

## BIBELÜBERSETZUNG

# Atmen nicht vergessen

Ruhe zu finden und durchzuatmen, fällt dem Menschen zunehmend schwer. Ein tiefer Blick ins Evangelium kann weiterhelfen. **VON ANDREAS R. BATLOGG**

Ich werde euch aufatmen lassen“: Mein Lieblingsprofessor, der Innsbrucker Fundamentaltheologe Walter Kern SJ († 2007), machte mich seinerzeit auf den Tagebuchband *Vielleicht ist irgendwo Tag* von Fridolin Stier (1902–1981) aufmerksam. Ich habe das Buch verschlungen. Pater Kern schlug mir vor, darüber meine Diplomarbeit zu schreiben, die sich aber dann einem Rahnerthema widmen sollte. Auch der zweite, posthum erschienene Tagebuchband *An der Wurzel der Berge* war ein Leseerlebnis der besonderen Art. Und dann gelang es Eleonore Beck und Gabriele Miller, zwei Freundinnen von Stier, aus dem Nachlass des hochbegabten, sprachsensiblen Alttestamentlers und Orientalisten mit dramatischer persönlicher Lebens- und tragischer akademischer Karrieregeschichte dessen Übersetzung des Neuen Testaments herauszugeben. Das war 1989.

Ich konsultiere sie oft – auch weil sie die in der Liturgie gebräuchliche, vor einigen Jahren revidierte Einheitsübersetzung, die sich für „ein gehobenes Alltagsdeutsch“ entschieden hat, konterkariert: Stier übersetzt wörtlicher, also näher am Urtext, er glättet nicht, er schönert nicht, um ein gefälliges Deutsch hinzubekommen. Und so manche Bibelstelle, die ich schon tausendmal gehört oder gelesen habe, bekam plötzlich einen anderen Klang.

Ein Beispiel: Matthäusevangelium, Kapitel 11, Verse 25 bis 30. Gottesdienstbesucher hörten (aus dem Lektionar) in Vers 28: „Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken.“ Stier übersetzt mit: „Heran zu mir, ihr Mühenden und Überbürdeten: Ich werde euch aufatmen lassen.“ Was für ein Trigger! Was für eine Verheißung! Was für eine Perspektive!

„Ich werde euch aufatmen lassen“: Da werde ich hellhörig. Auf eine Sehnsucht trifft das bei mir. Geht das denn, funktioniert das denn wirklich – in der Nähe Jesu aufatmen, zur Ruhe kommen? Ich kenne beides: Ich betrete einen Raum, es herrscht „dicke Luft“, die einen beginnen zu flüstern, andere grüßen vielleicht gerade noch und wenden sich gleich wieder ab. Sowas verspricht einem die Stimme, ganz buchstäblich: Man verstummt, die Atmosphäre nimmt einem den Atem. Und der gegenteilige Fall: Ich begegne zufällig jemandem, den ich lange nicht gesehen habe, wir verstehen uns sofort, parlieren miteinander. Die Nähe mancher Menschen tut gut – man atmet augenblicklich auf.

Und es geht weiter im Evangelium (in der Stier-Übersetzung): „Mein Joch nehmt auf euch und lernt von mir. Denn: Sanft bin ich und von Herzen niedrig, und ihr werdet Aufatmen finden für euer Leben“ (Mt 11,29). In der Einheitsübersetzung lesen wir: „Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele.“ Ruhe finden für die Seele – das spricht mich an. „Aufgescheuchte Seelen“, Menschen, die ständig „unter Strom“ stehen, Hektiker – sind anstrengend. Wie verlockend wirken da die Worte: „ihr werdet Aufatmen finden für euer Leben“.

Es gibt eine andere Stelle, im Markusevangelium (Mk 6, 30–44), die in eine ähnliche Richtung weist. Die anderen beiden Synoptiker (Matthäus und Lukas) so-

wie Johannes berichten zwar dieselbe Szene (Mt 14,13–24, Lk 9,10–17, Joh 6,1–15). Aber das „Zauberwort“ findet sich nur bei Markus: Die von Jesus ausgeschickten Jünger kehren zurück, sie berichten, was sie alles erlebt haben, sind voll von Eindrücken. Jesus lädt sie ein, sich zurückzuziehen und auszuruhen. Sie sollen sich erholen, Abstand gewinnen können. Das geht nur durch Rückzug. Die uns vertraute Einheitsübersetzung lautet: „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus!“ (Mk 6,31) Hier kommt es auf das griechische Wort für „ausruhen“ an: *anapausathe*. „Pause“ und „pausieren“ leitet sich davon ab.

