

So zieht nun an als die Auserwählten Gottes, als die Heiligen und Geliebten, herzliches Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftmut, Geduld; und ertrage einer den andern und vergebt euch untereinander, wenn jemand Klage hat gegen den andern; wie der Herr euch vergeben hat, so vergebt auch ihr! Über alles aber zieht an die Liebe, die da ist das Band der Vollkommenheit. Und der Friede Christi, zu dem ihr berufen seid in einem Leibe, regiere in euren Herzen; und seid dankbar. Lasst das Wort Christi reichlich unter euch wohnen: Lehrt und ermahnt einander in aller Weisheit; mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern singt Gott dankbar in euren Herzen. Und alles, was ihr tut mit Worten oder mit Werken, das tut alles im Namen des Herrn Jesus und dankt Gott, dem Vater, durch ihn. (Kol 3,12–17)

Liebe Gemeinde und insbesondere liebe Konfirmanden, wir haben bei fast jeder Konfirmandenstunde hier in dieser Kirche begonnen, und ich habe Euch irgendetwas aus dem Kirchenjahreskalender oder zu einem anderen Thema, das mich gerade beschäftigt hat, erzählt, und dann haben wir ein paar Minuten meditiert. Genauer gesagt gab es ein kurzes ruhiges Musikstück und auch Ihr wart ruhig, und wir haben nichts gemacht außer zu atmen. Hierzu hatte ich Euch bei ein oder zwei Treffen einen Tipp gegeben, wie man störende Gedanken mit Atemtechnik vertreibt und den Puls runterbringt um zur Ruhe zu kommen. Warum waren solche Dinge Teil Eures Konfirmationskurses mag ein kulturbewusster Traditionalist fragen („das hatten wir damals a u c h nicht!“). Weil es mir wichtig ist, dass wir als Christen wieder wie früher, vor langer, langer Zeit mal, den Körper mit hinein nehmen in unseren Glauben. Nicht nur im Kopf soll Glauben stattfinden, innerer Frieden, Geborgenheit, das Gefühl, dass wir geliebt und gemocht, gut sind wie wir sind, sondern auch im Körper: Körper-Geist-Seele, wenn man so will, denn wie unser dreieiniger Gott sind wir als Menschen unteilbar alles drei! *Da* wäre es seltsam gewesen, wenn ich Euch nur vor allem den Kopf nahegelegt hätte. Doch Halt: Atmen ist nun wirklich nichts, was *nur* die Christen müssen. Aber ich finde es wunderbar, dass wir in unserer jüdisch-christlichen Tradition die Erzählung überliefern, wie Gott dem Menschen zu Beginn seiner Erschaffung den Odem, seinen göttlichen Atem eingehaucht hat. Nur weil wir von Gott einst beatmet und anschließend zum Atmen gebracht wurden, wie jedes Kind, das das Licht der Welt erblickt und den ersten Atemzug auf Erden tut, nur deshalb können wir leben. „Gott gab uns Atem, damit wir leben“.

Wenn man den Bibelabschnitt für den heutigen Sonntag liest, dann kann man wahrnehmen, dass hier die Körper-Seite des Glaubens betont wird. Der Autor schreibt: „der Friede Christi, zu dem ihr berufen seid in einem Leibe, regiere in euren Herzen“. Schon mal spannend, dass wir ausgewählt sind, als Gemeinschaft Christi Frieden zu er- und vorzuleben und in die Welt zu bringen. Aber das Ganze fängt mit

dem Körper, in unseren Herzen an! Nun kann man ja behaupten, das meint der Apostel *mehr* übertragen. Aber ich glaube: Die Menschen damals waren ganzheitlicher als wir heute. Der meint das durchaus wörtlich: Frieden im Herzen – ein friedvolles Herz, damit beginnt der Frieden für Alle! Aber der Briefschreiber fährt fort: „und seid dankbar.“ Ich glaube, dass die Fähigkeit oder auch ein Training zur Dankbarkeit ganz viel für inneren und äußeren Frieden, für die seelische und möglicherweise körperliche Gesundheit tun kann: Nicht vor allem auf das Negative schauen, auf Anlass zu Ärger und Sorge, sondern auf das, was gut war oder ist, wofür ich dankbar sein kann. Und das ist dann sozusagen "Atmen für Fortgeschrittene"! Weiter aus dem Brief an die Kolosser: „Lasst das Wort Christi reichlich unter euch wohnen: Lehrt und ermahnt einander in aller Weisheit;" Wird es jetzt vielleicht doch noch verkopft oder so zäh wie manchmal Schule oder Lehrgänge sein können? Nein, denn gleich wird beschrieben, *wie* wir dieses Wort Christi ‚reichlich‘ unter uns wohnt: Nämlich „mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern singt Gott dankbar in euren Herzen.“

Aha. Mit Gesang also! Dafür ist die Atmung und der Körper nun wirklich komplett unerlässlich, und ich fand es erstaunlich und schön, dass eine Eurer ersten Rückmeldungen zu Gottesdiensten war: „Ich fand das Singen schön oder die Lieder schön, oder schön, dass wir gesungen haben.“ In der Schule und unglaublicherweise in der Kirche war ja genau das während einiger Monate ein Problem: Das Singen. Jedenfalls tut das Singen dem Menschen an Leib und Seele gut.

Nochmal der Apostel, der zusammenfasst: „*alles*, was ihr tut mit Worten oder mit Werken,“ und ich ergänze: mit dem Geist, mit dem Kopf oder mit Leib und Seele, „das tut alles im Namen des Herrn Jesus und dankt Gott, dem Vater, durch ihn.“ Das, was wir in Seinem Namen als Christen versammelt tun, angefangen mit unserem Gottesdienst aber dann vor allem auch im Alltag, beginnt mit dem Atem, den uns Gott selbst eingehaucht hat. Der Atem der uns belebt, lebensfähig hält, aber auch ruhig und friedvoll machen *kann*, der Atem den wir ganz zu Beginn und ganz zum Schluss tun, und ganz viel dazwischen, meist unbewusst, manchmal flach und schnell, und manchmal bewusst, langsam und tief, der zeugt davon, dass die Sache mit Gott irgendwie immer in der Luft ist. Deshalb ist auch unser Atem wie ein natürliches Gebet, das wir zu Ehren unseres Schöpfers „sprechen“, wenn uns auch sonst nix einfällt, was wir Gott sagen können. Mit einem Atemzug fängt es an. „Denn in ihm leben, weben und sind wir“ (Paulus, Apg. 17,28). Und mündet manchmal in Lobgesang und Glücksgefühl aber immer in Gott. Amen.

Lied: EG 432,1 Gott gab uns Atem, damit wir leben

Gebet: [mit der Nase einatmen] Herr Jesus Christus,
[Anhalten] Gottes Sohn:
[mit dem Mund ausatmen] erbarme dich meiner.
(So oft wiederholen wie gewünscht).