

Atem holen

Uwe Jakubczyk

Das ganze Leben ist Gesang

1. Ein erster Gedanke zum Lied „Solang wir Atem holen“ wird schon sofort durch den Titel geweckt. Atem holen! Das passt in unsere Zeit, in der dem Thema Achtsamkeit und bewusstem Atmen immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird. Das ist ja wohl auch nötig in unserer Welt und Umwelt, die so kurzatmig geworden zu sein scheint. Bilder vom Atem und Atmen durchziehen das Lied in vielfältiger Form: Vom Atem holen über die Atemnot bis zum Geistatem. Der Titel „Solange wir Atem holen“ erweckt auch sofort Assoziationen vom ersten und letzten Atemzug. Weitere Assoziationen stellen sich ein: Psalm 150: „Alles was Odem hat, lobe den Herrn“ oder das Kirchenlied von Eckhart Bücken: „Gott gab uns Atem, damit wir leben“. Wie können wir tatsächlich aufmerksamer werden auf unseren Atem der in unserem Lebenskontext, aber auch im Blick auf das Gotteslob eine so wichtige Rolle spielt?

Also: Atemübungen im Gottesdienst? Warum nicht! Das wäre doch auch eine richtige Einstimmung auf das Lied „Solang wir Atem holen“, eventuell auch auf eine Predigt, die den Liedtitel zum Anlass nimmt. - Auf den Atem achten. Lebensatem als besonderes Geschenk Gottes - als Grundlage des Lebens. Wir merken ja erst, wie wichtig dieser Atem ist, wenn es uns den Atem verschlägt, uns die Luft wegbleibt oder wenn dicke Luft herrscht. Auf den Atem achten ist Aufmerksamkeit für Gottes Schöpfung: Alles was Odem hat, lobe den Herrn! Die gesamte Schöpfung stimmt ein in den Lobgesang. Das kann als eine Aufforderung verstanden werden, einmal bewusst einzuatmen, auszuatmen. Das geht im Sitzen, auch in der Kirchenbank, aber am besten im Stehen. Den Atem spüren, auf das Lied einstimmen mit dem Atemholen.

Goethe sagt dazu: „Im Atemholen sind zweierlei Gnaden: die Luft einziehen, sich ihrer entladen. Jenes bedrängt, dieses erfrischt, so wunderbar ist das Leben gemischt. Du, danke Gott, wenn er dich presst und dank ihm wieder, wenn er dich entlässt.“* Die Anweisung im Gottesdienst dazu könnte lauten: Ich sitze/stehe da, atme ein und atme aus. Ich spüre meinem Atem nach. Ich muss nichts tun um zu atmen, der Atem kommt von allein und geht. Mit jedem Atemzug kommt das Leben zu mir und ich empfangen, was ich zum Leben brauche. Und mit dem Einatmen empfangen ich, zusammen mit allen Geschöpfen, Lebenskraft. Ich werde wie zu einem Gefäß für diese belebenden, schöpferischen, göttlichen Kräfte. Und ich atme aus- langsam, ganz bewusst. Mit

dem Ausatmen kann ich alles loslassen: Verbrauchtes und Belastendes, es in Gottes Hand legen. Und das Ausatmen schafft wieder Raum für neue Luft, neuen Sauerstoff, neue Kräfte. Unser Atem erinnert uns daran, dass sich unser Leben in jedem Augenblick zwischen Empfangen und Loslassen bewegt.

2. So eingestimmt kann es zum Lied gehen. Das Lied selbst kann am Sonntag Kantate gesungen oder die erste Strophe nach dem Gloria gesungen werden. Es kann im Gottesdienst als Loblied vor der Predigt stehen oder selbst Anlass zur Predigt sein. - Ein nachdenkliches, selbstreferentielles Lied. In getragenen und poetischen Bildern beschreibt es das ganze Leben als Gesang. Es lohnt sich daher für eine nähere Beschäftigung mit dem Lied oder für eine Predigt an den einzelnen Strophen und deren Bildern entlang zu gehen. Die erste Strophe könnte zusammenfassend überschrieben werden mit: „Die Stimme im Chor des Lebens erheben“ – die zweite mit „Miteinander ein Hoffnungslied anstimmen“ – die dritte „Singt aus aller Macht gegen das Dunkle“ und die vierte mit „Das Lied stimmt ein aufs Fest.“

