

10.06.2025 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Eva Reuter,

Katholische Pastoralreferentin, Betriebsseelsorge im Bistum Mainz / Regionalstelle Rheinhessen

Atmen

Eines meiner Lieblingslieder zu Pfingsten kommt aus Taizé, der Gemeinschaft von Mönchen unterschiedlicher Konfession in Frankreich. Wie viele dieser Lieder hat es einen Refrain, der andauernd leise gesungen wird, während eine Solistin oder ein Solist die Strophen singt. Heute, am Tag nach den Pfingstfeiertagen, klingt es noch in mir nach.

Einfach atmen ist nicht immer leicht

Der Refrain dieses Liedes lautet: „Atme in uns, Heiliger Geist“. Mir gibt diese kurze Zeile mit der meditativen Melodie Kraft. Besonders in Momenten, in denen ich aufgeregt bin oder atemlos von einem Termin zum nächsten eile, singe ich manchmal kurz diese Zeile oder höre sie mir an.

Das erinnert mich daran, was wichtig ist: zu atmen! Nur wer atmet, lebt. Was so banal klingt, hat eine tiefere Bedeutung. Wer immer gestresst und kurzatmig durch den Tag hetzt, lebt ungesund und nutzt auch eine wichtige Kraftquelle nicht.

Das Pfingstwunder

An Pfingsten haben Christen die heilige Geistkraft gefeiert. Das Fest geht zurück auf das Pfingstwunder, wie es die Bibel beschreibt: Der Heilige Geist inspiriert die Jünger zu predigen. Überraschenderweise werden sie von allen Zuhörerinnen und Zuhörern verstanden, obwohl diese ganz unterschiedliche Sprachen sprechen. (vgl. Apostelgeschichte 2,1-42)

In der christlichen Tradition werden dem Geist Gottes heilende und belebende Eigenschaften

zugeschrieben. Das Lied, das ich so gerne mag, greift das in der 2. Strophe auf „Heiliger Geist, unser Atem, schenke uns Leben; unser Balsam, heile die Wunden; unser Feuer, wärme die Herzen; unser Licht, erhelle unseren Pfad“, heißt es dort.

Für mich geht ohne die Geisteskraft nichts

Für mich geht ohne die Geistkraft gar nichts – besonders nicht in meinem Beruf! Ich vertraue auf Inspiration bei Predigten und Projekten. Natürlich kann ich das nicht erzwingen. Ich kann nur immer wieder darum bitten: „Atme in uns, Heiliger Geist“.

In der Bibel steht: „*Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Enthaltbarkeit*“ ([Galater 5,22-23a](#)). Dieser Vers ist die 3. Strophe in dem Lied. Und diese Früchte kann ich in diesen Tagen gut gebrauchen:

Wenn ich ein schwieriges Gespräch vor mir habe, komme ich mit Langmut und Freundlichkeit sicher weiter als ohne. Wenn ich an etwas zweifle oder mich ärgere, kommen mir Treue oder Sanftmut gerade recht.

Mit diesem Text im Ohr kann ich freier atmen

Und besonders spricht mir die 1. Strophe an vielen Tagen aus dem Herzen: „*Komm herab, Heiliger Geist, der die finstre Nacht zerreißt. Strahle Licht in diese Welt. Komm, der alle Armen liebt, komm, der gute Gaben gibt, komm, der jedes Herz erhellt.*“ (Pfingstsequenz).

Mit diesem Text im Ohr kann ich freier atmen. Ich muss nicht alles leisten. Das Lebensnotwendige bekomme ich geschenkt: Den Atem, das Licht, die guten Gaben. Deshalb singe ich das Lied nicht nur an Pfingsten so gerne, sondern eigentlich an allen Tagen des Jahres.