

Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik - Seufzen

1. Meine engen Grenzen, meine kurze Sicht bringe ich vor dich.
Wandle sie in Weite, Herr, erbarme dich.

2. Meine ganze Ohnmacht, was mich beugt und lähmt, bringe ich vor dich.
Wandle sie in Stärke, Herr, erbarme dich.

© Text: Eugen Eckert / Melodie: Winfried Heurich / Studio Union im Lahn-Verlag, Kevelaer
Das Liederbuch, tvd-Verlag, Düsseldorf 2012⁷, Nummer 21

„Mein Gott, ich klage dir meinen Zustand.

Ich rede von dir

und fühle mich dennoch verlassen.

Ich möchte dir vertrauen

und ängstige mich dennoch.

Ich rede zu dir

und weiß doch nicht, ob du mich hörst.

Ich möchte deinen Willen erfüllen

und weiß doch nicht, was ich tun soll.

Ich weiß, dass du mich führst,

und sehe dennoch keinen Weg.

Ich weiß, dass mein Geschick von dir kommt,

und kann es nicht annehmen.

Ich weiß, dass du mir Licht zugedacht hast,

und versinke in meinen dunklen Gedanken.

Ich weiß, dass du mir Freiheit bestimmt hast,

und fühle mich dennoch wie gefangen.

Ich weiß, dass dein Zeitplan anders ist als der meine,

und habe dennoch keine Geduld.

Es ist leer in mir.

Ich wiederhole die Worte, die ich früher einmal verstanden hatte.

Ich weiß, dass du mich nicht verlassen wirst.

Nein, mein Gott, ich weiß es nicht.

Ich glaube es. Ich möchte es glauben. Hilf mir. Amen.“

© Jörg Zink „Wie wir feiern können“, Kreuz Verlag, Stuttgart 1995, Seite 94

3. Mein verlornes Zutrau'n, meine Ängstlichkeit bringe ich vor dich.
Wandle sie in Wärme, Herr, erbarme dich.

4. Meine tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit bringe ich vor dich.
Wandle sie in Heimat, Herr, erbarme dich.

© Text: Eugen Eckert / Melodie: Winfried Heurich / Studio Union im Lahn-Verlag, Kevelaer
Das Liederbuch, tvd-Verlag, Düsseldorf 2012⁷, Nummer 21

Mit der guten Stimmung ist das bei uns wie mit dem Wetter: Da bleibt bei gerade mal drei Grad die gute Laune auf der Strecke und an Frühlingsgefühle ist auch nicht zu denken.

Wir haben seit dem 1. März zwar den meteorologischen Frühlingsanfang. Aber wenn man draußen die Kälte spürt, glaubt man eher, dass alles auf Weihnachten zugeht. Von wegen Frühling.

„Astronomisch beginnt der Frühling, wenn die Sonne den Erdäquator von Süden nach Norden überquert. In dem Moment, in dem sie dabei genau senkrecht über dem Äquator steht, spricht man von der Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche (Primaräquinoktium). Tag- und Nachtphasen sind an diesem Tag genau gleich lang. Das wird in diesem Jahr wieder am 20. März so weit sein. Auf dieses Datum weisen auch unsere Kalender hin.

Die Kirchen kümmern sich übrigens weder um astronomische noch um meteorologische Berechnungen. Für die Kirche ist Frühlingsanfang am 21. März. Dementsprechend wird das Osterfest bestimmt, der erste Sonntag nach dem ersten Vollmond nach dem 21. März.“

letzter Zugriff 15.03.2025: <http://www.tagesspiegel.de/weltspiegel/astronomischer-kalender-fruehlingsanfang-eine-komplizierte-sache/6338116.html>

Wir haben also noch etwas Zeit für unsere Frühlingsgefühle.

Allerdings kann einem das Wetter durchaus die Stimmung verhaseln. So gab es letztes Jahr im Sauerland lediglich 1.329 Sonnenstunden.

letzter Zugriff 15.03.2025: [Sonnenstunden gesamt - Sauerland - Klimarechner Deutschland](#)

Aber nicht nur das Wetter kann sich als Stimmungskiller erweisen, sondern z. B. auch der muffelige und griesgrämige Ehepartner am Frühstückstisch.

Ganz schwierig wird es mit der Stimmung, wenn die Diagnose des Arztes nichts Gutes verheißt, der Chef einem den Stuhl vor die Tür stellt oder die Frau den neuen Wagen gegen die Wand setzt. Alles, was wir unter die sogenannten Schicksalsschläge einsortieren, lässt unsere Laune in den Keller gehen. Und mit Tränen in den Augen oder mit Wut im Bauch wird es eben nichts mit einer guten Stimmung.

Davon könnte sicherlich jede und jeder von uns ein Lied singen: Ein Lied der Traurigkeit und Enttäuschung, ein Lied der Ohnmacht und Trauer, ein Lied der Einsamkeit und Sprachlosigkeit, eben ein Lied der „engen Grenzen“:

- Meine engen Grenzen, meine kurze Sicht bringe ich vor dich.
- Meine ganze Ohnmacht, was mich beugt und lähmt, bringe ich vor dich.

Auch Paulus kannte solche Momente, wenn er im Römerbrief schreibt, Römer 8, Vers 26 (EUE): *So nimmt sich auch der Geist unserer Schwachheit an. Denn wir wissen nicht, was wir in rechter Weise beten sollen; der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit unaussprechlichen Seufzern.*

Jemand sagte einmal: „Die Bibel ist wie ein Ring, der Brief des Paulus an die Römer wie ein Diamant, das achte Kapitel wie die funkelnde Spitze.“

Wir beschäftigen uns heute also mit der funkelnden Spitze eines Diamanten.

Dabei hatte diese Person sicherlich vor allen Dingen die Verse 31 bis 38 vor Augen, wo von der felsenfesten Gewissheit gesprochen wird, dass uns nichts trennen kann von der Liebe Gottes, die in Jesus Christus ist.

Aber auch in Römer 8 wird geseufzt und gestöhnt, und das hört sich gar nicht glänzend, sondern eher ziemlich erbärmlich an. Da wir es bei der Bibel aber mit einer sehr realistischen Beschreibung unserer Lebenswirklichkeit zu tun haben und nicht mit einer Fantasiewirklichkeit von Superhelden, werden die dunklen und schweren Seiten nicht ausgeblendet.

Dreimal wird in Römer 8 geseufzt bzw. gestöhnt:

Vers 22 (EUE): *Denn wir wissen, dass die gesamte Schöpfung bis zum heutigen Tag seufzt und in Geburtswehen liegt.*

Vers 23 (EUE): *Aber nicht nur das, sondern auch wir, obwohl wir als Erstlingsgabe den Geist haben, auch wir seufzen in unserem Herzen und warten darauf, dass wir mit der Erlösung unseres Leibes als Söhne offenbar werden.*

Vers 26 (EUE): *So nimmt sich auch der Geist unserer Schwachheit an. Denn wir wissen nicht, was wir in rechter Weise beten sollen; der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit unaussprechlichen Seufzern.*

Klaus Berger merkt zu diesen Versen an: „Das bestimmende Verb dieses Abschnitts übersetze ich nicht mit »seufzen«, sondern mit »stöhnen«. Denn im modernen Deutsch ist etwa ein Viertel der Belege für Seufzen positiven Inhalts (Seufzer der Erleichterung; befreiender, wohliger Seufzer). Das aber ist in Röm 8 keinesfalls gemeint. Paulus meint das Stöhnen, und zugrunde liegt das Bild einer Schwangeren, die unter Wehen stöhnt. Das geht aus V. 22 hervor; Paulus spricht hier davon, dass die ganze Schöpfung »mit in Wehen liegt«. Das Bild der Endphase der Schwangerschaft kommt aus der damaligen Apokalyptik, auch Johannes 16,21 kennt das Bild (»Wenn eine Frau gebiert, empfindet sie Schmerz und Pein, weil ihre Stunde gekommen ist ..., denkt sie nicht mehr an ihre Drangsal«). Immer aber verbindet sich mit dem Bild der Wehen auch die wunderbare Abfolge von großem Schmerz und freudigem Ereignis. Das meint auch Paulus, wenn er in diesem Kapitel so oft vom Stöhnen spricht.

Die theologische Bedeutung dieser wenigen Zeilen beruht darauf, dass Paulus die ganze Schöpfung einbezieht in das endzeitliche Leiden Jesu Christi und der Christen. Die Leidensgemeinschaft mit der ganzen Schöpfung ist darin begründet, dass sie mit dem Menschen die Versklavung durch die Vergänglichkeit teilt. Daher gilt: Der Mensch ist versklavt unter die Vergänglichkeit, so auch die Schöpfung. Und: Der Mensch wird befreit werden von dieser Sklaverei – so auch die Schöpfung. Bis dahin gilt: Der Mensch stöhnt in der Sklaverei, so auch die Schöpfung.“

© Klaus Berger, Kommentar zum Neuen Testament, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2020⁴, Seite 534–535

Den 22. Vers (EUE): *Denn wir wissen, dass die gesamte Schöpfung bis zum heutigen Tag seufzt und in Geburtswehen liegt* sollte man den Wirtschaftslenkern und Politikern einmal vorlegen, die der Meinung sind, Umweltschutz sei eine Erfindung der „ideologischen Spinner einer Umweltpartei“ und in Wirklichkeit gebe es gar keinen menschlich gemachten Klimawandel, der unsere Lebensgrundlage zerstören kann.

„Die Bedrohungen für die Tier- und Pflanzenarten weltweit sind vielfältig und meist menschengemacht. Lebensraumverlust durch sich immer weiter ausdehnende Landwirtschaft, Bergbau oder Städte, Übernutzung der natürlichen Ressourcen wie Überfischung und Wilderei, aber auch die Erderhitzung, Umweltverschmutzung sowie eingeschleppte Arten gefährden die ursprüngliche Artenvielfalt und verstärken sich dabei noch gegenseitig.“

letzter Zugriff 15.06.2025: <https://www.wwf.de/themen-projekte/artensterben>

„Etwa 30 Prozent aller Arten weltweit sind während der vergangenen 500 Jahre bereits ausgestorben oder vom Aussterben bedroht. Allein in Deutschland gelten über 7.000 Tierarten als gefährdet oder sind akut vom Aussterben bedroht.“

letzter Zugriff 15.06.2025: <https://www.bund.net/themen/aktuelles/detail-aktuelles/news/ein-drittel-aller-arten-ausgestorben-oder-bedroht/>

Unser menschlicher Eingriff in die Natur und Schöpfung erhöht das Stöhnen und Seufzen der Kreatur.

Für Ille und mich war es immer schwierig, bei unserem Vierbeiner festzustellen, wie es ihm wirklich geht. Wenn wir mit ihm draußen waren und er in der freien Wildbahn seine Stöcke aufsammeln konnte oder sich in einem Bach erfrischte, schien die Welt für ihn in Ordnung zu sein. Aber so manches Mal konnte er auch einen richtig traurigen Blick an den Tag legen und wir wussten dann oft nicht, ob er Schmerzen hat oder uns nur ein Leckerli entlocken will. In der letzten Zeit spürten wir natürlich, wie schwer ihm das Aufstehen fiel. Da unser Itthai aber ein unendlich geduldiges Tier war, hatten wir immer große Mühe festzustellen, ob er Schmerzen hat.

Theodor Zahn weist darauf hin, dass „vor allem die Schmerzenslaute, welche das gequälte oder geängstigte Tier ausstößt, uns davon überzeugt, dass es nicht wesentlich anders als der Mensch Schmerz leidet, diesen als Unnatur empfindet und sich von ihm zu befreien oder gegen ihn zu schützen sucht. Dabei aber kann der Mensch, der die Welt als das gute Werk des Schöpfers betrachtet (Gen 1, 31), nicht stehen bleiben. Auch im Reich der Pflanzen, die nicht seufzen, und der Steine, die nicht schreien, kurz in der ganzen Natur findet er auch Unnatur, ein Walten von verderblichen Kräften, welche das von Gott geschaffene Leben schädigen, ein Zerstören der Naturzwecke durch die Natur.“

