

## Predigt zum Atem

Zur Zeit, als der HERR, Gott, Erde und Himmel machte, ... da bildete der HERR, Gott, den Menschen aus Staub vom Erdboden und blies Lebensatem in seine Nase. So wurde der Mensch ein lebendiges Wesen. 1. Mose 2, 4b und 7

### 1. Der erste Atemzug

Bewegend sind sie, die ersten und die letzten Atemzüge eines Menschen. Bewegend für die, die dabei sind, bewegend, weil uns dabei bewusst wird, welch ein Geschenk und wie einmalig das Leben ist. Berührend und überwältigend ist es, wenn ein Kind zur Welt kommt. Berührend und überwältigend, wenn man es zum ersten Mal in den Armen hat. Das ging mir selber so mit unserem Sohn, das haben mir schon oft Eltern beschrieben, wenn ich mit ihnen im Gespräch war im Hinblick auf die Taufe. Das ist mir als Pfarrer immer wieder so gegangen, wenn ich ein Kind auf die Arme nahm, um es zu taufen.

„Wenn du ein Kind siehst, begegnest du Gott auf frischer Tat.“ (Zitat aus Auftrag 1, Jan/Febr 2001, S. 2) Das soll Martin Luther einmal gesagt haben. Wenn du ein Kind siehst, begegnest du Gott auf frischer Tat. D.h. doch, dann spürst und verstehst du, welch ein Wunder der Mensch ist. Alles ist da, von den winzigen Fingern bis zu den kleinen Zehen, von den feinen Härchen bis zu den inneren Organen, von den ausdrucksstarken Augen bis zu den noch unsichtbaren Muskeln.

### 2. Der letzte Atemzug

Bewegend und berührend ist auch der letzte Atemzug eines Menschen. Alle, die dies schon einmal erlebt haben, können davon ein Lied singen. Das vergisst man nicht mehr. Das geht ganz tief.

Wir können als Menschen des 21. Jahrhunderts weiss Gott viel machen und vieles kaufen. Aber bei den ersten und letzten Atemzügen eines Menschen wird uns klar: Den Atem können wir nicht machen. Wir können ihn nicht ersetzen. Er gehört zum Ureigensten des Menschen, zum Geschenk des Lebens. Wir können das Leben künstlich verlängern, aber Hinfälligkeit oder Behinderungen eines Menschen nicht beheben oder rückgängig machen. Da spüren wir unsere Grenzen. Da spüren wir, dass wir zwar gerne da und dort unser eigener Herr und Meister sind, aber ein anderer Herr und Meister unseres Lebens ist. Nicht wir bestimmen, wann und wo wir zur Welt kommen und wann unsere letzte Stunde schlägt. Das bestimmt ein anderer.

### 3. Das Wunder des Atmens

Unsere Atmung ist im Grunde genommen ein kleines Wunder, ein Zusammenspiel verschiedenster Organe und Muskeln. Mit jeder Atembewegung füllen wir die Lunge mit Luft und stossen diese wieder aus. Auf diese Weise wird Kohlendioxid ausgeatmet und neuer Sauerstoff wieder eingeatmet. Beim Einatmen ziehen sich die äusseren Zwischenrippenmuskeln zusammen und heben die Rippen. Dabei spannt sich gleichzeitig die Muskulatur des Zwerchfells. Diese beiden Bewegungen vergrössern den Brustraum. Bei der Ausatmung erschlaffen äussere Zwischenrippen- und Zwerchfellmuskeln. Der Brustkorb senkt sich, und das

Zwerchfell wölbt sich wieder nach oben. Wenn sich der Brustraum verkleinert, wird die Luft aus der Lunge hinausgepresst. Im Prinzip geschieht das Ausatmen von alleine, wegen den Rückstellkräften im angespannten Gewebe.

Die benötigte Atemmenge kann stark variieren. So benötigen wir zum Beispiel lediglich ca. 4,7 Liter Luft pro Minute, wenn wir schlafen. Aber wir brauchen etwa zwölfmal mehr beim schnellen Laufen, nämlich ca. 60 Liter Luft pro Minute. Bei normaler Atmung werden pro Atemzug etwa 0,5 Liter Luft ein- und wieder ausgeatmet. Pro Tag inhalieren wir im Schnitt 12'000 Liter Luft, welche aus einem Viertel Sauerstoff, fast drei Vierteln Stickstoff und ganz wenig anderen Gasen besteht. Das bedeutet, dass wir täglich 2'500 Liter Sauerstoff einatmen.

