Gottesdienst AK 11. Oktober 2026 (19. So n. Trin)

Predigt (Eph 4,22-32)

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

Amen.

Liebe Gemeinde,

wir leben in einer Welt, die sich anfühlt, als geriete sie an allen Ecken und Enden aus den Fugen. Wenn wir in diesen Tagen die Nachrichten einschalten, sehen wir Bilder, die uns den Atem rauben und das Herz schwer machen. Die Konflikte im Nahen Osten flammen immer wieder auf, der andauernde, erbitterte Krieg in der Ukraine fordert täglich Opfer, und weltweit nehmen geopolitische Spannungen, Aufrüstung und die nackte Angst vor der Zukunft zu. Worte werden wie Waffen benutzt. Fake News, gezielte Desinformation und Propaganda vergiften nicht nur die internationale Diplomatie, sondern auch unser gesellschaftliches Miteinander im Kleinen. Der Ton – selbst im eigenen Alltag, in den sozialen Netzwerken, in Debatten um Politik und Migration – wird rauer, unbarmherziger und bitterer.

Mitten in diese tief verunsicherte Welt, mitten in unsere eigene Ohnmacht und Erschöpfung hinein, ruft uns der Predigttext für den heutigen 19. Sonntag nach Trinitatis ein radikales, fast revolutionäres Programm entgegen. Es ist ein Text, der uns auffordert, nicht zu resignieren, sondern bei uns selbst mit der Veränderung zu beginnen. Wir hören auf Worte aus dem Brief an die Epheser im 4. Kapitel, die Verse 22 bis 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.

1. Das Dilemma unserer Zeit: Der „alte Mensch“ in der Weltpolitik

Liebe Gemeinde, der Epheserbrief nutzt ein starkes, anschauliches Bild: den Kleiderwechsel. Wir sollen den „alten Menschen“ ausziehen wie ein schmutziges, zerrissenes Gewand und den „neuen Menschen“ anziehen. Wenn wir dieses Bild auf unsere aktuelle Weltlage übertragen, drängt sich ein bitterer Befund auf: Auf der großen Bühne der Weltpolitik erleben wir gerade eine erschreckende, hochgefährliche Renaissance des alten Menschen.

Was zeichnet diesen „alten Menschen“ aus? Es sind die „trügerischen Begierden“, von denen der Text spricht – das Streben nach imperialer Macht, geopolitischer Vorherrschaft, wirtschaftlicher Gier und das archaische Prinzip, dass Recht durch Stärke ersetzt wird. Autokraten und Aggressoren versuchen, die Zeit zurückzudrehen, Grenzen mit Gewalt zu verschieben und ganze Völker zu unterdrücken. Die Folge ist eine weltweite Welle der Aufrüstung. Das Vertrauen zwischen den Nationen, das über Jahrzehnte mühsam aufgebaut wurde, ist in Trümmer zerfallen.

Auch wir als Kirche, auch wir als gläubige Christinnen und Christen, geraten dabei in tiefe Zerrissenheit. Wie verhalten wir uns dazu? Die Diskussionen um die Friedensethik unserer Kirche, um Waffenlieferungen und das Recht auf Selbstverteidigung, werden auch in unseren Gemeinden intensiv und oft schmerzhaft geführt. Die Sehnsucht nach einem schnellen Frieden steht der harten Realität gegenüber, dass Aggression nicht einfach durch Wegsehen verschwindet. Doch der Epheserbrief erinnert uns daran: Ein Frieden, der nur auf Angst, Abschreckung und der Logik des „alten Menschen“ basiert, ist kein echter Friede. Er ist nur die Abwesenheit von Krieg, ein brüchiger Waffenstillstand, der auf Sand gebaut ist. Wahre Gerechtigkeit und Heiligkeit sehen anders aus.

2. Der Teufelskreis aus Lüge und Zorn

Der Apostel wird in seinem Brief sehr konkret. Er nennt die Werkzeuge, mit denen der Unfriede in der Welt – und in unseren Herzen – Raum ergreift.

Zuerst spricht er von der **Lüge**: *„Darum legt die Lüge ab und redet die Wahrheit...“* In den modernen Kriegen unserer Tage ist die Wahrheit oft das erste Opfer. Wir erleben hybride Kriegsführung, in der Trollfabriken und algorithmisch gesteuerte Kampagnen Feindbilder aufbauen, Hass schüren und die Gesellschaften der westlichen Demokratien von innen heraus destabilisieren wollen. Die Lüge entmenschlicht den anderen. Sie macht aus dem Mitmenschen einen Feind. Aber der Text blickt noch tiefer: *„...weil wir untereinander Glieder sind.“* In einer globalisierten Welt können wir uns nicht mehr isolieren. Wenn ein Glied leidet – sei es durch Krieg in Europa, Hunger in Afrika oder Vertreibung im Nahen Osten –, dann betrifft es den ganzen Körper der Menschheit. Die Lüge will uns vorgaukeln, wir könnten unbeteiligte Zuschauer bleiben. Die Wahrheit ist: Wir sind miteinander verbunden.