© Theodor Zahn, *Der Brief des Paulus an die Römer*, A. Deichert'sche Verlagsbuchhandlung Nachf. (Georg Böhme), Leipzig 1910^{1&2}, Seite 405

Bereits im Prophetenbuch Joel heißt es, Joel 1, 18 (EUE): *Wie seufzt das Vieh! Die Rinderherden irren umher, denn sie finden kein Futter; selbst die Schafherden leiden Not.*

Auch wenn umgangssprachlich das Seufzen sich auch als ein positiver Ausdruck etabliert hat, wird es in der Bibel immer negativ gebraucht und kann auch mit „Stöhnen“ oder „Klagen“ wiedergegeben werden. Im NT wird es mit fünf verschiedenen Worten 15x gebraucht und im AT 35x mit sechs Worten:

ἀναστενάζω anastenazo :	Tief stöhnen, seufzen
ἐμβριμάομαι embrimaomai :	Tief bewegt sein, streng warnen, stöhnen: <i>richtig, schnauben wie ein wütendes Pferd</i>
στεναγμός stenagmos :	Stöhnen, Seufzen: <i>hervorgerufen durch Umstände, die großen Druck erzeugen</i>
στενάζω stenazo :	Stöhnen, seufzen: <i>zusammengedrückt, eingeengt</i>
συστενάζω systemazo :	Gemeinsam stöhnen, klagen: <i>drückt tiefe, gemeinschaftliche emotionale Reaktion aus</i>
נָחַח anach :	Seufzen, stöhnen: <i>die menschliche Erfahrung der Klage, Schrei nach Befreiung</i>
נָחַח anachah :	Seufzen, stöhnen: <i>vermittelt Gefühl von emotionalem oder körperlichem Schmerz</i>
נָחַח anaqah :	Stöhnen, Seufzen: <i>bezieht sich auf tiefen, unwillkürlichen Ausdruck von Kummer</i>
נָחַח n'aqah :	Stöhnen, Klagen: <i>ist oft an Gott gerichtet, drückt Bitte um Hilfe oder Befreiung aus</i>
הָגִיג hagig :	Meditieren, Murren, Grübeln: <i>bezieht sich auf den Akt des meditativen Nachdenkens</i>
הָגִיג hegeh :	Murmeln, Meditation, Klang: <i>bezieht sich auf einen tiefen Ton, wie ein Murmeln</i>

Alle 50 Vorkommnisse in der Bibel sind negativ besetzt im Sinne von Stöhnen und Klagen.

Im AT ist das Seufzen eine Reaktion auf klar erkennbare Ereignisse oder Tatsachen, die den Menschen bedrohen und gegen die er ohnmächtig ist. Im NT verwandelt sich das Seufzen der Ohnmacht in ein Seufzen der Hoffnung auf die Vollendung.

Siehe: Fritz Rienecker, Lexikon zur Bibel, R. Brockhaus Software Edition, R. Brockhaus Verlag, Wuppertal 1996

Frank Muchlinsky schreibt dazu in seiner Fastenmail: „Das Wort an sich sagt noch nichts über die Stimmungslage der Person aus, die gerade seufzt.“

Wir können aus ganz unterschiedlichen Gründen seufzen. Wir seufzen in großer Freude ebenso wie in großer Not. Liebende seufzen und machen einander damit wortlos deutlich, wie sehr sie einander genießen. Wer eine dicke Rechnung bekommt, seufzt ebenso wie Menschen, die bereits lange ein Leid ertragen müssen. Wir können aus großer Sehnsucht seufzen, oder weil wir zu viel gegessen haben. Zu all dem sagen wir „seufzen“. Aber auch, wenn das Wort für all diese Situationen dasselbe ist, so hört es sich doch immer ganz anders an.“

letzter Zugriff 15.03.2025: <https://7wochenohne.evangelisch.de/2-woche-seufzen>

Mit den Israeliten beginnt das „Seufzen“ in der Bibel. 2. Mose 2, 23 (EUE): *Nach vielen Jahren starb der König von Ägypten. Die Israeliten seufzten noch unter der Sklavenarbeit; sie klagten und ihr Hilferuf stieg aus ihrem Sklavendasein zu Gott empor.*

