



EVANGELISCHE KIRCHE
IN FRANKFURT UND OFFENBACH

PFARRER HOLGER KAMLAH

STADTDEKAN UND

VORSTANDSVORSITZENDER

Predigt „Atem holen – Mut für morgen“

Pfingstmontag, 25. Mai 2026

Ökumenischer Gottesdienst auf dem Frankfurter Römerberg

Die Gnade Jesu Christi und die Liebe Gottes und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit Euch allen.

Liebe Gemeinde,

ich bitte Sie um etwas. Bitte heben Sie jetzt den Arm – und halten Sie gleichzeitig die Luft an.

[Pause – ca. 20–30 Sekunden]

Wann immer Sie nicht mehr können: Arm senken, ausatmen.

[Pause – bis die meisten Arme unten sind]

Sie sehen: Keine Minute. Manche schaffen 30 Sekunden, manche etwas mehr. Aber niemand hier kann länger als eine Minute ohne Luft. Der Arm – das Gewicht, die Anstrengung – macht es noch deutlicher: Wenn der Atem weg ist, ist alles weg. Kennen Sie das andere Bild? Menschen, die unter Stress stehen – oder unter Panikattacken leiden – die atmen zwar, aber falsch. Zu schnell, zu flach, zu kurz. Und was passiert? Der Körper bekommt nicht genug Sauerstoff. Schwindel. Enge. Das Gefühl: Ich kriege keine Luft mehr. Wer je eine Panikattacke erlebt hat – oder jemanden dabei begleitet hat – der weiß: Das ist keine Einbildung. Das ist existenziell. Der Atem ist weg, und mit ihm das Gefühl, leben zu können.

Ich fange mit dieser Übung an, weil ich glaube, sie beschreibt etwas von dem, was viele Menschen gerade erleben. Und das nicht nur und nicht zuerst körperlich – sondern vor allem als Lebensgefühl. Wir leben in einer Zeit, die uns den Atem verschlägt.

Die Nachrichten allein reichen schon. Krieg in der Ukraine. Seit über vier Jahren kämpfen sie um ihr Land und ihre Freiheit und kein Ende ist in Sicht. Dann hat sich der 7. Oktober 2023 in das Gedächtnis gebrannt: eine Gewaltorgie gegen Jüdinnen und Juden, wie wir sie seit der Shoah nicht erlebt haben. Der anschließende Krieg zwischen Israel und der Hamas hat die Zivilbevölkerung in Gaza in dystopischen Landschaften und unerträglichen Leid zurückgelassen. Und nun die Eskalation mit dem Iran und erneut im Libanon. Und der Sudan, Kongo und Afghanistan schaffen es nicht mal mehr in die Nachrichten. Die Welt atmet schwer.

Und wir spüren es, auch wenn wir hier in Frankfurt – Gott sei Dank – nicht selbst im Krieg leben, auch wenn wir selbst – Gott sei Dank – nicht unmittelbar an Leib und Leben bedroht sind. Die Krisen kommen auch hier an. In der Angst um die Zukunft. In dem Gefühl: Die Welt, die ich kannte, gibt es so nicht mehr. Und auch in der Sorge, ob ich mir mein Leben und das meiner Familie eigentlich noch leisten kann. Und was passiert in

solchen Zeiten? Menschen suchen Orientierung. Das ist völlig verständlich. Aber allzu oft werden ihnen statt Orientierung Feindbilder angeboten. Dann sind die Migrantinnen und Migranten Schuld oder mal wieder die Juden oder vermeintliche Eliten, die im Hintergrund die Fäden ziehen.

Statt gemeinsamer Suche nach solidarischen Lösungen werden Menschengruppen gegeneinander ausgespielt. Spaltung wird vertieft. Verschwörungsmythen entstehen. Ein vertrautes Spiel, das Menschen allzu gerne spielen. Und dann kommen die, die sagen: Es gibt doch ganz einfache Lösungen: Wir gegen die. Und die müssen weg.

