



## » Der Geist selbst vertritt uns mit unaussprech- lichem Seufzen «

RÖMER 8,26  
LUTHERÜBERSETZUNG VON 1984

**S**eufzen, meine Lieblingsübung. Ich ziehe beide Schultern hoch und atme dabei tief ein, dann lasse ich sie entspannt mit einem großen Seufzer hinabsinken. Das wiederhole ich ungefähr dreimal und siehe da, es geht mir schon viel besser. In Kursen praktiziere ich das mit den Teilnehmenden, sogar manchmal bei einem Vortrag, und als Clownin mache ich die Übung mit dem Publikum. Denn es ist ja nicht irgendeine Übung, es ist ein Gebet, und das sage ich auch dazu. Ich zitiere Römer 8 Vers 26, doch anstatt vom Seufzen zu sprechen, seufze ich, seufzen wir tatsächlich.

### Seufzend beten

Wie sehr wünsche ich mir manchmal ein gemeinsames Seufzen im Gottesdienst anstelle der vielen Worte im Fürbittgebet. Seufzend beten! Mir würden Stichwörter genügen, denn ich habe die Bilder sowieso im Kopf. Und die Augen der Menschen, die einen aus Foto- und Fernsehbildern ansehen. Hungrige Augen, traurige, verstörte, irre gewordene, tränende, zornige, verschreckte Augen. Entsetzt schaue ich zurück, seufzend und traurig, wütend. Denn es ist ja

nicht nur der zuletzt ausgebliebene Regen, der die Menschen hungern lässt. Denn es ist ja nicht allein die Rebellion eines großen Teils der Bevölkerung in Syrien gegen ihren Machthaber, weshalb jetzt dort Krieg

herrscht. Denn es ist nicht einfach das Bedürfnis nach mehr Wohlstand, das die Menschen abenteuerliche und höchst riskante Fluchtwege gehen lässt. Bei der Suche nach den Ursachen lande ich immer auch bei mir, bei meinem Reichtum, der sich aus einer ungerechten Verteilung von Ressourcen, Gütern und Chancen auf dieser Erde speist. Ich lande bei der Skrupellosigkeit von Menschen, wenn es ums Geld verdienen geht. Ich lande bei der Achtlosigkeit, wie mit dem Leben anderer gespielt wird. Ich lande bei der bitteren Erkenntnis, dass manche sogar bereitwillig über Leichen gehen. Und ich weiß natürlich, dass alles viel komplizierter ist.

### Alles seufzt

Als würde Paulus unsere heutige Situation beschreiben – der Abschnitt aus dem Römerbrief ist ein einziger Seufzer: „Denn wir wissen, dass die ganze Schöpfung bis zu diesem Augenblick

# Die Seufzer Gottes und der Welt

mit uns seufzt und sich ängstigt“ (Römer 8,22). Alle Welt seufzt, stöhnt und harret. Auch die Menschen in der christlichen Gemeinde seufzen, obwohl sie schon einen Anteil an Gottesgaben haben, wie es heißt. Als Gemeinde gehören sie zusammen, im Geist Gottes, sie bilden den Leib Christi. Aber auch sie seufzen. Ein Seufzen über so viel Gottferne, denn was soll es anderes sein. Gott steht für Gerechtigkeit und Frieden, und dem sind wir so fern. Und so seufzt gar Gott selbst, wenn es heißt, dass der Geist uns mit unaussprechlichem Seufzen vertritt.

## **Erleichtert und aufgerichtet**

Aus meinen eigenen Seufzübungen weiß ich, dass sie Erleichterung verschaffen. Das tiefe Einatmen und besonders das sehr tiefe Ausatmen verschaffen mir Luft und Weite. Die körperliche Spannung lässt etwas nach. Wenigstens ein bisschen Freiraum wird so geschaffen. Fast noch immer habe ich und haben die anderen nach einer solchen Übung gelacht, ein entspanntes Lachen. Das halte ich für entscheidend, um nicht im Schrecken oder der Angst feststecken zu bleiben, um wieder denk- und handlungsfähig zu werden. Und genau das will Paulus. Er will Mut machen und Hoffnung. Dazu erinnert er die Gemeinde in Rom daran, in wessen Geist sie lebt.

Nämlich nicht mehr in einem versklavenden Geist, der sie weiterhin zu Unterworfenen macht, ohnmächtig und hoffnungslos. Vielmehr in einem Geist der Kinder Gottes, die sich nicht ängstigen brauchen. Tochter oder Sohn Gottes zu sein, das richtet auf – und fordert auf. Wem glauben wir letztlich? Den herrschenden Mächten und Gewalten? Unterwerfen wir uns ihrer Logik? Oder vertrauen wir der Kraft, die in den Schwachen mächtig ist (2 Korinther 12,9)?

Im Seufzen verbinden sich Leiden und Sehnsucht, Trotz und Widerspruch. So erklärt sich das Lachen auch als Überwindung von Angst und Hoffnungslosigkeit. Wer in diesem Geist der Freiheit der Kinder Gottes lacht, findet neue Gedanken oder Impulse zu handeln – wenn auch nicht alleine, so vielleicht gemeinsam mit anderen.

## **Ein Praxistipp**

Wie wäre es, in nächster Zeit das Seufzen intensiver zu praktizieren. Alleine, mit einer Freundin, sogar in der Gemeinde und warum nicht im Gottesdienst. Es ist kein bloßer Spaß, ich meine es ernst, denn es erleichtert und richtet auf, uns Töchter und Söhne Gottes.

---

Gisela Matthiae ist freischaffende Theologin und Clownin. Sie publiziert, bildet aus und steht selbst auf der Bühne. [www.clownin.de](http://www.clownin.de)