

*1 Was die Zeiträume und Zeitpunkte betrifft, Brüder und Schwestern, habt ihr nicht nötig, dass es euch geschrieben wird. 2 Denn ihr wisst selbst genau, dass der Tag Gottes wie ein Dieb in der Nacht kommt. 3 Wenn sie sagen: „Friede und Sicherheit!“, dann kommt plötzlich Verderben über sie wie die Wehen über die Schwangere, und sie können nicht entrinnen. 4 Ihr aber, Schwestern und Brüder, lebt nicht in Finsternis, sodass euch der Tag wie ein Dieb überfällt. 5 Denn ihr seid alle Söhne und Töchter des Lichts und des Tages. Wir gehören weder der Nacht noch der Finsternis. 6 Also lasst uns nicht schlafen wie die Übrigen, sondern wachen und nüchtern sein. 7 Denn die Schlafenden schlafen nachts und die sich betrinken, sind nachts betrunken. 8 Wir aber, die zum Tag gehören, wollen nüchtern sein, angetan mit dem Panzer des Glaubens und der Liebe und mit dem Helm der Hoffnung auf Rettung. 9 Denn Gott hat uns nicht für den Zorn bestimmt, sondern zum Erwerb der Rettung durch Jesus Christus, dem wir gehören, 10 der für uns gestorben ist, damit wir zugleich mit ihm leben, ob wir nun wachen oder schlafen. 11 Deshalb tröstet einander und richtet euch gegenseitig auf, wie ihr es ja schon tut. (Übersetzung weitgehend nach der „Bibel in gerechter Sprache“)*

1

Manchmal staune ich darüber, wieviele biblische Passagen, die nach den liturgischen Kalendern als Predigttexte vorgegeben sind, auf Pandemie hin gelesen und ausgelegt werden können. So im 1. Thessalonicherbrief. Wo Menschen sich in „Sicherheit“ wähnen: „plötzliches Verderben“. „Der Tag des Herrn kommt wie ein Dieb in der Nacht.“ Virus geladene Aerosole fliegen überall herum und machen auch vor kirchlich frommen Versammlungen keinen Halt. Das alles steht in der Tradition apokalyptischer Zeitansagen. Mit prophetischer Unheilsgebärde wird der „Tag des Herrn“ herbeibesworen, herbeigefürchtet, herbeigewünscht. Manche Virologen und Politiker proben im biblischen Rollenspiel den Gestus von Johannes dem Täufer. Minderheiten unter ihnen wie Hendrik Streeck verharmlosen die aktuelle Lage nicht, sind auch nicht sofort in der Jesus-Rolle, wenn sie eingeladen werden, im Kölner Dom mitten in der globalen Krise über Vertrauen zu reden, tragen aber jedenfalls zur Deeskalation bei. Sie versuchen eine realistische Einschätzung der Gefahrenlage und einen pragmatischen Umgang mit ihr zu befördern. Dabei haben sie, wenn man etwas großzügig zugeordnet,

jedenfalls in bestimmter Hinsicht den Apostel Paulus des 1. Thessalonicherbriefs auf ihrer Seite.

„Ihr aber, Brüder seid nicht in der Finsternis, dass euch der Tag wie ein Dieb überraschen könnte; denn alle seid ihr Söhne und Töchter des Lichts und ... des Tages. Wir gehören weder der Nacht noch der Finsternis.“ Trotzdem verbleibt Paulus in apokalyptischen Szenerien und Dramaturgien: dem Tag stellt er die Finsternis und die Nacht entgegen, Wachheit gegen Schläfrigkeit, Nüchternheit gegen Trunkenheit, göttlicher Zorn gegen göttliches Heil, plötzliches Verderben gegen Rettung. Apokalyptiker werden ihre dualistischen Welt- und Gottesvorstellungen nicht los. Und das kommt dann auch und zentral in dem, was manche als „christliche Waffenrüstung“ bezeichnen, deutlich zum Ausdruck: Paulus spricht vom „Panzer des Glaubens und der Liebe“ und vom „Helm der Hoffnung“. *Militaria in Zeiten höchster Bedrohung: miles und militia Christi ...*

Im griechischen Text steht hier für „Panzer“ das in der Anatomie bis heute gebräuchliche Wort „thorax“, was sowohl „Panzer“ wie „Brustkorb“ heißt – der Brustkorb mit Rippen, Brustbein und Brustwirbelsäule. Und im Anatomielehrbuch liest man: „Die am Thorax außen und innen ansetzende *Atemmuskulatur* ermöglicht die Atmung bei landlebenden Wirbeltieren.“ Wozu wir gattungsgeschichtlich ja gehören.

