

Hamburg, 19. Juli 2026

Michelgruß zum 7. Sonntag nach Trinitatis

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit dem Wochenspruch aus dem Brief des Apostels Paulus an die Epheser grüßen wir Sie herzlich aus der Hauptkirche St. Michaelis: „So seid ihr nun nicht mehr Gäste und Fremdlinge, sondern Mitbürger der Heiligen und Gottes Hausgenossen.“ (Epheser 2, 19).

Mit unseren Gedanken und Gebeten sind wir besonders bei den Menschen, die von Krieg, Gewalt und Hunger betroffen sind – in Israel, im Libanon, im Iran, in der Ukraine und an so vielen Orten unserer Welt. Außerdem denken wir an die Menschen in Venezuela, die nach den Erdbeben im Land so viel Zerstörung und Leid erleben müssen.

Als Pfarrteam stehen wir gemeinsam mit Diakonin Frickmann für Sie als Ansprechpartner für Seelsorge sowie für weitere Unterstützungsmöglichkeiten insbesondere älterer Gemeindeglieder zur Verfügung. Sie erreichen uns über das Kirchenbüro (Tel. 040 37678-0).

Diesen Michelgruß versenden wir als E-Mail oder per Post und stellen ihn auch zum Download auf unserer Internetseite (www.st-michaelis.de) zur Verfügung. Bitte leiten Sie ihn gern auch weiter oder verweisen Sie Interessierte an unser Kirchenbüro.

Mit herzlichen Grüßen und Segenswünschen
Ihre

Hauptpastor Alexander Röder

Pastorin Julia Atze

Pastorin Corinna Senf

Psalmgebet:

Die Elenden sollen essen, dass sie satt werden;
und die nach dem HERRN fragen, werden ihn preisen.

Psalm 22, 27

Die hungrig und durstig waren
und deren Seele verschmachtete,
die dann zum HERRN riefen in ihrer Not
und er errette sie aus ihren Ängsten,
die sollen dem HERRN danken für seine Güte und für
seine Wunder, die er an den Menschenkindern tut,
dass er sättigt die durstige Seele
und die Hungrigen füllt mit Gutem.

Psalm 107, 5-6. 8-9

Die Elenden sollen essen, dass sie satt werden;
und die nach dem HERRN fragen, werden ihn preisen.

Psalm 22, 27

Lied: EG 320, 1-5. 8

Predigt zu Johannes 6, 30-35 von Bischöfin Kirsten Fehrs:

Liebe Michel-Gemeinde,

ein Tisch, fein gedeckt, dampfende Schüsseln, drumherum die Familie. Für mich ist das eine prägende sonntägliche Kindheitserinnerung. Unser großer Esstisch, ein durch und durch heller Ort. In meinem Elternhaus stand er in der großen Diele, mitten im Haus, und jedes Kind hatte seine eigene Stoffserviette und ein Messerbänkchen. Da saß man dann mit den Eltern und Geschwistern, die reichlich unterschiedlich – und entsprechend streitlustig – palaverten und die bisweilen heftig aneinandergerieten. Doch bei aller Kabbeleie verband uns immer tiefe Liebe zueinander, Liebe, die durchträgt. Bis heute. Auch wenn die meisten an diesem Tisch, mein Vater, meine Mutter, mein Bruder und meine Schwester, schon gestorben sind. Liebe und tiefe Verbundenheit durch alle Krisen hindurch, all das ist für mich verknüpft mit diesem Dielentisch, diesem hellen Ort, an dem wir halt nicht nur das Brot teilten oder Mehlbüddel und Birnen, Bohnen und Speck, sondern Zeit, Erlebnisse, Gefühle, Witz. Dies alles an dem einen Tisch ist für mich der Inbegriff von Zugehörigkeit.

Die Kraft der Gemeinschaft scheint in all den Texten dieses Sonntags auf. Sie werfen vielfältig und tief sinnig den Blick auf einen elementaren Lebensvollzug: Essen. Und Teilen. Vom täglich´ Brot, das allen Weltgeschwistern zusteht. Als Menschenrecht. Der heutige Psalm etwa sieht, dass dies gar nicht selbstverständlich ist. Und singt: *Danket dem Herrn, denn er ist freundlich*. Danken zu können, liebe Geschwister, ist eine Haltung zur Welt. Wer dankt, denkt nach. Denkt an die Hungernden in so vielen Krisen- und Kriegsgebieten der Erde, aber auch an die in unserem Land.

