EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 18.02.2025 08:55 Uhr | Christiane Neufang

Seufzen

Guten Morgen,
wann haben Sie das letzte Mal so richtig tief von Herzen geseufzt?
Vor Erleichterung oder vor Glück: "Boah, ich hab´ die Fahrprüfung geschafft. – Puh, die Ärztin sagt, es ist alles in Ordnung.“
Oder vor Schreck und Entsetzen: "Schrecklich, was da neulich in Aschaffenburg passiert ist.“
"Ach, einfach nur furchtbar diese Kriege mit ihrer sinnlosen Zerstörung. Hoffentlich überleben die Leute den Winter.“

Ganz gleich ob bei Trauer- oder Schreckensseufzern oder bei Erleichterungs- und Freudeseufzern: In beiden Fällen ist da dieser Luft-Wind, den ich durch die Nase oder den Mund hinaus presse. Und in beiden Fällen sucht sich mein Körper so Erleichterung. Erleichterung von einer großen Last oder Anspannung. Gerade in Situationen, in denen ich sehr unter Druck stehe oder wo es mir eng wird mit und in meinem Leben. Unter jedem Dach ein Ach … ja das stimmt wohl.

"Seufz!“ taucht auch gerne in Sprechblasen in Comics auf. Zum Beispiel immer dann, wenn Donald Duck das Schicksal gerade übel mitgespielt hat. Wenn der ewige Pechvogel zum wiederholten Mal seinen Job verloren hat, wenn sein Onkel, der reiche Dagobert unerbittlich seine Schulden bei ihm eintreiben will und wenn seine drei Neffen ihm hinterrücks einen Streich gespielt haben.

"Seufz!“, ein Laut, der ganz unwillkürlich der Brust entfährt, also aus tiefem Herzen kommt. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Seufzen der Seelenhygiene dient, eine reinigende Funktion hat und überlebenswichtig ist.
Durch den tiefen Atemzug werden abgelegene Lungenbereiche belüftet, die bei normaler Atmung nicht mit Sauerstoff versorgt werden.
Deshalb seufzt jeder Mensch ganz oft am Tag, ohne das wirklich zu merken.

In der Bibel kommt das Wort "seufzen“ viele Male vor, besonders im Buch der Psalmen. Aber auch Jesus hat oft geseufzt.
Am Kreuz auf Golgatha, sein letzter und wohl tiefster Seufzer:

Sprecher: "Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ (Psalm 22,2; Die Bibel, Luther 2017)

Autorin: Ein Seufzer auch als Gespräch mit Gott? Wie ein Gebet, wenn die Worte fehlen? Ein Stoßgebet, um der Seele Luft zu verschaffen?
Der Apostel Paulus beschreibt einmal in einem Brief an die Gemeinde in Rom eine Erfahrung, die er mit dem Heiligen Geist gemacht hat, den Gott in die Welt schickt. Paulus erzählt:

Sprecher: Ich kann zwar nicht beten, wie man es sich vorstellt. Aber ich kann seufzen. Gerade dann, wenn mir die Worte ausgehen, ist der Seufzer zur Stelle.

Autorin: Wenn ich nicht weiß, wie und was ich angesichts von Schrecken und Entsetzen dieser Tage überhaupt beten oder sagen soll, dann bleibt mir der Seufzer. Und das geht sogar Gottes Heiligem Geist selbst so, schreibt der Apostel Paulus:

Sprecher: "Wir wissen nicht, was wir beten sollen, aber der Geist vertritt uns mit unaussprechlichem Seufzen.“ (Römer 8,26 Die Bibel, Luther 2017)

Autorin: Paulus nennt es den Heiligen Geist, der sich in unserem Seufzen einen Ausdruck sucht.
Im Griechischen gibt es für Geist und Wind dasselbe Wort: Pneuma – also Geist und Wind in einem. Und wenn wir tief seufzen, so Paulus, dann können wir den Geist erleben. Ganz spürbar und nahe.

Mir hilft tatsächlich ab und zu eine Körperübung: Ich ziehe beide Schultern fest hoch und atme dabei tief ein, dann lasse ich sie entspannt mit einem großen Seufzer wieder hinabsinken.
Das wiederhole ich ungefähr dreimal.
Dann sind die Sorgen und Probleme zwar nicht weg. Aber ich schaffe mir Erleichterung.

Und hole neuen Atem und Luft für die Herausforderungen, die bleiben.

Ich wünsche Ihnen die Kraft des Seufzens für heute und morgen,
Ihre Pfarrerin Christiane Neufang aus Köln.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze