

## Predigtgedanken vom 18.10.2020

### **Predigttext: Brief an die Gemeinde in Ephesus 4, 22-32**

*Legt von euch ab den alten Menschen mit seinem früheren Wandel, der sich durch trügerische Begierden zugrunde richtet.*

*Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn und zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit.*

*Darum legt die Lüge ab und redet die Wahrheit, ein jeder mit seinem Nächsten, weil wir untereinander Glieder sind.*

*Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen, und gebt nicht Raum dem Teufel.*

*Wer gestohlen hat, der stehle nicht mehr, sondern arbeite und schaffe mit eigenen Händen das nötige Gut, damit er dem Bedürftigen abgeben kann.*

*Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Mund gehen, sondern redet, was gut ist, was erbaut und was notwendig ist, damit es Segen bringe denen, die es hören.*

*Und betrübt nicht den heiligen Geist Gottes, mit dem ihr versiegelt seid für den Tag der Erlösung. Alle Bitterkeit und Grimm und Zorn und Geschrei und Lästerung seien fern von euch samt aller Bosheit.*

*Seid aber untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.*

Dieser Text ist voll von Pflichten, er klingt wie ein leicht abgewandelter Ausschnitt aus den Zehn Geboten. Diese Regeln menschlichen Zusammenlebens sind doch eigentlich klar! Trotzdem zeigt die Lebenserfahrung, dass es manchmal ganz schön schwierig ist, sich daran zu halten. Allein unsere Unterhaltungsmedien sind voll von „faulem Geschwätz“. Denken wir an sog. Reality-Shows im Fernsehen oder pöbelnde social media-Kommentare. Und obwohl es uns besser geht als vielen Generationen vor uns, ist der Begriff des Wutbürgers in vieler Munde, um die ewigen Nörglerinnen und politisch Unzufriedenen zu beschreiben.

Genauer betrachtet sind diese Weisungen schon eine Herausforderung. Wer hat noch nie zur Notlüge gegriffen? Wie oft lästern wir über andere? Und die meisten Menschen sind abends schon öfter wegen schwelender Konflikte im Beruf oder privat mit einer Menge Wut im Bauch ins Bett gegangen.

Außerdem müssen wir uns die Frage gefallen lassen, wie freigiebig wir tatsächlich sind, wenn es um Spenden, die konkrete Zuwendung zu Bedürftigen oder die Aufnahme von Geflüchteten geht.

Ich reagiere auf den Tugendkatalog des Epheserbriefes zunächst mit einem schlechten Gewissen. So heilig bin ich nicht!

Aus der Pädagogik wissen wir heute, dass Ge- und Verbote wichtig sind, eine Verhaltensänderung aber besser durch Ermutigung, Freude und Sinnerfüllung erreicht werden kann. Menschen können durch Lob und Zutrauen in ihre Fähigkeiten ihre Stärken viel besser entwickeln als durch Kritik und Verbote.

Deshalb richte ich den Blick auf den Anfang des Textes. Da heißt es: „Legt ab von euch den alten Menschen mit seinem früheren Wandel, erneuert euch und zieht den neuen Menschen an.“ Diesen Aufruf zur Erneuerung finde ich ansprechend. Denn neben dem Widerstand gegen die moralischen Forderungen spüre ich auch eine tiefe Sehnsucht nach Veränderung und Erneuerung. Manchmal möchte ich einfach vieles loszulassen, was mich beschäftigt, den Kopf frei bekommen und in mancher Hinsicht neu anfangen.

„Legt ab den alten Menschen, erneuert euch und zieht den neuen Menschen an.“  
Damit meint der Verfasser das Taufgeschehen. Die Taufe ist wie ein neuer Anfang. Früher kamen die Menschen noch mit ihren alten Kleidern zur Taufe, oft waren es einfache, dunkle Gewänder. Die legten sie dann ab, stiegen nackt ins Taufbecken und tauchten den alten Menschen unter. Kaum stiegen die Neugetauften aus dem Wasser wurde ihnen ein weißes Gewand angezogen. Die Kleidung war das Sinnbild dafür, dass Menschen durch die Taufe innerlich verwandelt, neu werden.

Martin Luther hat mal sinngemäß gesagt, dass wir jeden Morgen nach dem Aufstehen den alten Adam – und ich füge hinzu, die alte Eva – ersäufen müssen, um neu aus der Taufe zu steigen.

Das bedeutet, dass Gott uns die Erneuerung, die in der Taufe geschieht, jeden Tag anbietet. Gottes Ja ist die Erlaubnis, etwas Neues zu tun und der Freispruch von allem, was uns bisher quälte oder gefangen hielt.

Wenn Menschen in der Taufe von Sünden freigesprochen werden, dann bedeutet das die Befreiung von allem Bösen und damit auch die Abkehr von der Entfremdung von sich selbst. Denn wer von sich selbst entfernt lebt, ist anders, als Gott ihn oder sie gewollt hat. Gott will uns als fröhliche und freie Menschen, die sich als seine/ihre Ebenbilder voll entfalten.

Es ist sehr schwierig, die eigene innere Haltung, unsere Sichtweisen, ein Verhalten zu verändern. Aber es gibt einen kleinen Trick, der dabei helfen kann.

In der Meditation oder dem Herzensgebet sprechen viele Menschen innerlich oder auch laut ein sogenanntes Mantra. Das ist ein kurzer, einprägsamer Satz, der laut ausgesprochen oder in Gedanken oft wiederholt wird und hilft, bestimmte Botschaften zu verinnerlichen. Sportlerinnen und Sportler z.B. nutzen solche Sätze, um ihre Leistung besser abrufen zu können oder die Durststrecken durchzuhalten. So ein Satz könnte lauten:

- Gott schenkt mir jeden Morgen einen Tag voller Möglichkeiten.
- Ich schaffe das!

Es kann auch ein biblischer Vers sein wie:

- Gott ist bei mir alle Tage.
- Gott ist mein Licht und mein Heil.
- Gott stellt meine Füße auf weiten Raum

Vielleicht haben Sie Lust, sich einen Satz zu überlegen, der jetzt zu Ihnen passt und der Ihnen gut tut. Der Ihnen hilft, Belastendes im Kopf loszuwerden und eine neue Sichtweise zu entwickeln. Sie können den Satz beim Autofahren, beim Spaziergehen oder im Supermarkt in der Schlange an der Kasse vor sich hin sagen. Er wird eine positive Wirkung auf Sie haben.

Ich bin davon überzeugt, dass Gott sich wünscht, dass wir gut für uns sorgen. Denn Menschen, die in sich ruhen und ein Leben in Freude und Dankbarkeit führen, haben meiner Erfahrung nach kaum das Bedürfnis, sich rücksichtslos zu verhalten. Wenn wir gnädig mit uns selbst sind, können wir auch gnädig mit anderen sein.

Herzliche Grüße, Ihre Pfarrerin

Tanja Bergelt