([www.lungenliga.ch/de/die-lungen-schuetzen/wissen-zur-lunge/atmung-und-atemwege.html](http://www.lungenliga.ch/de/die-lungen-schuetzen/wissen-zur-lunge/atmung-und-atemwege.html))

#### 4. Der Bibeltext

Immer wieder haben die Menschen nachgedacht über das Wunder des Lebens. Schon in biblischen Zeiten. Wir haben einen Ausschnitt aus dem zweiten Schöpfungsbericht gehört. In ihm spiegelt sich auch das Wunder des Lebens, das Wunder des Atmens. Als hätten sie damals schon etwas gewusst von der Mund-zu-Mund-Beatmung wird das Geschenk des Lebens damit erklärt, dass Gott dem Menschen das Leben eingehaucht hat. Was noch nicht lebensfähig war, wird lebendig, dank Gott. Ein starkes Bild. Wir werden dank Gott und durch Gott lebensfähig. In biblischer Sprache: „So wurde der Mensch ein lebendiges Wesen.“ In mythologischer Sprache redet die Bibel davon, dass Gott den Menschen aus organischem Material, aus ‚Staub vom Erdboden‘ gemacht hat. Und wenn er stirbt, bleibt ein Körper zurück, der sich nicht mehr bewegen kann, der erstarrt und erkaltet und nur noch organisches Material ist. Nein, Leben schaffen können die Menschen nicht. Das kann nur Gott. Gott sei Dank.

Vielen Ehepaaren wird dies schmerzlich bewusst, wenn sie sich ein Kind wünschen und kein Kind bekommen. Da und dort können Gynäkologen weiterhelfen mit künstlicher Besamung oder mit In-vitro-Fertilisationen. Aber nicht immer gelingt es, den Wunsch der Ehepaare auf diese Weise zu erfüllen. Ein Kind kann man nicht machen, auch wenn das manche salopp behaupten, genauso wenig wie man Liebe machen kann. Das mechanistische Weltbild greift hier viel zu kurz. Unser Leben ist und bleibt ein Geschenk. Genauso wie die Liebe.

#### 5. Die Erfahrung von Covid 19 Patienten

Nun hat uns die Corona-Pandemie unbarmherzig bewusst gemacht, wie wenig selbstverständlich und wie verletzlich oder bedroht unsere Atmung ist. Unvergesslich für mich sind in den letzten Monaten die Bilder, die wir gesehen haben von schwer kranken Covid-19-Patienten. Sie ringen um ihren Atem, um ihr Leben. Sie sind auf einmal angewiesen auf medizinische Hilfe, nicht nur auf Medikamente, sondern oft sogar auf künstliche Beatmung. Bedrohlich ist das Coronavirus nicht nur, weil es bis jetzt noch keine Impfung und kein Medikament gibt, das uns vor der Krankheit schützt, sondern weil es sich rasend schnell verbreiten, schwere organische Schäden verursachen und zum Tod führen kann.

Niemand ist gerne krank. Es ist kein angenehmes Gefühl und keine Erfahrung, die wir gerne machen. Aber viele Krankheiten sind uns inzwischen vertraut, sind erforscht und sind therapierbar. Es gibt allerdings keine Krankheit, die zu derart schwerwiegenden gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Folgen geführt hat wie Corona. Erneut ist uns bewusst geworden, welch ein Geschenk es ist, wenn wir frei und ohne Beschwerden atmen können.

## 6. George Floyd

„Ich kann nicht atmen!“ Mit diesen Worten schrie am 25. Mai 2020 George Floyd, ein 46jähriger Afroamerikaner, in Minneapolis um Hilfe. Ein Video des Vorfalls sorgte weltweit für Aufsehen. George Floyd hatte in einem Lebensmittelgeschäft eine Schachtel Zigaretten gekauft und mit einer 20 Dollar-Note bezahlt, die für gefälscht gehalten wurde. Deshalb forderten zwei Mitarbeiter die Zigaretten zurück und informierten zugleich die Polizei. Bei der Festnahme drückten die Polizisten George Floyd nach einem Gerangel zu Boden. Videos zeigen, wie ein Polizeibeamter sein linkes Knie auf George Floyds Hals drückt. Sein Kollege hält George Floyds Körper fest und ein weiterer fixiert seine Beine, während ein vierter neben ihnen steht und Passanten zurückhält. Als George Floyd immer wieder äussert „I can't breathe!“ („Ich kann nicht atmen!“), bittet ein Passant die Beamten, ihn atmen zu lassen. Umsonst. Wenige Minuten später verliert George Floyd das Bewusstsein und stirbt.