Menschen werden dadurch nicht ruhiger. Sie werden ängstlicher. Atemloser. Wer ständig Angst hat, atmet flach. Wer flach atmet, denkt auch flach und eng. Und wer eng denkt, sieht keine Gemeinschaft mehr – nur noch Bedrohung.

Gleich am Anfang der Bibel wird uns ein Bild angeboten zum Atem. Es ist verbunden mit einer Antwort auf eine sehr grundsätzliche Frage, nämlich wer wir sind und woher wir kommen.

„Da formte Gott der Herr den Menschen aus Staub vom Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch ein lebendiges Wesen.“ (Gen 2,7)
Staub, Erde. Und Atem.

Das ist der Mensch. Das sind wir. Nicht mehr – und nicht weniger. Und ja, natürlich sind wir komplexe biologische Wesen. Das wusste auch schon die Menschen, die diese Schöpfungserzählung niederschrieben haben. Aber sie wussten auch: Wir verdanken nicht uns selbst, dass wir leben. Staub und Erde – das heißt: Wir sind verletzlich. Wir sind endlich. Wir sind abhängig. Wir kommen von der Erde und wir werden wieder zu Erde.

Das klingt vielleicht ernüchternd, aber ich finde es befreiend. Denn es bedeutet: Menschsein war noch nie gleichbedeutend mit Unverwundbarkeit. Schon von Anfang an nicht. Die Bibel kennt keine Menschen, die sich selbst genügen. Der erste Mensch kommt nicht aus eigener Kraft zur Welt – er wird geformt. Und er lebt nicht aus eigener Kraft – er wird angeatmet.

Was uns lebendig macht, ist nicht unser Verdienst. Es ist ein Geschenk. Es ist Beziehung. So lange Gott mir Atem schenkt, lebe ich.

Viel an uns ist optimierbar. Wir können trainieren, lernen, uns verändern. Manche träumen gar davon, Menschen technisch aufzurüsten.

Aber ohne Atem – ohne diesen geschenkten, grundlegenden Lebensatem – ist alles nichts. Wir bleiben fragil. Wir bleiben abhängig. Und das gilt für jeden Menschen gleichermaßen – unabhängig von Herkunft, Sprache, Pass oder Status. Der erste Mensch in der Bibel hat keinen Pass. Er hat Atem. Das ist seine Würde. Und das ist die Würde jedes Menschen, weil es Ausdruck seiner Verbindung mit Gott ist.

Es gibt noch eine andere biblische Erzählung, in der Gottes Atem eine zentrale Rolle spielt. Es ist das Gegenteil einer Schöpfungserzählung. Es ist eine apokalyptische Vision. Der Prophet Ezechiel hat sie. Er steht in einem Tal voll von Totengebeinen. Ausgetrocknet. Kein Fleisch mehr. Kein Leben. Nur Knochen, soweit das Auge reicht. Es fällt nicht schwer, diese Vision mit Bildern aus den Kriegsgebieten unserer Zeit anzureichern.

Und Gott fragt Ezechiel: „Menschensohn, können diese Gebeine wieder lebendig werden?“ Es ist eine eigentlich absurde Frage. Ezechiel weicht ihr klug aus: „Herr, du weißt es.“ – Als ob er sagen würde: Dazu kann ich nichts sagen. Das übersteigt mich. Das übersteigt uns alle. Wir Menschen können zerstören, ja das können wir. Aber wieder lebendig machen, das können wir nicht.

Und dann passiert etwas Erstaunliches. Gott befiehlt Ezechiel nicht, die Knochen zusammensetzen. Gott befiehlt ihm: Prophezeie. Rede. Ruf in den Wind hinein. Und

Ezechiel tut es. Und ein Rauschen entsteht. Ein Wehen. Aus den vier Himmelsrichtungen kommt der Wind – die Ruach, der Geist Gottes. Und was tot war, wird lebendig. Was vereinzelt war, wird Gemeinschaft. Was zerstreut war, findet zusammen.

