

Liebe Luftholgemeinschaft,

endlich wieder verzichten! Ganz im Ernst, ich freue mich so sehr darüber, dass die Fastenzeit begonnen hat, in der wir gemeinsam Dinge über Bord schmeißen, die uns belasten. Gleichzeitig nehmen wir uns Zeit, uns für das zu öffnen, was uns guttut. Gerade bewegen wir uns irgendwo zwischen Schnappatmung, stockendem Atem, Hyperventilieren und Luft anhalten. Wir werden so mit schlechten Nachrichten zugeschmissen, dass es kein Wunder ist, wenn Panik in uns hochsteigt. Wir haben gelernt, dass es immer noch schlechter kommen kann.

In den kommenden sieben Wochen werden wir daran kaum etwas ändern. Aber wir können unsere Widerstandskräfte stärken. Wir können uns der Realität nicht verschließen, aber wir können ändern, wie wir darauf reagieren. Wir können unsere Angst nicht abstellen, aber wir können unsere Gedanken immer wieder auf Gutes und Hilfreiches lenken. Wir können unseren Atem bewusst steuern. Wir können auf Übersprunghandlungen verzichten und stattdessen einmal tief durchatmen. Wir können uns in diesem Sinne tatsächlich der Panik verweigern. Bei diesem Vorhaben helfen nicht zuletzt die biblischen Wochenimpulse, die von „7 Wochen Ohne“ ausgesucht werden, und zu denen ich gern wieder meine Gedanken an Sie schicke.

Es beginnt mit dem Anfang, mit der Schöpfungsgeschichte. Hier geht es darum, was die Welt und uns Menschen ausmacht. Warum sind wir, wie wir sind? Was macht den Menschen aus? Die Antworten der Bibel sind häufig sehr anders als die, die wir einander heute geben. Nehmen wir zum Beispiel die Frage: Woraus bestehen Menschen?

„Der erwachsene Mensch besteht zu etwa 50 bis 65 Prozent aus Wasser.“ Selbstverständlich ist damit der menschliche Körper gemeint und nicht der Mensch in seiner ganzen Wesenheit, denn die kann man auch schlecht messen und einteilen. Trotzdem sind Aussagen darüber, woraus der Mensch besteht, vorstellbar und sogar amüsant. Ich stelle mir Formulierungen vor wie „Der Mensch besteht zu 50 Prozent aus Liebe und zu weiteren 50 Prozent aus Angst vor der Liebe“, oder „Der erwachsene Mensch besteht zu mindestens 60 Prozent aus Enttäuschungen, zu 30 Prozent aus Hoffnungen und zu 10 Prozent aus Illusionen“.

Die Bibel schreibt: „Der Mensch besteht aus Staub und Gottes Atem.“ (1. Mose 2,7) Das ist auch keine wissenschaftliche Aussage über den menschlichen Körper, sondern eine Aussage über das Wesen von uns Menschen. Ich mag diese Aussage, denn sie lässt viel Spielraum für Fantasie. Bei Staub denke ich an Dreck, den ich lieber regelmäßig loswerden möchte. Man könnte aber auch sagen: Der Mensch ist aus dem Stoff, der alles verbindet. Aus kleinsten Bausteinen, aus Materie und – nun folgt die zweite Komponente – aus Atem.

In dem Moment, als Gott dem Menschen seinen Atem in die Nase bläst, wird der Mensch lebendig. Ich kann mir vorstellen, wie ich bei jedem Einatmen wieder Leben in mich aufnehme, ja sogar Gott in mich aufnehme. Einfach durch Atmen. Meistens merke ich ja nicht mal, dass ich atme. Aber wie gesagt: Ich kann bewusst und tief einatmen, wenn ich das möchte. Das ist dann, als ob ich ein Fenster ganz weit aufmache, um frische Luft in mein staubiges Ich zu lassen.

• Darum lautet die erste Aufgabe für diese Woche: Atmen Sie öfter ganz bewusst! Merken Sie, dass Sie atmen, und saugen Sie absichtlich Leben und Gott in sich hinein.

• Die Zusatzaufgabe für Kreative: Schreiben Sie mehrere kurze Listen, woraus der Mensch besteht! Beginnen Sie jede Liste mit „Der Mensch besteht zu ... Prozent aus und zu ...“.

(Text von Frank Muchlinsky, Pastor der Nordkirche und verantwortlich für die Fastenaktion)