„Mach mal Pause“ ist nicht nur ein hilfreicher Tipp für Gestresste oder einen durchgetakteten Alltag. In einer Pause ausruhen, „durchschnaufen“, ruhig werden, zur Ruhe kommen – das ist hilfreich. Keine Ruhe mehr finden können zählt zu den bedenklichen Plagen, ja Krankheiten unserer Zeit. Wenn es pathologisch wird, müssen Menschen in Tiefschlaf versetzt werden, damit sie sich wieder regenerieren können.

**Selbst im Urlaub können es manche nicht aushalten mit sich.** Es muss immer etwas los sein: Action, Event, Kick. Ständiger Begleiter ist das Handy oder das Tablet. Stets erreichbar sein, jeden Augenblick festhalten, Fotos aufnehmen, sofort posten und nachschauen, wer den „Gefällt mir“-Button gedrückt, wer mich also „gelikt“ hat. Muss alle Welt wissen, ob ich am Strand liege, auf einem Gipfel stehe oder im Wald spaziere? Getriebene (ihrer selbst) sind solche Menschen. Unruhegeister, innerlich wie äußerlich.

Urlaub heißt ja zumindest: Alltag in Zeitlupe. Es geht aber nicht nur um äußere Ruhe. Um innerlich zur Ruhe zu finden, muss ich mich der eigenen Wahrheit stellen. Wer es mit sich selbst nicht aushält, der wird nicht ruhig. Er oder sie muss immer etwas tun, um der Stille

aus dem Weg zu gehen. Denn es könnte ja etwas hochkommen, was unangenehm ist. Es könnten sich Enttäuschungen zu Wort melden oder eine Unzufriedenheit, Ärger, Verletzungen, die oft überspielt werden. Wenn wir Jesu unsere Wahrheit, die Wahrheit

unseres Lebens, hinhalten, dann können wir zur Ruhe kommen. Hoffentlich! Alles darf sein, weil und wenn wir es in die Beziehung mit Jesus einbringen. Auch das: Ein lebenslanger Übungsweg, so was „funktioniert“ nicht ein für alle Mal.

Der Versuch Jesu, mit seinen Jüngern zur Ruhe zu kommen, misslingt. Die Leute sehen sie abreisen und folgen ihnen in Scharen. Dann wirkt Jesus das Wunder der Brotvermehrung. Man könnte das auch im übertragenen Sinn verstehen: Auch wenn wir im Urlaub weit wegfahren, dorthin, wo uns keiner kennt, so holen uns doch die eigenen Sorgen und Probleme ein. Sie erwarten uns dort, wo wir aussteigen.

Es ist nicht nur ein Sommerthema: runterkommen, abschalten, vom Gas steigen. Aber es predigt und schreibt sich leichter darüber, als das auch selber zu beherzigen und umzusetzen. Eine Messbesucherin hat mich einmal kalt erwischt: „Sie wollten doch...“ – zum Aufatmen kommen! **CG**

**ANDREAS R. BATLOGG**, Dr. theol., Jesuit und Publizist.

## Zum inneren Leben

### Tabor

**Aus den Niederungen des Alltags hinaufsteigen zur Höhe**  
neue Wege entdecken  
weiten Blick gewinnen  
mit Dir

Gottes Stimme hören  
Seine Herrlichkeit sehen  
mit einer Ahnung des Zukünftigen  
Gemeinschaft erfahren  
mit Dir

neu aufbrechen  
gestärkt und verwandelt  
das Ziel vor Augen  
miteinander den Weg weitergehen  
mit Dir

**MARIUS LINNENBORN**

in der Zeitschrift „Te Deum“ (August)

### Tief innen

**Theologie ist eine Übung im Empfangen und Loslassen, mit wachsender Dankbarkeit.** Sie ist ein lebenslang währendes Bemühen, die tranceartige Starre der bloßen Existenz zu überwinden und sich auf „die lieblichste Frische tief innen in den Dingen“ einzustimmen, welche aus der Gottheit Gottes her anbrannt.

**MICHAEL FISHBANE**

in: „Einstimmung auf das Heilige“  
(Verlag Herder, Freiburg 2023)

### Wüstenetappe

**Wenn wir nicht sofort urteilen, sondern hinhören** und mehrere Sichtweisen zulassen, kann Gelassenheit wachsen. Wenn wir anderen nicht wertend, sondern wertschätzend begegnen, schaffen wir Raum für eine Form der Liebe. Wenn wir für kränkende und unheilvolle Gedanken in uns empfindsam werden, schaffen wir die Voraussetzung für ein verändertes Denken ... In Wüstenetappen unseres Lebens begegnen wir auf veränderte Weise uns selbst.

**JOSEF EPP**

aus: „Wenn alles anders kommt“  
(Patmos, Ostfildern 2023)