Mit Jakobus endet das „Seufzen“. Jak 5, 9 (EUE): *Seufzt nicht übereinander, Brüder und Schwestern, damit ihr nicht gerichtet werdet! Seht, der Richter steht schon vor der Tür.*

In Römer 8, Vers 26 wird das Substantiv **stenagmos** (στεναγμός) für „Seufzen“ verwendet. Dieser Begriff „bezieht sich auf einen tiefen, oft unwillkürlichen Ausdruck von Kummer oder Sehnsucht, der sich typischerweise als Stöhnen oder Seufzen manifestiert. Im Neuen Testament vermittelt es

ein Gefühl tiefer emotionaler oder geistlicher Last, das oft mit Leiden, Sehnsucht nach Befreiung oder Fürbittgebet verbunden ist.

In der griechisch-römischen Welt war Stöhnen ein üblicher Ausdruck von körperlichem Schmerz, emotionalem Stress oder spiritueller Sehnsucht. Es wurde als eine natürliche menschliche Reaktion auf die Irrungen und Wirrungen des Lebens verstanden.

Im jüdischen Denken konnte das Stöhnen auch mit den Schreien der Unterdrückten in Verbindung gebracht werden, die Gottes Eingreifen und Befreiung suchten.“

letzter Zugriff 15.03.2025: <https://biblehub.com/greek/4726.htm>

„In der alten israelitischen Kultur waren Trauer- und Klagenausdrücke üblich und oft öffentlich. Seufzen oder Stöhnen war eine natürliche Reaktion auf persönliches oder gemeinschaftliches Leid wie Unterdrückung, Krankheit oder Verlust. Diese Äußerungen waren nicht nur persönlich, sondern auch gemeinschaftlich, da die Gemeinschaft oft das Leid ihrer Mitglieder teilte. Der Akt des Stöhnens wurde manchmal als eine Form des Gebets oder Flehens angesehen, als ein nonverbaler Schrei nach göttlichem Eingreifen oder Erleichterung.“

letzter Zugriff 15.03.2025: <https://biblehub.com/hebrew/585.htm>

Lange vor meiner Krankengeschichte hatte Ille mich immer wieder gefragt: „Warum stöhnst du schon wieder?“ Mir war selbst nie aufgefallen, dass ich so oft gestöhnt habe. Vielleicht lastete zu viel auf meinen Schultern oder ich war stimmungsmäßig einfach nicht gut drauf.

Wie auch immer, seit der Geschichte mit dem Bein gehört die Äußerung des Seufzens bzw. des Stöhnens zu meinem ständigen Begleiter und ich hoffe sehr auf ein baldiges Ende der Beeinträchtigungen.

„Von der äußersten Peripherie bis zum innersten Centrum fortschreitend, stellt Paulus Vers 26 bis Vers 27 neben das Warten und Seufzen der Kreatur und der Gotteskinder das auf das gleiche Ziel der Vollendung gerichtete Seufzen des Geistes, nämlich des in den Gotteskindern wohnenden, sie treibenden (14) und zumal in ihrem Gebet sie bestimmenden (15) Geistes Gottes und Christi.“

© Theodor Zahn, *Der Brief des Paulus an die Römer*, A. Deichert'sche Verlagsbuchhandlung Nachf. (Georg Böhme), Leipzig 1910^{1 & 2}, Seite 406

„Der Heilige Geist vertritt uns vor Gott in der Sprache des Himmels, die kein Mensch aussprechen kann (so sind die »unaussprechlichen Seufzer« nach 8,26 zu deuten). - Man darf fragen: Warum ist das nötig? Kann Gott nicht auch jeden in seiner Sprache verstehen? - Antwort: ... Sprache ist für ihn exklusiver und exakter Ausdruck des Seins. Wer anders ist, hat eine andere Sprache, und zwar als der andere. Der Mensch ist nicht Gott und umgekehrt. Deshalb hat Gott eine andere, für unsere schwache (v. 26: Schwäche) Menschennatur unerreichbare Sprache. Wenn der Heilige Geist dolmetscht, dann nicht, weil Gott unsere Landessprache nicht verstünde, sondern weil alles, was Menschen sagen, durchtränkt ist von menschlicher Hinfälligkeit: Es ist ideologisch und nicht