Mich beschäftigte dieser Vorfall, weil man schnell schuldig werden kann, wenn man Menschen nicht ernst nimmt, Aussagen bagatellisiert und Bitten ignoriert. Diese Polizisten wollten keinen Menschen töten und schon gar nicht ihre Karriere aufs Spiel setzen oder ihre Familien belasten. Sie nahmen ganz einfach den Hilferuf und die Bitten der Passanten nicht ernst. Ihnen kam gar nicht in den Sinn, dass sie mit ihrer Gewalt George Floyd ums Leben bringen könnten.

Dieser Skandal führte zu einer Welle von Demonstrationen unter dem Titel ‚Black lives matter‘, deutsch: schwarze Leben zählen. Jeder Mensch zählt, gleich, welche Hautfarbe er hat, welche Sprache er spricht oder welche Religion er hat.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Todesfall\\_George\\_Floyd](https://de.wikipedia.org/wiki/Todesfall_George_Floyd)

## 7. Das Geschenk des Atems

Gott gab uns nicht nur den Atem, sondern auch die Stimme. Erst mit dem Geschenk des Atems erhält der Mensch eine Stimme. Lautstark melden sich Kinder, wenn sie zur Welt kommen. Vorher können sie sich nur mit ihren Ärmchen und Beinchen bemerkbar machen. Wenn sie einmal auf der Welt sind, beginnen sie Laute zu bilden, Worte zu lernen. Sie lernen, mit ihrer Atemluft, mit ihren Zungen und Lippen Laute und Worte zu artikulieren. Ohne das Geschenk des Atems können wir nicht sprechen, könnten wir uns nicht mitteilen, könnten wir weder singen noch Blasinstrumente zum Klingen bringen. Im Grunde genommen verbindet uns jeder Atemzug mit Gott, der Quelle des Lebens, und jeder Atemzug erinnert uns an ihn. Nicht umsonst endet das grosse Gebetbuch der Bibel, das Buch der Psalmen, mit der Aufforderung: „Alles, was atmet, lobe den Herrn!“ (Ps 150,6)

Gott zu loben ist eigentlich eine logische Antwort auf das Geschenk des Lebens und auf das Geschenk des Atmens. Wir können Gott nur loben, solange wir leben, solange wir atmen. Gott loben kann man mit Worten, Gott loben kann man mit Liedern, Gott loben kann man mit Instrumenten. Gott loben kann man mit Taten. Gott lobt, wer Respekt hat vor dem Leben, wer 'Ehrfurcht vor dem Leben' hat, wie Albert Schweitzer es formuliert hat. Gott lobt, wer Menschen, andere Rassen, andere Religionen respektiert, wer jeden Menschen achtet.  
Amen.

### **Fürbittegebet**

Treuer, barmherziger Gott

Wir danken dir für das Geschenk des Lebens und für das Geschenk des Atmens. Du hast uns nicht nur den Atem gegeben, sondern auch viel Raum, dass wir atmen und uns entfalten können. Wir danken dir dafür.

Lehr uns, einander Raum zu geben, dass jeder frei atmen und sich entfalten kann.

Lehr uns, einander so zu begegnen, dass wir uns verstanden und geachtet fühlen.

Wir bitten dich für alle,

die mit einer Krankheit leben müssen,

die mit Schmerzen leben müssen,

die Kranke oder hilflose Menschen pflegen und umsorgen,

die bei ihrer Arbeit gesundheitliche Risiken auf sich nehmen,

die trauern um einen Menschen, der zu ihrem Leben gehört hat

die trauern, weil sie ihre Gesundheit verloren haben,

die trauern, weil ihre Beziehung in Brüche gegangen ist.

Wir bitten dich für alle, die Verantwortung tragen in der Politik, in der Wirtschaft, in der Kirche, im Staat oder in der Gemeinde. Schenk ihnen Weisheit und Kraft und einen breiten Rücken.

In einem Moment der Stille beten wir weiter, für uns, für andere.

Wir danken dir, dass du uns hörst. Amen.