

Gnade sei mit euch und Frieden von dem, der da ist und der da war und der da kommt. Amen.

Predigttext 19.So.n.Trinitatis, 11.10.2026: Epheser 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 Gnade 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.

Wir beten: Herr, segne dein Wort an uns allen. Amen.

Liebe Gemeinde!

Da ist etwas passiert, - und *das* macht einen Riesenunterschied! Der Verfasser des Briefes wird es ein Kapitel später kurz und knapp zusammenfassen: „Ihr wart früher Finsternis; nun aber seid ihr Licht in dem Herrn.“¹ Was

¹ Epheser 5,8

war passiert? Die Menschen, an die er sich wendet, die Glieder der Gemeinde in Ephesus, waren Jesus Christus begegnet, - oder sagen wir es genauer: Sie waren der Botschaft von Jesus Christus begegnet, - vor allem durch die Predigt des Apostels Paulus, der sich für längere Zeit in Ephesus aufgehalten und die Gemeinde gegründet hatte.²

Und diese Botschaft hatte ihr Leben, ihre alltägliche Lebensführung komplett verändert: „Ihr wart früher Finsternis; nun aber seid ihr Licht in dem Herrn.“ Ich schaue auf meine eigene Glaubensbiographie, meinen eigenen kirchlichen Werdegang (mit dem kenne ich mich aus, ich war ja dabei) - und stelle fest: Der war komplett anders: Als Säugling getauft, in einem ganz selbstverständlich und unhinterfragten kirchlichen Haushalt aufgewachsen und erzogen. Da hat es keine Brüche, keine Lebenswenden, keine dramatischen Bekehrungen gegeben, kein „einst“ und „jetzt“, kein „früher Finsternis“ - jetzt Licht“. Ich habe keinen Zugriff auf einen „alten Menschen mit seinem früheren Wandel, der sich durch trügerische Begierden zugrunde richtet.“ Manchmal beneide ich die, die so etwas erlebt haben. Denke mir, ihnen ist viel bewusster, was „Glauben“ bedeutet. Was er in einem Menschen bewe-

² Apostelgeschichte 19,8ff
² Predigt 11.10.2026.odt 10428

gen, bewirken, verändern kann. Mein eigener Glaubensweg ist dagegen eher unspektakulär, geradezu langweilig. Aber dann bedenke ich doch auch, was es so einen wie etwa Paulus gekostet hat, wie schmerzhaft, ja brutal *sein* Bruch mit seinem früheren Leben gewesen sein muss. Es hat eben alles seine zwei Seiten, und manchmal ist so eine „langweilige“ kirchliche Sozialisation eben auch ganz schön.

Was mir aber schon immer sehr bewusst gewesen ist, schon von Jugend auf, etwa durch meine Klassenkameraden: Wie unterschiedlich die Wertevorstellungen von Menschen sein können, je nachdem, ob Gott in ihrem Leben eine Rolle spielt, oder nicht. Und da stoße ich hier auf Themen, die auch heute in unserer Gesellschaft eine große Rolle spielen: Der Umgang mit Lüge und Wahrheit, die Einstellung zu Wut oder – wie es hier heißt: Zorn, das Verhältnis zu materiellen Gütern, überhaupt der Umgang mit dem, wie und was wir reden. Und am Ende dieser Laster- und Tugendkatalog: „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.“ Das ist keine

abgehobene Theorie, sondern betrifft direkt unseren Alltag, sagt etwas aus über die Weise, wie wir in der Gesellschaft – aber mehr noch: wie wir in der Kirche und Gemeinde miteinander umgehen oder eben auch nicht umgehen *sollen*. Und da machen die 2000 Jahre seit der Abfassung dieses Schreibens gar keinen so großen Unterschied.

Schauen wir es uns der Reihe nach an: Lüge und Wahrheit. Wie hältst du es damit? Heute schon gelogen? Oder gestern? „200 Mal am Tag soll jeder Mensch lügen“ - wurde lange behauptet³, - aber diese Zahl ist wohl falsch und viel zu hoch, - immerhin: "Inzwischen geht man davon aus, dass Menschen durchschnittlich etwa zweimal am Tag lügen" – wobei es natürlich große Unterschiede gibt. Vielleicht sollte man auch genauer hinschauen, was eine Lüge eigentlich genau ist. Ich kann die Unwahrheit sagen, ohne vorsätzlich zu lügen. Und wie steht es mit der Notlüge? Oder einer Lüge aus Höflichkeit, um den andern nicht zu verletzen: „Das Essen war lecker.“ - „Das Hemd steht dir gut!“ - Sind solche Lügen ok? Gerade in Zeiten von KI gewinnt das Thema ganz neue Brisanz: Bilder oder ganze Filmsequenzen können mit KI so manipuliert werden, dass man gar nicht mehr erkennen kann, ob sie echt sind

³ <https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/luegen-erkennen-gruende-koerpersprache-arten-notluege-100.html>

⁴ Predigt 11.10.2026.odt 10428

oder gefälscht (sog. „Deepfakes“).