An diesen Bildern entlang entfaltet das Lied „Solange wir Atem holen“ seine Botschaft und seinen Inhalt. Unser Leben ist Gesang – die ganze Welt ist Klang oder Stimme. Wir sind dabei verschiedene Farbklänge in diesem Chor, zusammengesetzt aus verschiedenen Stimmlagen, mal schön, auch mal schräg, schief und missgestimmt. Weil es im Chor des Lebens diese unterschiedlichen Stimmen und Stimmungen gibt, erinnert die erste Strophe unseres Liedes daran, dass Dankbarkeit so etwas wie der Grundton unseres Lebens sein soll. Als Chor stimmen wir ein Danklied an auf Gottes Schöpfung und Gottes Nähe. Solange nur andere ihre Stimme erheben, gerade wenn meine Stimme aus Kummer versagt oder weil ich durch Schmerz, Not zum Schweigen gebracht worden bin, erklingt immer ein Hoffnungslied. Die zweite Strophe verdeutlicht damit die Bedeutung christlicher Gemeinschaft. In der Gemeinde ertönt gewissermaßen durch das Miteinander von Annahme, Respekt, Toleranz und Wertschätzung ein Lied der Hoffnung. So können Dunkelheit und Nacht dem Licht der Hoffnung weichen.

Solche Hoffnungslieder haben dann auch eine Macht: Protestsongs, die quasi Mauern aufbrechen lassen (Ich denke an Lieder wie: We shall overcome oder Blowing in the wind). Neben den (lauten) Liedern, die zum Widerstand rufen gibt es auch die leisen Töne. Dadurch können auch andere Mauern, die wir um uns errichtet haben, fallen, denn so ein Lied rührt an, eröffnet neue Blickweisen, erhellt. Und Lieder tragen Hoffnung weiter. Im Niederländischen wird dies schöner zum Ausdruck gebracht, als in der deutschen Übersetzung, wenn es zu

Beginn der vierten Strophe heißt: „Unser Lied wird stets durch Flügel der Hoffnung getragen!“ So atmet es Gottes Geist. Das sind Lieder, die auf Feste gehören und mit denen wir das Leben und die Liebe feiern und sie gehen zu Herzen. Die letzte Strophe des Liedes weist zugleich über unser Leben hinaus. Von fern klingt das Hochzeitsfest, heißt es in der letzten Zeile des Liedes. In Christus hat Gott schon mit der Verwandlung dieser Erde begonnen, bevor er am Ende der Zeit die Verwandlung vollenden wird, an uns und mit uns. Mit den Fähigkeiten, mit denen er uns ausgestattet hat, kann schon heute und hier ein Stück dieser neuen Welt Wirklichkeit werden, ein Stück des neuen Himmels auf der Erde möglich sein. Der Gesang und Lieder sind vielleicht der schönste Schlüssel dazu. Solche Lieder, wie EGplus 97, sind etwas ganz Besonderes. Sie können selbst zum Gebet werden und können selbst im Singen der Strophen und im bewussten Atmen Verkündigung sein.

3. Zum Schluss noch ein Hinweis zur Melodie des Liedes: Ursprünglich ist sie eine Walisische Volksweise (Llanloffan) aus dem Jahr 1865 - ein eher feierlicher Hymnus. Es besteht wie so oft die Gefahr, im Gottesdienst das Lied zu getragen zu spielen und damit die Botschaft des Liedes zu verschleppen. Darauf ist zu achten, dass die hoffnungsfrohe, tröstende Perspektive des Liedes dadurch nicht ins Melancholische abschweift.

*Zitat nach: Johann Wolfgang von Goethe: Berliner Ausgabe. Poetische Werke [Band 1–16], Band 3, Berlin 1960 ff, S. 12.

Uwe Jakubczyk
Pfarrer und Studienleiter
an der Evangelischen Akademie Hofgeismar