

2026 Pfingstsonntag  
Lesung: Römer 8, 22 – 27

Liebe Mitchristen, liebe Mitchristinnen!

Wann haben Sie das letzte Mal so richtig geseufzt? Abgrundtief vor Erleichterung, weil etwas gut ausgegangen ist, oder weil Sie sich bedroht oder ohnmächtig gefühlt haben oder weil die Aussichten auf die Zukunft trübe waren?

Ich denke, dieses Seufzen beschreibt die Stimmung vieler Menschen in unseren Tagen sehr gut.

Die Medizin und Psychologie sagen uns, dass Seufzen sehr gesund ist. Der tiefe Atemzug stärkt und befreit unsere Lunge, die Lungenbläschen werden weit und wir können besser atmen. Diese Atmung reduziert Stress, Angst und Ohnmachtsgefühle.

Auch die Lesung am heutigen Pfingstfest spricht vom Seufzen. Paulus beschreibt die Situation der Schöpfung und von uns Menschen so, dass sich Viele darin wiederfinden können. Er empfindet die Geschichte der Welt als einen Prozess hin zu mehr Leben und Fülle. Aber auf diesem Weg gibt es auch Phasen, wo alles schlechter zu werden scheint. Bewährtes zerfällt, Sicherheiten verschwinden, die Zukunft erscheint düster. Und es scheint kein Ausweg in Sicht. So wie der Prozess einer Geburt, dem die Frau nicht ausweichen kann. Sie weiß er führt zu neuem Leben, ein Mensch erblickt das Licht der Welt. Aber jetzt gibt es Schmerz, vielleicht auch Angst und Verzagtheit. Da muss sie durch und Seufzen kann dabei entlastend sein.

Auch unser eigenes Leben kennt solche Phasen. Wir sind durch Jesu Tod und Auferstehung schon erlöst, schreibt Paulus. Aber diese Erfahrung muss erst spürbar und wirksam werden. Auch wir machen Phasen von Ohnmacht, Bedrohung und Sorgen durch, die uns seufzen lassen. Das Seufzen öffnet uns und richtet uns nach vorne aus. Es erschließt eine Perspektive der Hoffnung. Diese Hoffnung, dass es besser werden kann, ja wird und dass es Alternativen zu all dem Hass, der Gewalt, den Kriegen und wirtschaftlichen Problemen gibt, ist es, die uns durchhalten und Geduld haben lässt.

Erstaunlicherweise bringt Paulus jetzt Gott und seine Geistkraft ins Spiel. Gottes Geist ist bei uns und in uns und geht mitten

hinein ins Seufzen. Und gerade dort, wo alles komplex, verwirrt und unsicher zu sein scheint, seufzt die Geistkraft in uns und mit uns. Oft wissen wir ja wirklich nicht, was die richtigen Schritte sind, was man anpacken muss und wohin die Reise gehen soll.

Aber Gottes Geistkraft ist bei uns. Sie weiß, wo es lang geht, und wirkt sogar dort, wo wir keine Worte mehr finden. Die Geistkraft richtet uns auf die Zukunft hin aus, sie zeigt Alternativen zum jetzigen Zustand auf und gibt uns so neuen Mut, Zuversicht und Kreativität.

Deshalb ist das für mich ein Zugang zum Pfingstfest. Der sehr bekannte Vers aus den Psalmen an diesem Tag lautet ja: „Gott, sende aus deinen Geist und alles wird neu geschaffen und du erneuerst das Antlitz der Erde.“ Das klingt so, als ob wir Gott ersuchen zu handeln. „Mach was, lieber Gott, die Lage hier wird langsam unerträglich.“, so sind wir versucht zu rufen. Aber es funktioniert leider nicht.

Zielführender ist es wahrscheinlich, wenn wir uns tapfer und mit Geduld der Situation stellen, auch wenn uns das seufzen lässt. Aber wenn Gottes Geist selber mit uns seufzt, dann kann und wird sich etwas ändern. Dann können wir Hoffnung entwickeln und aus dieser Hoffnung heraus können wir handeln, mit Beharrlichkeit und Geduld.

Dazu passt auch das Evangelium.

Jesus haucht die Seinen an und sagt: „Empfangt den Heiligen Geist.“ Ein irritierendes Verhalten, warum tut Jesus das? Für jüdische Ohren aber ist diese Botschaft klar und eindeutig: Bei der Erschaffung der Welt heißt es: Gott machte den Menschen aus dem Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch ein lebendiges Wesen. Das Kommen der göttlichen Geistkraft macht lebendig. Es belebt unsere Hoffnung auf Frieden, es stärkt unseren Mut Hass und Demütigungen entgegenzutreten. Es fördert Solidarität, Mitgefühl und Respekt vor allen Menschen.

Alle diese Haltungen, die abzusterben und zu verdorren drohen kann Gottes Geistkraft neu beleben. Verwandelt durch das gemeinsame Seufzen, ermutigt und mit neuen Perspektiven ausgestattet, kann uns die Botschaft von Pfingsten zuversichtlich in die Zukunft gehen lassen.