Die sich am Ende des Monats nur noch von Toastbrot und Margarine ernähren. Und die ihren Kindern kein vernünftiges Frühstück morgens mitgeben können. Jedes fünfte Kind in dieser reichen Stadt Hamburg ist von Armut bedroht, jedes Fünfte! Deshalb: Danke, liebe Tafeln hier in der Stadt, danke, liebe Ehrenamtliche auch in den Kirchengemeinden, die ihr seid so freundlich. Bei den derart gestiegenen Preisen, gerade auch für Lebensmittel, könnten ohne euch manche Familien, könnten Alleinerziehende, ältere Menschen und Geflüchtete nicht zurechtkommen. Leider gehen auch vielen Tafeln langsam die Orte und Mittel aus, verrückt, wo doch in Deutschland jährlich 1,7 Millionen Tonnen Brot im Mülleimer landen, das sind fast 8 Kilo pro Person.

Die Brotgeschichten dieses Sonntags tragen alle diese Spannung in sich: zwischen dem nagenden Schmerz des Hungers, überhaupt dem Mangel an Gutem und dem Traum vom erfüllten Leben. Da sind die Israeliten in der Wüste, die den Fleischtöpfen Ägyptens nachweinen und schlechtgelaunt so rein gar nichts Gutes mehr sehen. Obwohl es dann täglich Himmelsbrot regnet, hören sie nicht auf zu murren und zu knurren. Die Laune ist schlechter, weit schlechter als die Lage. Und, liebe Geschwister, das erleben wir ähnlich doch derzeit auch. Diese Unzufriedenheit, die nicht zu stillen ist, und die leider von den radikalen Kräften in unserem Land bewirtet wird. Alles wird schlecht geredet: Keiner kriegt's gebacken, schon gar nicht Himmelsbrot. Und was ist das schon, dass wir in einem gelobten, weil freien Land leben? Und ich frage zurück: Erkennt ihr wirklich nicht mehr, wie bitter Unfreiheit und Diktatur schmecken?

Ja, und dann sind da im Evangelium die Fünftausend, die sich um Jesus herum scharen, hungrig nach jedem Krümel Hoffnung – so, wie doch auch wir. Und die tatsächlich satt werden, ein Wunder, wie sich Brot und Fisch dank eines Kindes wie von selbst verteilt. Ich sage ja immer: Achtet auf die Kleinen. Sie zeigen dir manch hellen Ort in der Welt. Sie zeigen diese unermessliche Zuneigung Gottes, die da auf dem Berg allen auf der Zunge zergeht. Körbegroß ist der Überfluss. Ein wunderbares Gottesgeschenk. Seelenmanna und zugleich handfeste Nahrung, die die Fünftausend einander gönnen. Denn alle wissen: Hunger verletzt die Würde des Menschen. Hunger tötet. Auch den Menschen als soziales Wesen. Und deshalb ist jeder Kampf gegen den Hunger immer auch ein Kampf für die Solidarität mit den Ärmsten dieser Erde und dieses Landes, für ihr Recht auf ein Leben in Würde. Abermillionen sind von Hunger betroffen. Darunter Millionen Kinder. Weswegen es ganz und gar keine gute Idee ist, derzeit in einem dramatischen Umfang Hunger- und Entwicklungshilfen oder Hilfen in sozialen Brennpunkten zu streichen, egal, was die klammen Haushaltslagen sagen.

Schon damals, da auf dem Berg Jesu, gab es viele, die von der Hand in den Mund lebten. Die inbrünstig Jesu Gebet mitsprachen: „Unser tägliches Brot gib uns heute“. Hungrig nach Lebensmitteln aller Art. Auch nach Hoffnung. Frieden. Danach, dass die Despoten endlich ihre Macht verlieren. Und die Mitläufer ihre Verführbarkeit. Alles, was auch wir uns gerade wünschen. Dieser Hunger nach Mehr. Diese Sehnsucht, wirklich verbunden, zugehörig zu sein, gesehen zu werden als der Mensch, der man geworden ist mit all den Wunden und Narben und Möglichkeiten. Einfach sein zu dürfen und aufgenommen zu sein in einer Gemeinschaft, die nicht zerbricht wie so vieles im Moment.