Predigt-handwerklich klar und deutlich deklariert: Hier ist die Schaltstelle, an der aus einer Textpredigt eine Themenpredigt wird - mit der pointierten Fragestellung, wie denn Glaube und Liebe in einem (Brust)panzer frei und wirksam *atmen*, also lebendig bleiben können. Keine Frage: In der Bildvorstellung vom Panzer der Liebe und des Glaubens geht es sowohl um den eigenen Schutz wie auch um die Fähigkeit, aktiv und effektiv in der Welt zu handeln - gegebenenfalls in energie- und aggressionsgeladener Interaktion. Zu beidem aber – zur Verteidigung wie zum Tun – braucht man den freien Atemfluss. Glaube und Liebe vertragen sich nicht mit dem Krankheitsbild, das Wilhelm Reich „Muskelpanzer“ und „Charakterpanzer“ genannt hat. Er meinte damit Gefühle und wohl auch Gedanken, die in der Muskulatur eingefroren, nicht mehr verfügbar, nicht mehr lebbar sind. Dann verlieren auch Glaube, Liebe und Hoffnung Bewegungsfreiheit und Atem. Seelsorger und Therapeuten werden täglich zeugen davon, dass und wie sich Liebe und Glauben in einem engen und rigiden Konfessionskorsett verpanzern und

einfrieren können (*freeze*). Tilman Moser hat von der „Gottesvergiftung“, vom Gottesgefängnis gesprochen. All das manifestiert sich im Atemgeschehen. Denn: „Wie ein Seismograph reagiert der Atem auf Handlungen, Gefühle und äußere Umstände und spiegelt unseren emotionalen Zustand wider. ... Wir halten vor Angst die Luft an, seufzen vor Erleichterung oder Stöhnen vor Anstrengung.“ „... Durch den Atem (sind wir) untrennbar mit anderen Menschen und der Natur verbunden.“ Im Austausch von Sauerstoff und Kohlendioxyd atmen wir mit der ganzen Schöpfung, mit den Pflanzen und den Tieren. (Helga Segatz: einfach atmen. Der leichte Weg zur inneren Ruhe. Reinbek 2019, 13f)

Aktuell heißt meine Frage nicht nur, wie Glaube und Liebe in einem Brustpanzer frei und wirksam atmen können, sondern (auch): Wie können Glaube und Liebe, wie können wir Glaubenden und Liebenden mit dem obligatorischen Mundschutz und mit allen Distanzierungsregelungen leben, frei und wirksam atmen, ohne seelisch und körperlich einzufrieren und zu erstarren? Wie rüstet man sich, ohne selber in der Gefahr zu sein, in der Rüstung gleichsam zu verrostet?

Und jetzt seien Sie bitte nicht besonders überrascht, wenn ich Sie zu einer kleinen Atemübung einlade. Ich möchte mit Ihnen dem Atmen unter Coronabedingungen, mit Mundschutz nachspüren. Ich möchte mit Ihnen ganz realistisch für ein paar Minuten erkunden, welchen Spielraum der Atem selbst unter widerlichen Bedingungen hat. Dazu bedarf es zunächst nicht mehr als Kontakt aufzunehmen mit Ihrem Atem. Das ist eine reine Wahrnehmungsübung, keine Therapie, hat vielleicht aber auch eine spirituelle Dimension.

Sitzen Sie etwas aufrechter als gewöhnlich, gerne auch so, dass sie sich nicht anlehnen. Spüren Sie den Kontakt der Füße zum Boden und ihres sitzenden Körpers zur Bank. Die Schultermuskulatur und die Gesichtsmuskulatur sind entspannt. Keine Sorgenfalten auf der Stirn. Ich atme. Es atmet in mir - seit dem ersten Atemzug, als ich auf die Welt kam, als sich die Lungenflügel unter Hochdruck öffneten. *Ich* atme, und *es* atmet in mir. Verändern Sie nichts, nehmen Sie einfach nur wahr und entdecken die verschiedenen Atemräume im Körper – tief im Bauchbereich, Bauchdecke und Zwerchfell heben und senken sich leicht / dann: der Atem in der Mitte des Leibs, im Bereich der Brust. Brustkorb, die Rippen sind in Bewegung und atmen mit. Und spüren Sie auch in den

oberen Bereich des Brustbeins und der Schlüsselbeine, bis in die Schultern hinauf. Eine ununterbrochene lebendige Atembewegung. Ich atme aus, ich lasse los, ich warte. Ich atme ein. Es geschieht von allein, dass der Impuls, einzuatmen, kommt - und auch dann wieder der Moment der Sättigung, der Ruhe, des Wartens auf den Impuls, auszuatmen.

