

Sonntag im Kirchenjahr:

Datum:

Predigttext:

Thema:

Autor:

19. So nach Trinitatis

11.10.2026

Eph 4,22–32

heilsame Haltung

Anja Kieser

Herzlich willkommen zu diesem kleinen gottesdienst von radio m durch den Euch heute Anja Kieser begleitet.

Manchmal wäre es schön, wenn Bosheit, Hässliches, gemachte Fehler und Verletzungen abgelegt werden könnten wie ein altes Kleid. Was braucht es dazu? Darüber denken wir heute nach.

Wir feiern diesen Gottesdienst im Vertrauen auf Gott: den Vater, den Sohn und den Heiligen Geist. Amen

Wochenspruch

www.die-bibel.de/bibel/LU17/JER.17

Jer 17,14

Heile du mich, Herr, so werde ich heil; hilf du mir, so ist mir geholfen.

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Das spricht uns der Wochenspruch zu und wir beten mit Worten aus Psalm 32:

Psalmgebet

<https://www.die-bibel.de/bibel/LU17/PSA.32>

Ps 32,1–7

*Wohl dem, dem die Übertretungen vergeben sind,
dem die Sünde bedeckt ist!*

*²Wohl dem Menschen, dem der Herr die Schuld nicht zurechnet,
in dessen Geist kein Falsch ist!*

*³Denn da ich es wollte verschweigen,
verschmachteten meine Gebeine durch mein tägliches Klagen.*

*⁴Denn deine Hand lag Tag und Nacht schwer auf mir,
dass mein Saft vertrocknete, wie es im Sommer dürre wird.*

⁵Darum bekannte ich dir meine Sünde,

*und meine Schuld verhehlte ich nicht.
Ich sprach: Ich will dem Herrn meine Übertretungen bekennen.
Da vergabst du mir die Schuld meiner Sünde.
6Deshalb werden alle Heiligen zu dir beten
zur Zeit der Angst;
darum, wenn große Wasserfluten kommen,
werden sie nicht an sie gelangen.
7Du bist mein Schirm, du wirst mich vor Angst behüten,
dass ich errettet gar fröhlich rühmen kann.*

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Gott kann mein Leben verändern. Davon sprechen die Psalmbeter und davon erzählt auch der folgende Text aus dem Epheserbrief:

Predigttext

<https://www.die-bibel.de/bibel/BB/EPH.4>

Eph 4,22–32

*22Deshalb sollt ihr den alten Menschen ablegen,
denn er entspricht der früheren Lebensweise.
Er wird sich zugrunde richten
durch seine trügerischen Begierden.
23Lasst euch dadurch erneuern,
dass Gottes Geist in eurem Verstand wirkt.
24Und zieht den neuen Menschen an wie ein neues Gewand.
Denn er ist nach Gottes Bild geschaffen
und dadurch fähig
zu wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit.
25Deshalb sollt ihr die Lüge ablegen.
Vielmehr soll jeder die Wahrheit sagen,
wenn ihr miteinander redet.
Denn wir alle sind Glieder am Leib von Christus.
26Euer Zorn soll nicht dazu führen,
dass ihr Schuld auf euch ladet!
Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.
27Gebt dem Teufel keinen Raum zum Wirken!
28Wer stiehlt, soll nicht mehr stehlen.
Vielmehr soll er sich abmühen*

*und durch seiner eigenen Hände Arbeit etwas verdienen.
Dann hat er genug, um dem Bedürftigen etwas abzugeben.
29Kein böses Wort soll über eure Lippen kommen.
Vielmehr sollt ihr stets ein gutes Wort haben,
um jemanden zu stärken, wenn es nötig ist.
Dann bringt dieses Wort denen Segen, die es hören.
30Betrübt nicht Gottes heiligen Geist,
der euch wie ein Siegel aufgedrückt wurde.
So kennzeichnet uns Gott
für den Tag der endgültigen Erlösung.
31Alle Erbitterung, Wut, Zorn,
lautstarke Auseinandersetzungen und Verleumdungen
sollen bei euch keinen Platz haben.
Das gilt erst recht für alle Bosheit.
32Seid vielmehr gütig und barmherzig zueinander.
Vergebt einander,
wie Gott euch durch Christus vergeben hat.*

BasisBibel, © 2021 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Hört nun hierzu einen Impuls von Anja Kieser:

Impuls

Heile du mich, Herr, so werde ich heil; hilf du mir, so ist mir geholfen.

Was hat dieser Wochenspruch mit dem Text zu tun, den wir gerade aus dem Brief an die Gemeinde in Ephesus gehört haben?

Heil werden – ja, gerne – wie geht das? So wie wir es gerade gehört haben?

Das klingt doch eher nach Klimmzügen machen. Klimmzüge des Glaubens! Wenn ich alle Klimmzüge gemeistert habe, dann wartet die schöne heile Welt auf mich. Ich lege Lüge ab, halte Zorn zurück, stehe nicht, gebe dem Teufel keinen Raum. Was immer Letzteres heißt... Ein Verhaltenskatalog. Mahnsprüche, Tugendregister. Alles eingeleitet von den Worten: den alten Menschen abzulegen und einen neuen Menschen anziehen. In einer heilen Welt würde ich dann leben. Dann wäre alles gut.

Ja, als wäre das so einfach. Alles ablegen, was schlecht ist. Und was passiert, wenn ich das nicht schaffe? Wenn ich die hehren Ziele nicht erreiche? Dann war es wohl nichts. Ziel verfehlt. Glaubens-, Lebensziel verfehlt?!

Vielleicht ist es gut mal anders an den Text ranzugehen, als nur das Gehörte in den Lebensalltag sacken zu lassen und ihn dann mit der inneren Stimme zu hören, die antreibt, kritisiert, zur

Veränderung mahnt, den Zeigefinger hebt und mich spüren lässt – das schaffe ich doch gar nicht. So viele Klimmzüge!

Schon gar nicht aus eigener Kraft. Ich sehe mich vor meinem inneren Auge an einem Reck hängen. Mit schlaffen Armen. Das habe ich noch nie geschafft. Meinen Kopf über die Stange zu bringen!

Aber das ist dann vielleicht auch schon der nächste Punkt.

Ich muss das gar nicht aus eigener Kraft schaffen.

Vielleicht den Text deshalb mal so herum hören: Was wäre, wenn kein böses Wort mehr über die Lippen käme? Wenn jedes Wort uns und andere stärken würde? Wenn ich mir mehr bewusst wäre, dass stehlen auch meint, andere nicht auszubeuten, auf deren Kosten zu leben, wenn ich verstehen würde, dass mein Lebensstil etwas mit einer gerechteren Welt zu tun hat? Ja, das wäre doch wirklich erstrebenswert. Wie entspannter würden wir alle leben? Ich bräuchte keine Angst mehr zu haben, über den Tisch gezogen zu werden; ich würde mit meinen Mitmenschen im Einklang leben, weil ich nicht fürchten müsste, dass mir Hass und Zorn und Wut rücksichtslos entgegenschlagen. Wäre all das nicht genau das Rezept, das wir in unserer Gesellschaft gerade dringend bräuchten? In einer so polarisierten Gesellschaft, in der sich Menschen möglichst nur in ihren Blasen aufhalten und wenn sie mit Menschen konfrontiert werden, die ihrem Denken nicht entsprechen, ihrem Lebensstil, dann wird es gleich sehr unschön in der Auseinandersetzung? Verunglimpfen, herabsetzen, das ist doch genau das, was weiter spaltet. Die schöne heile Welt ist ja durchaus erstrebenswert. Sie wäre ein paar Klimmzüge wert. Wie kann ich das trainieren? Dass Kraft in meine Muskeln kommt und ich nicht aus mir selbst alles herauspumpen muss?

Vielleicht ist der erste Schritt nur mal diese Worte zu hören. Mir den neuen Menschen vorstellen, von dem hier gesprochen wird. Ohne den Anspruch, dass ich gleich so ein Mensch bin.

Ich lasse diese Worte an die Gemeinde in Ephesus in mein Herz fallen. Vielleicht gehen sie dort auf?

Jetzt nehme ich wahr, dass in den Worten ein Weg erklärt wird. Wie es funktionieren kann, ein neuer Mensch zu werden, einer, der die Kraft hat, dem Bösen das Gute entgegenzusetzen. Der Weg vom alten Menschen zum neuen Menschen – er geht über den Geist Gottes, erklärt mir der Text. Geist Gottes, Kraft Gottes, sie will in meinem Verstand Raum finden, um mein Denken zu verändern. Das ist es: mein Denken neu ausrichten; eine neue Haltung finden, eine heilsame Haltung finden. Ein neues passendes Kleid finden, das Gott für mich schon zurechtgelegt hat.

Heilsame Haltung, das heißt, mein Denken davon bestimmen lassen, was ich tun kann, damit es mir und anderen gut geht. Dass Gemeinschaft funktioniert, das Zusammenleben. Die Veränderung zum neuen Menschen hin, beginnt in **meinem Denken**.

1. Denken, dass auch ich davon lebe, dass andere an mich denken, mir helfen, beistehen, unterstützen. Jeder und jede ist auf Hilfe angewiesen. Ganz tatsächlich, auf einer sehr materiellen Ebene. Deshalb sollte auch ich denken: Was kann ich tun? Für mich? Für andere? Und:
2. Vergebungsbereit zu sein. Auch hier gilt wieder: Auch ich bin darauf angewiesen, dass andere mir vergeben. Ein weites Herz soll mein Denken bestimmen, Offenheit, ein liebevoller Blick. Sicher wird das an Grenzen stoßen und ich darf mich nicht überfordern, aber meine Grundhaltung, von diesen Gedanken prägen zu lassen, das wäre ein guter Anfang.

Hilfsbereitschaft denken und tun; Vergebung versuchen zu leben oder zumindest mit mir selbst versöhnt zu leben, das führt zu einer heilsamen Haltung – das verändert. Vielleicht langsam, aber stetig. Das ist das Kleid, in das ich schlüpfen soll. Ein Kleid, das mir Kraft gibt, weil ich von innen heraus gestärkt werde. Damit ich Klimmzüge wagen kann, die helfen mich uns diese Welt immer wieder ein Stück heiler werden zu lassen.

Amen

Gebet

Heile du mich, Herr, so werde ich heil; hilf du mir, so ist mir geholfen.

Darum bitten wir im Gebet: Deine heilsame Geistes Kraft durchströme uns, damit wir gestärkt werden, damit wir hilfsbereit leben können und uns in Vergebung üben können.

Höre uns, wenn wir gemeinsam beten:

Vater unser im Himmel, geheiligt werde Dein Name. Dein Reich komme, Dein Wille geschehe wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern, und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

Amen.

Segen

Wir wollen uns den Segen Gottes zusprechen lassen:

Gott segne dich und behüte dich.

Gott lasse das Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig.

Gott hebe das Angesicht über dich und schenke dir Frieden.

Amen