wahrhaftig, es ist interessegeleitet und nicht gerecht, es versucht zu beeindrucken, statt wirklich besser zu sein. Menschen versuchen, sich zu rechtfertigen, statt Gott zu loben, zu vertuschen, statt zu bekennen. In diesem Geflecht von Lügen und Vernebelung brauchen Menschen den Heiligen Geist. So wie nach 1 Kor 2,4f der Glaube durch den Heiligen Geist bewirkt wird (damit er überhaupt von Gott gesehen wird), ist es in Röm 8 wiederum der Heilige Geist, der auch unserem Beten den Charakter himmlischer Qualität geben kann. Auch Opfern und Fasten kann allein Gott für sich selbst akzeptabel machen... Daher kann man generell formulieren: Was auch immer Menschen Gott anbieten möchten, Gebet oder Gehorsam, Glaube oder Opfer - alles bedarf der grundsätzlichen Sanierung und Heiligung durch Gott selbst.“

© Klaus Berger, Kommentar zum Neuen Testament, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2020⁴, Seite 534–535

Die Kommentatoren äußern sich sehr unterschiedlich zum *Eintreten des Heiligen Geistes mit unaussprechlichen Seufzern*.

Zahn sieht im Seufzen des Geistes seine Solidarität mit der Kreatur und den Kindern Gottes, zielgerichtet auf die Vollendung hin. Berger versteht das Seufzen des Geistes als Heiligung. Für Werner de Boor zeigt sich dadurch die Anteilnahme des Geistes Gottes an unserem schwachen Leben. „Der Gott der Bibel ist ein wahrhaft teilnehmender Gott“.

© Werner de Boor, Der Brief des Paulus an die Römer, WPT

Manchmal haben wir einfach keine Worte mehr, wie Jörg Zink so eindrücklich deutlich machte. Manchmal kommt kein Dank mehr über unsere Lippen. Manchmal wissen wir auch nicht mehr, wie wir aus all dem Schlamassel noch ein anständiges Gebet machen können. Uns fehlen einfach die Worte. Aber selbst unser Schweigen und Stammeln, unser Seufzen und Stöhnen übersetzt Gottes Geist in verständliche Worte für unseren himmlischen Vater.

Was für ein Trost und was für eine Zusage! Wenn aus uns nichts mehr kommt, wird selbst unsere Sprachlosigkeit von Gott verstanden und durch den Geist Gottes richtig übersetzt.

Wenn das Leid wieder einmal in unserem Leben zuschlägt, dann fehlen uns ganz schnell die Worte und manchmal sogar auch der Glaube.

Wie gut zu wissen, dass uns Gott selbst dann hält und in unserem Schmerz versteht. Wie eine Mutter streichelt er uns über den Kopf - von uns nur selten bemerkt – und hält uns dabei fest in seinem Arm. So kann unser Seufzen zu einem Hoffnungsseufzen werden, vom depressiven Wahrnehmen der eigenen Befindlichkeiten hin zum Ausblick auf eine unbeschreiblich hoffnungsvolle Zukunft.

„Ein Arzt besuchte seine Patienten im Altenheim. Ihm fiel ein 96-jähriger Mann auf, der stets zufrieden und freundlich war. Eines Tages sprach ihn der Arzt darauf an und fragte nach dem Geheimnis seiner Freude. Lachend antwortete der alte Herr: „Herr Doktor, ich nehme jeden Tag zwei Pillen ein, die helfen mir!“

Verwundert schaute ihn der Arzt an und fragte: „Zwei Pillen nehmen Sie täglich? Die habe ich Ihnen doch gar nicht verordnet!“

Verschmitzt antwortete der Mann: „Das können Sie auch gar nicht, Herr Doktor. Am Morgen nehme ich gleich nach dem Aufstehen die Pille Zufriedenheit. Und am Abend, bevor ich einschlafe, nehme ich die Pille Dankbarkeit. Diese beiden Arzneien haben ihre Wirkung noch nie verfehlt.“

letzter Zugriff 15.03.2025: <http://www.himmelrauschen.de/dankbarkeit-ein-gutes-rezept>