Atmen Sie weiter, etwas bewusster als sonst. Und nehmen Sie wahr, dass das ja geht, dass Atem geht, auch unter der Gesichtsmaske, dass ich wahrnehme, dass er fließt, dass er kommt und geht. Und das ist mein Leben. Und das ist Leben, solange es lebt. Es geht ja, weil der Atem kommt und geht. Und ich lasse mich nicht wirklich behindern von dieser Behinderung. Umso mehr Bewusstsein, umso mehr Lebendigkeit. Ich muss mich selbst öfter daran körperlich erinnern, manchmal vielleicht auch körperlich und geistlich daran erinnern lassen.

Vom großen phylogenetischen, welt- und gottesgeschichtlichen Anfang unseres alltäglichen Amens wird in der Hebräischen Bibel in Genesis 2 erzählt: Gott bläst dem Erdenkloß aus *adama* seinen Odem, seinen Atem ein und so entsteht aus dem Erdling *adam*, die Gattung „Mensch“, Adam und Eva, Männer und Frauen, Mädchen und Jungs. Wörtlich, Bibel in gerechter Sprache: „Da bildete Adonaj, also Gott, Adam, das Menschenwesen, aus Erde vom Acker und blies in seine Nase Lebensatem. Da wurde der Mensch atmendes Leben.“ (Genesis 2,7) („ein lebendes Wesen“, Zürcher Bibel) Wer von Gott redet, redet von und zu dem „Gott des Lebensodems in allem Fleisch“, oder, mit der Hebräischen Bibel: vom „Gott des Atems in jedem Körper“. Wir atmen Gottesatem (4. Mose 16, 22).

Und so atmen Sie, atmen wir auch in den Beengungen, auch dann, wenn wir uns schützen und trotzdem handeln, nicht nur agieren oder ausgebremst sind. „Gott gab uns Atem, damit wir leben.“ (EG 432) // „Alles, was Odem hat, lobe den Herren ... Er ist dein Licht, Seele, vergiss es ja nicht.“ (EG 317,5) // „Ihr seid alle Söhne und Töchter des Lichts.“ (1. Thess. 5, 5)

Und der Atem Gottes atme weiter in uns und durch uns. Amen

## Fürbittengebet (Johannes Böckmann / Christina Bickel)

Gelbes Laub auf Stein  
Atemhauch durchklingt Stille  
Wir suchen dich hier.

*Gott, Du hast uns Atem geschenkt, damit wir leben und die Welt gestalten. Lass uns dies in gegenseitiger Verantwortung auf demokratische Art und Weise leben. Schenke uns ein Bewusstsein für die wohltuende Kraft unseres Atems, Aufgeschlossenheit für das Ausprobieren unterschiedlicher Techniken und auch die nötige Vorsicht im Umgang mit unserem Atem in dieser Zeit.*

Die Vögel krächzen laut  
sie singen des Herbstes Lied  
und das Licht wird dimm.

*Wir beten für die Pflanzen, die uns Sauerstoff zum Atmen geben. Schenke ihnen Vitalität und Kraft. Lass Wälder gedeihen und uns in ihrer Farbenpracht erfreuen und Erholung schenken.*

Über den Ozean  
Trägt der Sonnenuntergang  
Ungewisse Luft.

*Lass die Herrschenden klug, zum Wohle aller Menschen reden und handeln und dem Guten nacheifern. Wir bitten um Besonnenheit bei Abstimmungen, Empathie zwischen verbissen Streitenden und Frieden in der Welt.*

Bald fällt erster Schnee  
Kerzen leuchten im Finstern  
Wärme in Distanz.

*Sei Du jetzt, wo es herbstlich kühl wird, bei denen, die auf der Straße leben, bei denen, die auf der Flucht sind. Sei bei denen, die in ihrem Herzen einsam sind, bei denen, die isoliert von lieben Menschen durch Corona leben müssen.*

Das Knacken der Nuss  
Wenn man es endlich geschafft –  
Wie hell es dann klingt!

*Gott wir bitten Dich, schenke den Studierenden und Dozierenden trotz oft bestehender räumlicher Distanz und Videokonferenzen ein gutes und anregendes Semester voll neuer und überraschender Begegnungen, vertieften Diskussionen und gemeinsamer Suche nach Erkenntnis – in gemeinsamen Austausch auch über die Fachgrenzen hinweg. Amen.*