„Und so fragten die Leute Jesus:“ – ich lese den Predigttext aus dem Johannesevangelium, kurz nach dem Speisungswunder – *„Was ist das denn jetzt für ein Zeichen? Was bewirkst du damit?“*

Damals in der Wüste haben unsere Vorfahren Manna gegessen, wie es in Psalm 74 steht: «Er gab ihnen Brot vom Himmel zu essen.»³²Da sprach Jesus zu ihnen: Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Nicht Mose hat euch das Brot vom Himmel gegeben, sondern mein Vater gibt euch das wahre Brot vom Himmel.³³Denn dieses Brot Gottes ist der, der vom Himmel kommt und dieser Welt das wahre Leben schenkt.³⁴Da baten sie ihn: Herr, gib uns immer von diesem Brot.³⁵Jesus entgegnete: Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, wird nicht mehr hungern; und wer an mich glaubt, den wird nimmermehr dürsten.“ (Joh 6, 30-35, Basisbibel)

Was für ein Angebot, liebe Geschwister! Wir sollten es annehmen. Uns anvertrauen. Wer in Beziehung zu Christus tritt, wer an ihm als Quelle der Lebendigkeit festhält, der wird satt. Die bekommt Kraft. So ist das. Gewiss ist es eine Beziehung, die von Zweifeln und Krisen durchsetzt ist wie bei den 5000 auch, aber die genau darin auch ein Leben lang wächst ...

Ob die Leute damals zufrieden waren mit dieser Antwort auf ihre Frage nach dem Mehr? Sind wir zufrieden? Im Alltag einer verrückten Welt. In der so viel Bedrohliches und Grausames geschieht, was die Menschen schlaf- und sprachlos macht und oft zum Rückzug in die eigene kleine Welt führt. Und genau deshalb macht mich nachdenklich: Was bedeutet es für eine Gesellschaft, wenn viele Menschen in ihrem vereinsamten Alltag stets allein essen? Wenn es in den Familien keine gemeinsamen Mahlzeiten gibt? Beschleunigt womöglich auch die schwindende gemeinschaftliche Esskultur die Polarisierung in unserem Land?

Es ist also alles andere als trivial, das gemeinsame Essen. Es hält zusammen. Den Körper, die Seele, die Gemeinschaft untereinander und die mit Gott, am Tisch des Herrn. Im Interreligiösen Forum in Hamburg, das seit 26 Jahren tapfer zusammenkommt, beginnen wir unsere Sitzungen immer mit einem gemeinsamen Essen. Hallal. Koscher. However. Alle sitzen an einem Tisch, elf Kulturen. Acht Religionsgemeinschaften. Alle gleichberechtigt am gedeckten Tisch des Herrn. Und dann gibt's: Palaver. Wie's der Familie geht, welchen Kinofilm man unbedingt sehen muss. Anekdoten und Kinderglück. Ein heller Ort, so kommt es mir immer vor, der die dunklen Schatten erträglicher macht, die gerade unsere jüdischen und muslimischen, aber auch alevitischen Freunde und Freundinnen derzeit verkraften müssen. Nach dem Essen reden wir. Kontrovers, klar. Viel schwieriger ist es geworden durch die internationalen Konflikte. Die Gegensätze lassen sich nicht leugnen, aber sie trennen uns trotzdem nicht, jedenfalls meistens. Weil eben zuvor spürbar wurde, was es heißt, in Freundschaft verbunden zu sein. Und weil wir – anders als es einige von ihrer Flucht her kennen – weil wir da einen hellen Ort erleben, an dem keiner in Eile das Essen hinunterschlingen muss, an dem keiner wachsam nach rechts und links schauen muss, ängstlich, dass einem das Brot gleich wieder aus der Hand gerissen wird. Nein, am Tisch des Herrn kannst du zur Ruhe kommen. Es ist alles da. Du musst dich nur hinsetzen. Kannst gern ein Gebet sprechen. Zulangen. Dem anderen die Hand reichen mitsamt der Butter. Am Tisch des Herrn, das ist die Vision unseres Glaubens, sitzen Menschen aus allen Völkern, die gemeinsam hungern nach Frieden und Gerechtigkeit. Und der gedeckte Tisch sagt: Willkommen! Willkommen, so wie du bist, wer immer du bist. Friede sei mit dir.

Ja, der Tisch des Herrn ist für mich ein heller Ort. An dem es nicht darum geht, wieviel jeder hat, sondern wie wenig man letztlich braucht. Symbolisch verdichtet sich all das ja im Abendmahl, das Sattwerden und die versöhnte Gemeinschaft untereinander und mit Jesus Christus. Deshalb ist es so schön, dass es immer im Michel gefeiert wird. Es erinnert uns, dass Jesus einst das Brot

nahm und dankte. Und sagte, damals und in jedem Abendmahl: Ich bin das Brot des Lebens. Hier ist Liebe. Die Fülle. Hier ist, was du suchst. *Schmeck*, wie freundlich Gott ist.

Und in diesem kleinen, heiligen Moment hört sie auf, die Unruhe. Die Einsamkeit. Die Angst, es nicht mehr zu schaffen. Die Wut, die dich nicht loslässt. Und du gehst – das ist meine Hoffnung – aus dem Michel anders heraus, als du hineingegangen bist. Gestärkt. Gesegnet. Vom Brot und vom Wort des Lebens. Vom Segen, der einst schon in der Wüste die Israeliten ermutigte, mit dem Schlechtsehen aufzuhören und weiterzugehen. „De Herr segen di“ – so beginnt dieser alte Segen op plattdüütsch. Sie können ihn sich übrigens am Ende des Gottesdienstes als ganz persönliches Lebensbrot mitnehmen!

De Herr segen di
Und hol sien Hannen över di.
De Herr seh di fründli an
Un wees di gnädi.
De Herr loot sein Oogen in Leevde op di rohn
Und geev di Freedten. Amen

Fürbitten:

Jesus Christus, du Brot des Lebens,
du Rettung, Hoffnung und Zukunft.
Einst kamen die Hungernden zu dir und wurden satt.
Heute hungern Kinder im Sudan, in Gaza, im Jemen, in Myanmar
und an viel zu vielen Orten dieser Welt.
Wir bitten dich für die Hungernden.
Wir bitten dich für alle, die Brot und Hilfe bringen.

Jesus Christus, du Brot vom Himmel, erbarme dich.
Einst folgten dir die Armen und fanden Frieden.
Heute suchen die Menschen in der Ukraine
Schutz vor tödlichen Bomben und Drohnen.
Wir bitten dich für die Verzweifelten, für die Mutigen und Friedensstifter.
Wir bitten dich für alle, die Brot und Frieden bringen.

Jesus Christus, du Brot vom Himmel, erbarme dich.
Einst fragten dich deine Jünger und du antwortetest ihnen.
Heute sind viele ratlos, besonders die Jungen.
Sie zweifeln und sorgen sich um ihre Zukunft.
Lass sie Hoffnung und Trost finden bei dir.
Dabei denken wir heute besonders an die Getaufte. Lass sie mit Hoffnungsmut aufwachsen!
Wir bitten dich für alle Schulkinder und hoffen, dass sie ihre Ferien genießen.
Wir bitten dich für die Jugendlichen, die bald eine Ausbildung beginnen.
Wir bitten dich für alle, die Brot und Orientierung geben.

Jesus Christus, du Brot vom Himmel, erbarme dich.
Einst hast du die Trauernden getröstet.
Heute erinnern sich Trauernde unter Schmerzen an ihre Liebsten. Sie vermissen sie.
Wir denken heute besonders an die Familien unserer Verstorbenen.
Wir haben sie mit Gottes Segen in dieser Woche von dieser Welt verabschiedet.
Wir bitten für alle, die Brot und Trost spenden.

Jesus Christus, du Brot vom Himmel, erbarme dich.
Einst hast du mit den Deinen an einem Tisch gesessen.
Sei bei allen, die sich trauen, ihr Leben in verbindlicher Gemeinschaft zu gestalten.
Besonders denken wir heute an das Brautpaar, die sich in unserer Kirche das Ja-Wort gegeben hat.
Schenke ihnen Geduld und Liebe, Vertrauen und Hoffnung.

Jesus Christus, du Brot des Lebens,
du Rettung, Hoffnung und Zukunft für unsere Liebsten
und für alle, die zu uns gehören.

Wir denken an sie in der Stille.

Dir vertrauen wir uns an
und bitten dich heute und alle Tage:
Erbarme dich.
Amen.

Michel-Segen Juli 2026:

Dein Herz möge sich erfreuen an der lieben Sommerzeit
und die Fülle schauen, die Gott schenkt.

Wie ein warmer Regen die Erde trinkt und wachsen lässt,
so komme Gottes Barmherzigkeit auf dich und bringe Frucht in dir.

Wie der Gesang der Vögel den Sommer preist,
so preise deine Seele den Herrn für alles Gute, das er dir tut.

Der Segen des dreieinigen Gottes bleibe bei dir an jedem Tag,
der Segen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.