Dieses Bild beschäftigt mich. Ich finde es unerhört aktuell. Ein Tal voller ausgedörrter Knochen: Das ist das Bild für Gesellschaften, in denen die Verbindungen zerbrochen sind. In denen Angst herrscht statt Vertrauen. In denen Menschen gegeneinander ausgespielt werden, statt miteinander zu leben. Wir erleben solche Landschaften gerade – buchstäblich, in den Kriegsgebieten dieser Welt. Und im Übertragenen, in unserer eigenen Gesellschaft: ausgetrocknet, polarisiert, atemlos.

Aber Ezechiel bleibt nicht in der Apokalypse stecken. Er erzählt nicht nur von der Dürre. Er erzählt von dem, der größer ist als die Dürre. Er erzählt von der Ruach Gottes, von dem Wind, der aus allen Himmelsrichtungen kommt. Genau diesen Wind, von dem Ezechiel träumt – dieser Geist, der Grenzen überschreitet, der Leben weckt, der Zerstreute zusammenbringt – diesen Wind feiern wir an Pfingsten. Er weht nicht nur in der Vision Ezechiels. Beim ersten Pfingsten weht er in eine verängstigte und desorientierte Gemeinschaft hinein. Und er verändert sie. Nicht weil sie plötzlich stark wären. Sondern weil sie angeatmet werden. Weil der Geist Gottes nicht fragt, woher jemand kommt – er weht, wo er will. Er spricht alle Sprachen. Er verbindet, was getrennt war.

Das Pfingstereignis ist kein Triumph, sondern Verwandlung. Nicht Macht, sondern Gemeinschaft. Nicht eine Sprache, die alle anderen überwältigt – sondern das Wunder, dass alle einander verstehen. Und genau das wünsche ich mir. Für uns. Für diese Stadt. Für diese Zeit.

Ich möchte unser Zusammenleben nicht denen überlassen, die mit Angst regieren. Die sagen: Mehr Luft für uns, indem wir sie anderen wegnehmen. Das ist kein Programm der Freiheit. Das ist Erstickung. Wer anderen den Atem nimmt, vergiftet die Luft für alle. Der Geist, den wir heute feiern, funktioniert anders. Er weitet. Er öffnet. Er weht alle Menschen an – und verbindet sie miteinander. Nicht um Grenzen zu zementieren, sondern um sie zu überwinden, wo sie Menschen voneinander trennen, die füreinander da sein könnten. Was Amir, Charlotte und Natascha vor Beginn des Gottesdienstes erzählt haben, steht beispielhaft dafür, was möglich ist, wenn Menschen dem Geist Gottes Raum geben.

Wenn der Gottesdienst heute zu Ende ist, beginnt das Fest im Dominikanerkloster. Begegnung, Essen, Musik. Auch das gehört zum Atem holen. Aber bevor wir gehen, möchte ich noch einmal an den Anfang erinnern. An die Übung. Den Arm heben, die Luft anhalten.

Sie haben gespürt: So geht das nicht. Nicht lange jedenfalls. Und genau deshalb sind wir hier. Nicht um die Welt im Alleingang zu retten. Sondern um Atem zu holen. Bei der, die uns von Anfang an angeatmet hat. Bei dem, dessen Geist weht – heute, hier, in dieser Stadt, in dieser Gemeinschaft.

Dieser Atem macht uns nicht unverwundbar. Aber er macht uns frei. Frei von der Angst, die uns lähmt. Frei für den Mut, der uns bewegt.

Frei, um morgen aufzustehen und zu sagen: Ich lasse mich nicht anstecken vom Hass. Ich lasse mir nicht einreden, dass der andere mein Feind ist. Ich lasse mich nicht atemlos machen von denen, die von Enge und Ausgrenzung leben.

Denn ich bin angeatmet worden aus der Quelle, die uns allen das Leben geschenkt hat. Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Jesus Christus. Amen.