Das zweite Werkzeug ist der **Zorn**: *„Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen...“* Es gibt einen berechtigten Zorn. Wenn wir die Ungerechtigkeit sehen, die zerbombten Häuser, die leidenden Kinder, dann *müssen* wir zornig werden. Einem Christen darf das Unrecht nicht gleichgültig sein. Aber dieser Zorn birgt eine tödliche Gefahr: Er kann umschlagen in blinde Zerstörungswut, in Bitterkeit und in den Wunsch nach unerbittlicher Vergeltung. Wenn die Sonne über unserem Zorn untergeht, wenn wir den Zorn mit in die Nacht nehmen und ihn füttern, dann – so sagt es der Text unmissverständlich – *„geben wir dem Teufel Raum“*. Dann lassen wir zu, dass die destruktiven Mächte der Spaltung die Kontrolle über unser Denken und Handeln übernehmen.

3. Erneuerung von Geist und Sinn: Der couragierte Widerstand

Wie brechen wir aus diesem Teufelskreis aus? Der Text fordert uns auf: *„Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn.“* Das ist kein optimistisches Appellieren an unsere menschliche Willenskraft. Es ist die Einladung, uns vom Heiligen Geist Gottes umgestalten zu lassen. Ganz im Sinne der weltweiten Ökumenischen Friedensdekade sind wir zu einem „couragierten Widerstand“ aufgerufen – einem Widerstand gegen die lähmende Resignation, gegen den Glauben, dass man ja „sowieso nichts tun könne“.

Dieser Widerstand des neuen Menschen zeigt sich an drei konkreten Haltungen, die der Epheserbrief uns ins Stammbuch schreibt:

- **Die Macht der Worte nutzen:** *„Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Mund gehen, sondern redet, was gut ist, was erbaut und was notwendig*

ist...“ In Zeiten polarisierter Debatten, in denen im Internet gnadenlos abgewertet und gecancelt wird, ist eine heilsame, deeskalierende Sprache ein Akt des Friedens. Worte können Wunden schlagen, aber sie können auch Brücken bauen. Als Christen sind wir gerufen, der Sprache des Hasses eine Sprache der Würde und des Respekts entgegenzusetzen.

- **Soziale Verantwortung übernehmen:** Der Text fordert auf, „*schaffe mit eigenen Händen das nötige Gut, damit er dem Bedürftigen abgeben kann.“*. Frieden ist kein rein geistliches Konstrukt. Frieden hat handfeste, materielle Voraussetzungen. Wo soziale Ungerechtigkeit wächst, wo Ressourcen ungerecht verteilt sind, da entsteht der Nährboden für neue Konflikte und Kriege. Das Teilen, die Diakonie, die Unterstützung von Geflüchteten und Notleidenden weltweit ist aktive Friedensarbeit.
- **Die Radikalität der Vergebung leben:** *„…und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.“* Das ist wohl der schwerste, aber auch der befreiendste Schritt. Vergebung bedeutet nicht, Unrecht gutzuheißen oder zu verharmlosen. Vergebung bedeutet, dem Kreislauf von Schuld und Vergeltung die Macht zu nehmen. Wenn wir nicht vergeben, bleiben wir für immer an den Tätern und an der Vergangenheit gefesselt. Gott hat in Christus den Anfang gemacht; er hat uns die Hand zur Versöhnung entgegengestreckt, als wir noch gefangen waren in unseren eigenen Verstrickungen. Aus dieser Quelle dürfen wir schöpfen.

4. Die Gemeinde als Werkstatt des Friedens

Liebe Gemeinde, wir können die großen Kriege dieser Erde am heutigen Sonntag nicht mit einem Federstrich beenden. Wir können die Machthaber im Kreml, den USA oder im Nahen Osten nicht zwingen, die Waffen niederzulegen. Aber wir sind nicht machtlos.

Die christliche Gemeinde ist berufen, eine „Werkstatt des Friedens“ zu sein. Hier, im geschützten Raum der Gemeinde, im täglichen Miteinander in unseren Familien, an unseren Arbeitsplätzen und in unserer Nachbarschaft, können und müssen wir den „neuen Menschen“ einüben. Hier lernen wir, einander zuzuhören, auch wenn wir unterschiedlicher Meinung über politische Fragen sind. Hier üben wir die Geduld, die Freundlichkeit und das herzliche Wohlwollen, von dem der Apostel spricht.

Und wir tun etwas, das die Welt oft als nutzlos belächelt, das aber unsere

stärkste geistliche Waffe ist: Wir beten. Wenn wir gleich im Fürbittengebet für die Opfer von Gewalt, für die Soldaten in den Schützengräben, für die politischen Entscheidungsträger und für die Friedensstifter weltweit beten, dann finden wir uns nicht ab mit dem Status quo dieser Welt. Das Gebet ist der lauteste, beharrlichste Protest gegen die Allmacht des Todes und des Krieges. Wir rufen damit Gott beim Wort und erinnern uns selbst daran, wes Geistes Kind wir sind.

Lassen wir uns also nicht anstecken von der Bitterkeit, vom Grimm und vom Geschrei unserer Zeit. Ziehen wir jeden Morgen neu das Gewand an, das Gott für uns bereitgelegt hat: das Gewand der Wahrheit, der Gerechtigkeit, der Liebe und der Versöhnung. Der Geist Gottes, mit dem wir versiegelt sind, gibt uns die Kraft dazu. Er vertreibt die Ohnmacht und schenkt uns den langen Atem, den wir für den Frieden brauchen.

Und der Friede Gottes, welcher höher ist als all unsere menschliche Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus zum ewigen Leben.

Amen.