

In deiner Weite lass mich Atem schöpfen ...

Weite spüren, – in Gottes Gegenwart Atem schöpfen, das sind Bilder, die mich direkt körperlich erfassen. Ich fühle mich in einen weiten Raum gestellt, richte mich auf, fühle festen Boden unter den Füßen, öffne mich und bin ganz da.

Wie muss es den Jüngern ergangen sein, als Jesus plötzlich in die Enge ihrer Angst hinein erscheint?

In Johannes 14, Vers 27 sagt Jesus den Jüngern:

„Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch, nicht wie die Welt gibt, gebe ich euch. Euer Herz werde nicht bestürzt, sei auch nicht furchtsam.“

Die Jünger sind zusammengekommen und haben sich eingesperrt. Jesus ist nicht mehr da, – hat sie scheinbar für immer verlassen. Jetzt sitzen sie da. Angst breitet sich aus.

„Hast du die große Tür wirklich gut verriegelt?“ fragt einer den andern. „Sollten wir sie nicht vielleicht auch noch verbarrikadieren, den Tisch davor stellen, damit ...?“

„Haltet den Mund“, brummt ein Dritter. „Ihr macht uns nur noch mehr Angst. Wir können eben nichts anderes tun als abzuwarten. Die Türen sind so gut versperrt, wie es nur geht.“

Es wird still, alle schweigen. Dann meldet sich wieder einer. „Wäre es nicht sinnvoll gewesen, wir hätten Jerusalem verlassen? Auf dem Land wären wir vielleicht sicherer gewesen ...?“ – „Das ist doch sinnloses Gerede“, poltert jemand los. „Hört auf damit! Dieses – hätten wir nur, oder was wäre gewesen wenn – das bringt uns auch nicht weiter.“

Die Angst ist spürbar anwesend, sie füllt den Raum.

Auf einmal ist er da – der Auferstandene, in ihrer Mitte.

Nichts kann ihn zurückhalten – kein Grab, keine Menschen, keine verschlossenen Türen, keine Angst oder Verzweiflung. Sie, seine Jünger, haben sich zurückgezogen, er, der Sohn Gottes, sucht sie auf und begrüßt sie. Mit vier Worten:

„Friede sei mit euch!“

Das sagt Gott uns auch heute. Sein Schalom ist eine sichere Umhüllung, ein fester Boden unter unseren Füßen und ein Dach über unserem Kopf. Er ist ein Zuhause für unser unruhiges Herz.

Wie lässt sich diese Geschichte auf unser gegenwärtiges Leben übertragen?

Eine verschlossene Tür kann in verschiedener Weise als ein Symbol empfunden werden, sowohl





seelisch als auch körperlich.

Ich stelle mir die Fragen: Wovor habe ich die Tür verschlossen? Was „bedroht“ mich, bedrängt mich, fordert mich heraus? Verschlossenheit hat meist zur Folge, dass Menschen sich verhärten, eng machen, abweisend werden, möglicherweise sogar auf Rache sinnen.

Wenn ich mir ein wenig Zeit gebe, in der Stille in mich hineinhöre, meldet sich leise eine Stimme in mir: Möchtest du der Bedrohung einmal anders begegnen?

Was würde geschehen, wenn der auferstandene Jesus plötzlich mitten in mein Leben tritt? Wie wäre das für mich?

Wie wäre das für Sie, liebe Leserin / lieber Leser? Verwirrend, störend, verunsichernd, beglückend?

Was würde er als Erstes tun, sagen oder fragen? Was würden Sie ihn fragen, was würden Sie ihm erzählen?

In Johannes 20, Vers 22 wird berichtet, dass Jesus seine Jünger anhaucht und sagt:

„Nehmt hin den heiligen Geist.“

Das ist vergleichbar mit dem Schöpfungsbericht, in dem die Bibel von der Erschaffung des Menschen berichtet: „Und Gott blies dem Menschen den Odem des Lebens in seine Nase und so wurde er ein lebendiges Wesen.“ Ostern ist also so etwas wie eine Neuschöpfung.

Das Annehmen und Aufnehmen dieses Schöpfungshauches ist uns mit dem Einatem gegeben.

Gott segnet uns mit Atem, seinem Geist. Er stellt uns in einen weiten Raum.

Wir werden gesehen und angenommen, mit allem, was uns beschäftigt und bedrückt.

Bedingungslos akzeptiert zu werden, schafft ein tiefes Gefühl von Frieden. Das ist etwas, wonach wir uns alle sehnen.

Achten Sie einmal bewusst auf Ihren Atem, wie er über die Nase in den Körper einströmt und wieder ausströmt. Werden Sie gewahr, dass Sie den Einatem nicht holen müssen, sondern dass er eigentlich von selbst kommt, also ein Geschenk ist, ein Schöpfungsgeschenk. Atem, Hauch, Wind und Geist haben die gleiche Wortwurzel.

Wie geht es Ihnen mit diesem „Beschenkt-werden“? Können Sie es zulassen, neugierig und erwartungsvoll? Geben Sie sich Zeit, diesem Beschenkt-werden nachzuspüren. Genießen Sie einfach dieses damit verbundene „Begeistert-werden“.

Es wird etwas in Ihnen bewirken. Die Tür nach innen zu öffnen, beinhaltet auch die Chance, dass Gefühle sich verwandeln können, Enge und Angst kann sich in neuen Mut und Vertrauen wandeln. Durch Kontemplation und Meditation trainieren wir unsere geistigen Muskeln und erweitern unseren Horizont.

Jeder Friede fängt im Innern an und öffnet die Tür zu unserem Herzensgrund. [jd]