Und das zeigt die Problematik auf: Wo die Lüge normal wird, weiß man am Ende nicht mehr, wem man trauen kann. Schon in der Bibel beginnt das ganze Elend der Menschheit mit einer *Lüge*: „Ihr werdet gewiss nicht sterben, sondern wenn ihr von dieser Frucht esst, werdet ihr sein wie Gott.“ „Der Teufel ist ein Lügner und Vater der Lüge, er ist ein Mörder von Anfang an“, sagt Jesus.⁴

Die Lüge zersetzt das Vertrauen, zersetzt die Gemeinschaft. Gemeinschaft gründet darin, dass ich dem, was ein anderer sagt, trauen kann. Wo die Lüge zum Alltag wird, zerbröselt das Fundament des Zusammenlebens: „Darum legt die Lüge ab und redet die Wahrheit, ein jeder mit seinem Nächsten.“ Und das gilt erst recht in der Gemeinde: „... weil wir untereinander Glieder sind“, Glieder an dem *einen* Leib Christi. Und wo wir schon bei der **Sprache** sind, beim Umgang mit unseren Worten: „Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Mund gehen, sondern redet, was gut ist, was erbaut und was notwendig ist, damit es Gnade bringe denen, die es hören.“

Ich glaube, hier haben die Medien eine große Verantwortung, aber auch jeder und jede von uns: Wie wir über die Dinge reden, ob wir alles *schlecht* reden, oder ob wir re-

4 Johannes 8,44

den, was gut ist und notwendig, ob wir uns bemühen, mit unseren Worten zu erbauen, zu heilen, zu versöhnen, - das macht einen großen Unterschied. „Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn“⁵, mahnt Jakobus, nicht der schlechteste Rat!

„Zorn“ ist auch gleich das Stichwort für das nächste Thema: „Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen und gebt nicht Raum dem Teufel.“ Bemerkenswert ist hier (finde ich), dass der Zorn nicht gänzlich *abgelehnt* wird. Es geht nicht um „Friede, Freude, Eierkuchen“ als Modell für das Zusammenleben. Dem Zorn wird hier durchaus eine Berechtigung zugesprochen, - aber in Maßen und in Grenzen. Der Zorn darf nicht zur grundlegenden Lebensmelodie werden: „Alle Bitterkeit und Grimm und Zorn und Geschrei und Lästerung seien fern von euch samt aller Bosheit.“

Das scheint mir – gerade aktuell – auch gesellschaftlich ein wichtiges Thema zu sein: Wenn die Unzufriedenheit der Menschen immer mehr angeheizt wird. Wenn Wut geschürt wird, um bestehende Ordnungen zu demontieren. Wenn Konflikte und berechtigte Kritik nicht genutzt werden, um konstruktiv Dinge zum Besseren zu verändern, sondern dazu, das Grundvertrauen der Menschen zu zer-

⁵ Jakobus 1,19

⁶ Predigt 11.10.2026.odt 10428

stören. Dann würden wir – um es mit den Worten des Epheserbriefes zu sagen: dem Teufel Raum geben, Macht geben, unser Leben zu bestimmen, oder genauer gesagt: zu vergiften.

Dabei geht es nicht darum, die Dinge schön zu reden. Wohl aber, aus der Abwärtsspirale von Unzufriedenheit, Bitterkeit, Wut und Zorn – und am ende: Gewalt auszu- brechen. Dabei könnte – auch wenn sie hier nicht ausdrück- lich genannt wird – die *Dankbarkeit* eine große Rolle spielen. Von ihr ist im Kolosserbrief die Rede: „Und der Friede Christi, zu dem ihr berufen seid bin *einem* Leibe, regiere in euren Herzen; und seid dankbar.“⁶ Hier kommt sie indirekt zum Ausdruck, wenn dieses „neue Leben“ der Christen bei Christus selbst festgemacht wird, und bei dem, was er uns schenkt: „Seid aber untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.“

„Dankbarkeit“, auch dies eine gute Überleitung zum letzten Punkt: Unserem Verhältnis zu den irdischen, den materiellen Gütern: „Wer gestohlen hat, der stehle nicht mehr, sondern arbeite und schaffe mit eigenen Händen das nötige Gut, damit er dem Bedürftigen abgeben kann.“ Das heißt nicht unbedingt, dass Diebstahl ein aktuelles

⁶ Kolosser 3,15, noch einmal in 3,16 und 1. Thessalonicher 5,18

Thema in der Gemeinde war, oder dass zur Gemeinde in Ephesus auch ehemalige Diebe und Räuber gehört haben, - aber auszuschließen ist das auch nicht, es wäre nur ein drastisches Beispiel für die Lebenswende, die bei manchen stattgefunden hat. Es geht aber auch um einen anderen, einen „erneuerten“ Umgang mit dem Besitz insgesamt: Er diene dazu, dem Bedürftigen abgeben zu können, so die Mahnung. Da geht's um Solidarität, der „barmherzige Samariter“ leuchtet hier auf, oder auch das Gleichnis Jesu vom Weltgericht: Was ihr getan habt einem von diesen Geringsten, das habt ihr mir getan.

Kurzum, zusammengefasst: „Legt von euch ab den alten Menschen mit seinem früheren Wandel. Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn und zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit.“ Oder, mit Luthers Kleinem Katechismus: „Was bedeutet denn solch Wassertaufen? Es bedeutet, dass der alte Adam in uns durch tägliche Reue und Buße soll ersäuft werden und sterben mit allen Sünden und bösen Lüsten; und wiederum täglich herauskommen und auferstehn ein neuer Mensch, der in Gerechtigkeit und Reinigkeit vor Gott ewiglich lebe.“

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen