wo das Leben von Gott gelöst und fremdbestimmt gelebt wird. Ist Gott das Leben selbst, so ist alles Götzenhafte atem- und leblos – nicht mehr als ein nichtiger Hauch.

Gott gibt und gewährt nicht nur menschliches Leben; er lässt es auch vergehen. Der Entzug des Atems bzw. Geistes führt zum Tod; der Mensch kehrt zum Ausgangsstoff, von dem er entnommen ist, zurück (Ps 104,29-30; Koh 3,16-21). Die Begründung dafür findet sich in der bereits erwähnten Paradiesgeschichte, in der dem Menschen als Folge des Sündenfalls seine Sterblichkeit angezeigt wird:

»Im Schweiß deines Angesichts wirst du Brot essen – bis du zurückkehrst zum Erdboden, von dem du genommen bist. Ja, Staub / Krume bist du, und zu Staub / Krume wirst du zurückkehren.« (Gen 3,19)

Unser aller Atmen wird gegeben, erhalten und genommen; der Odem steckt die Grenzen des Lebens ab.

Vom Leben zum Neuen Leben

Das biblische Verständnis des Atems hat verschiedene Facetten und ist mit verschiedenen Organen verbunden. Die Nase wurde bereits erwähnt. Mit heftigem Ausatmen oder Schnauben durch die Nase verbindet sich auch der Zorn Gottes; umgekehrt steht das langsame, langgezogene Atmen durch die beiden Nasenflügel für seine Langmut und Geduld (Ex 34,6; Spr 25,15). Die Lunge als inneres, an der Atmung beteiligtes Organ bleibt in der Bibel unbezeichnet. Anders verhält es sich mit dem Blut. Die Bibel weiß um die enge Verbindung von (menschlichem wie tierischem) Leben und Blut (Gen 9,4-6; Lev 17,11-14), auch wenn die uns aus der Medizin bekannte Verbindung von Atem und Blut als Transporteur des Sauerstoffs nicht explizit hergestellt wird. Vergießen von Blut ist Preisgabe des Lebens.

Der biblische Hauptbegriff, der auch in Genesis 2,7 verwendet wird, ist das hebräische Wort *naefaes* (griechisch: *psyche*). Es bezeichnet zunächst die »Kehle«, und diese ist wie die Nase funktional der Atmung zugeordnet – und dem Begehren von Nahrung. In einem weiteren Verständnis meint der Begriff mehrheitlich die Vitalität des Menschen, das individuelle Leben, die Person. Die gewöhnliche Wiedergabe mit »Seele« ist problematisch, auch wenn über die griechische Übersetzung des Alten Testaments der innere Aspekt später hinzutrat. Das von der griechischen Philosophie beeinflusste Verständnis der Innerlichkeit, verbunden mit einer zwei- oder dreiteiligen Vorstellung des Menschen als Leib und Seele (und Geist), wurde in der Folge einflussreich. Die erwähnte Zweiheit des Menschen aus Erde und Atem, die ihn zur *naefaes* macht, begründet jedoch biblisch keine Zweiheit von Leib und Seele. Insofern *hat* der Mensch nicht eine Seele, vielmehr *ist* er *naefaes*, »Seele«, Lebewesen, Person. Von einer »unsterblichen Seele« ist ebenfalls nicht die Rede, wohl aber vom »ewigen Leben« (Joh 12,25).

Die Atmung ermöglicht – mit Hilfe der Organe Mund, Zunge und Lippen (sowie der Ohren) – akustische Artikulation. Leib- und Sozialsphäre sind so miteinander verbunden. Alle Formen

des Sprechens und Singens sowie das Blasen von Instrumenten dienen der Kommunikation. Dies umfasst Not- und Klageäußerungen wie Seufzen und Schreien – bis hin an die Grenze, wo in Todesnähe der Geist verschmachtet und der Mensch verstummt. Ebenfalls des Atems bedürfen der gemeinschaftliche und individuelle Dank und Lobpreis, auch adressiert an Gott. So steht am Ende des Psalmenbuchs die umfassende Einladung:

*»Alles, was Atem hat, lobe den Lebendigen! Halleluja!«
(Ps 150,6)*

Im Zusammenhang von Atem und Leben ist von einem weiteren, prägnanten Wort in der Bibel zu reden. Der hebräische Begriff *ruach* (griechisch: *pneuma*) hat eine recht große Spannbreite und lässt sich je nach dem Verwendungszusammenhang mit »Wind«, »Wehen«, »Hauch«, »Luft«, »Atem«, »Geist (Gottes)« übersetzen. Wenn damit das menschliche Atmen bezeichnet wird, dann ist meist betont, dass es – und damit das Leben – von Gottes Atem oder Geist initiiert und erhalten wird (Jes 42,5; 57,16; Ijob 27,3; 33,4). Bei *ruach* und *pneuma* kommen über das Menschsein hinaus weitere Horizonte in den Blick: Gott, Rettung und der »neue« Mensch. Bereits im zweiten Vers der Bibel, zu Beginn der Schöpfung, ist davon die Rede, dass der »Geist Gottes« über den Urwassern schwebt. Nach dem Sündenfall macht Gott mit einem zweiten, neuen Menschen (Adam), seinem Sohn Jesus Christus, einen Neuanfang. Dieser ist mit dem Leben spendenden Geist verbunden und bewirkt ein neues Gottesvolk des Glaubens.

*»Denn wie in Adam alle sterben,
so werden in Christus auch alle lebendig gemacht werden. ...
Der erste Mensch, Adam, wurde zu einem lebendigen Wesen;
der letzte Adam zu einem lebendig machenden Geist.«
(1 Kor 15,22.45)*

Ist Menschsein ohne den von Gott gegebenen Atem nicht möglich, so ist auch der geistlich neu gewordene Mensch ohne Gottes

»Wehen«, ohne seinen Geist nicht denkbar. Im nächtlichen Gespräch mit dem Pharisäer Nikodemus spricht Jesus davon, dass ein Mensch »von oben« oder »neu« geboren werden müsse, um das Reich Gottes zu sehen:

*»Wer nicht aus Wasser und Geist (pneuma) geboren wird,
kann nicht in das Reich Gottes hineingelangen.
Was aus dem Fleisch (natürlich-menschliches Leben)
geboren ist, ist Fleisch,
und was aus dem Geist geboren ist, ist Geist.
Wundere dich nicht, dass ich dir gesagt habe:
Ihr müsst von oben her / von neuem geboren werden.
Der Wind (pneuma) weht, wo er will,
und du hörst sein Sausen,
weißt aber nicht, woher er kommt und wohin er geht.
So ist es mit jedem, der aus dem Geist geboren ist.« (Joh 3,5-8)*

Jesus macht das unsichtbar-geistliche Geschehen einer menschlichen Neugeburt anhand des Windes verständlich: Dieser ist unsichtbar, aber seine Wirkungen sind offenkundig. Der Umstand, dass *ruach* oder *pneuma* sowohl »Wind« als auch »Geist« bedeuten können, unterstützt den Vergleich. Wie bei der Erschaffung des Menschen ist auch bei der aufgrund des Sündenfalls nötigen Neuerschaffung des Menschen der göttliche Odem, der göttliche Geist beteiligt. Dieser schafft und erhält das neue Leben. Jesus Christus gibt sein Leben hin »zur Erlösung für viele« (Mk 10,45). Die von Gott bewirkte Befreiung von Schuld und Tod, ein Gnadengeschenk Gottes, wird durch den Geist in den Glaubenden wirksam.

Nachdem Jesus seiner Jüngergemeinde das Kommen und Wirken des Geistes in den Abschiedsreden angekündigt hatte (Joh 14,15-25; 16,5-15), verband er nach Kreuzestod und Auferstehung die Sendung der Jünger damit, dass er sie anblies, zusammen mit dem deutenden Wort: »Empfangt heiligen Geist!« (Joh 20,22). Die Entsprechung zur anfänglichen Schaffung des Menschen ist offenkundig. Nach Jesu Himmelfahrt wird an

Pfingsten der Heilige Geist der Gemeinde Jesu insgesamt gegeben (Apg 2); so wird die Kirche »geboren«. Gottes Geist wohnt in der Gemeinde Jesu, bezeugt die Gotteskindschaft, ist Wegleiter, Tröster, Verbindung mit Gott und Angeld für die leibliche Erlösung (Röm 8).

In der Schöpfungserzählung (Gen 1) ist das Zusammenwirken von Schöpfer, seinem wirkenden Wort und dem Geist bereits angedeutet; in Erlösung und Neuschöpfung wird die Drei-Einheit Gottes dann stärker akzentuiert. Wie bei der Schöpfung der Mensch durch das Einhauchen des Gottesgeistes zum Lebewesen wird, so wirkt nach dem Sündenfall bei der Neuschöpfung der von Vater und Sohn gesandte Heilige Geist und schenkt erneut Leben.

Medizin und Spiritualität

Die Medizin weiß viel zu sagen über den Atem und die mit ihm verbundenen Organe. Beim Atmen der Luft geht es vor allem um den Sauerstoff. Dieser wird über Nase, Mund und Kehle bis in die Lunge transportiert. Über die rund 300 Millionen Lungenbläschen findet der Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxid statt: Der Sauerstoff wird beim Einatmen über die Kapillaren und Blutgefäße zu den einzelnen Organen transportiert; den umgekehrten Weg nimmt das beim Stoffwechsel entstehende Abfallprodukt, das Kohlendioxid. Dieses gelangt über das Blut zur Lunge, verteilt sich über die Kapillaren in die Lungenbläschen und verlässt beim Ausatmen den Leib. Gesteuert wird der Atmungsprozess im Gehirn. Ein erwachsener Mensch – er weist eine Lungenkapazität von viereinhalb bis fünf Litern auf – atmet im Ruhezustand bei jedem Atemzug knapp einen halben Liter Luft ein und wieder aus. Bei einer Atemfrequenz von 12 bis 15 Atemzügen pro Minute (bei Kindern sind es deutlich mehr) werden in der Minute rund sieben Liter Luft ein- und ausgeatmet. Pro Tag ergibt das für einen Erwachsenen 10.000 bis 20.000 Liter Luft – eine Menge, mit der man einen mittelgroßen Heißluftballon füllen kann.

Beschreiben die moderne Medizin und (Natur-)Wissenschaften die Phänomene des Lebens und der unbelebten Welt ohne Verweis auf Gott, so zielt die christliche Spiritualität auf den *Spirit* ab. Es geht – ganz wörtlich – um Glaubenserfahrungen aufgrund der Gegenwart des Geisthauches. Zugrunde liegt die Gewissheit, dass unsere Lebensausrichtung im Letzten weder selbstbestimmt noch fremdbestimmt, sondern gottbestimmt ist. Der Kirchenvater Aurelius Augustinus brachte es im 4. Jahrhundert auf den Punkt: »Denn zu dir hin hast du uns geschaffen, und unruhig ist unser Herz, bis es ruhet in dir« (Bekenntnisse I 1).

Spiritualität ist wesentlich Gottesbeziehung, aus der sich die Lebensgestaltung ergibt. Diese Beziehung lebt aus der Kommunikation: Beten als Reden mit Gott und das Achten auf sein Wort als Hören auf Gott. Mit dem Atmen in seinem stetigen, das Leben erhaltenden Wechsel von Ein- und Ausatmen sind die beiden unablässigen Tätigkeiten der Gottes-Kommunikation verbunden. In der Bibel ist das prägnant formuliert: »Betet ohne Unterlass!« (1 Thess 5,16). Und: »Glückpreisungen dem ... der murmelnd sinnt in seiner Wegweisung Tag und Nacht« (Ps 1,1-2). Es geht um eine doppelte Spiritualität des Gebets wie der Schrift: Ruft Paulus zum stetigen Beten auf, so werden im Psalmenbuch die beglückwünscht, die sich allezeit dem Gotteswort zuwenden. Für beides bedarf es des Atems, zumal der biblische Mensch nicht allein in Gedanken, sondern halblaut betet. Das gleiche gilt für die Schriftlektüre: Die Worte der Bibel – sie sind selbst »gottgehaucht«, »gottdurchatmet« (2 Tim 3,16-17) – werden nicht in erster Linie denkend aufgenommen, sondern durch murmelndes Vor-sich-Hersprechen, im Memorieren und Meditieren.

Eine den Rhythmus des Atems zu Hilfe nehmende Form anhaltenden Redens mit Gott ist das Atem- oder Herzensgebet. Dieses auf eine alte christliche Tradition zurückgehende Kurzgebet verbindet das Beten mit dem regelmäßigen Ein- und Ausatmen (mit einer kurzen Pause dazwischen), so dass das Atmen gleichsam das Beten mitträgt und es ein Teil meiner selbst wird. Es gibt unterschiedliche Gebetsworte, die auch variiert werden können, zum Beispiel:

Einatmen:

Herr,

Jesus Christus,

Du in mir,

Ausatmen:

erbarme dich!

erbarme dich meiner!

ich in dir.

Atmen ist Leben, das Leben hat sein Ziel im Loben

Atmen ist Leben! Angeweht-sein verbindet sich mit Angewiesen-sein, mit Verwiesenheit. Solange ein Mensch atmet, soll sein Leben dem drei-einen Gott zum Lobe sein: in und mit seinem ganzen Wesen, Ruhen und Tun. Spiritualität strebt also zur Doxologie. Leben und Loben gehören zusammen; und das Loben des Lebendigen geschieht mit dem, was jedes Gotteskind empfing: dem Atem.