

Predigt über Epheser 4, 22-32

vom 17.10.2004 Pfarrerin Angelika Volkmann

Epheser 4, 22-32:

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

23 Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn

24 und zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit.

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

26 Zürnt ihr, so sündigt nicht; laßt die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen,

27 und gebt nicht Raum dem Teufel.

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

29 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.

30 Und betrübt nicht den heiligen Geist Gottes, mit dem ihr versiegelt seid für den Tag der Erlösung.

31 Alle Bitterkeit und Grimm und Zorn und Geschrei und Lästerung seien fern von euch samt aller Bosheit.

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

Liebe Gemeinde,

wie ist es für uns, wenn uns ein solcher Katalog von Ermahnungen entgegengehalten wird?

In dem Hauskreis dieser Gemeinde, in dem wir am Mittwoch über diesen Text sprachen, war der erste Eindruck, dass hier viel von uns verlangt wird. Wir fragten uns, wer denn das alles hinkriegen soll – alle Bitterkeit und allen Zorn hinter sich zu lassen, kein böses Wort über die Lippen zu lassen - der ganze Abschnitt wirkte auf uns streng und wenig einladend.

Erst bei näherer Betrachtung entdeckten wir, wie aktuell und auch hilfreich diese Worte sind.

Legt ab den alten Menschen - und zieht den neuen Menschen an – mit diesem Gedanken beginnt unser Abschnitt, und hier steht ein Wort, das tatsächlich das Ablegen von Kleidung bezeichnet.

Mit dem Bild vom An- und Ausziehen beschreibt der Epheserbrief, was für das Leben jedes Christen wichtig ist. Dieses Bild hängt mit den damaligen Bräuchen bei der Taufe zusammen: Vor dem Gang ins Taufbecken legt der Täufling seine alten, beschmutzten Kleider ab und erhält nach der Taufe ein neues, reines, weißes Kleid zum Zeichen, dass für ihn nun ein neues Leben begonnen hat. Auch der verlorene Sohn bekommt nach seiner Rückkehr ins Haus seines Vaters ein neues Kleid und einen Ring als Ausdruck für das neu geschenkte Leben.

Kleider lassen sich wechseln, in manchen Kleidern fühlen wir uns wohler als in anderen, in manche müssen wir auch erst hinein wachsen. Aber: den alten Menschen ablegen – den neuen Menschen anziehen wie ein Kleid? Ist das so einfach?

An dieser Stelle müssen wir den Text sorgfältig lesen. Der Gedanke vom „neuen Menschen“ ist anfällig für viele Ideologien, die den makellosen, den idealen Menschen schaffen wollen. Das meint der Epheserbrief nicht.

Der alte Mensch ist der, der sich aufreißt in „trügerischen Begierden.“ Der alte Mensch verdirbt und verkommt – und merkt es zunächst nicht. Er wähnt sich unabhängig und frei, er verbraucht sich selbst in der Sehnsucht danach, aus dieser Welt das Möglichste herauszuholen – wie der verlorene Sohn.

Der neue Mensch ist der von Gottes Güte ein für alle Mal völlig neu geschaffene Mensch (V 24 Ende). Er gehört zu Gott – so wie der verlorene Sohn ins Haus seines Vaters gehört. Niemand kann ihm das streitig machen. Und sicherlich wird er sich jetzt anders verhalten als früher. Und bestimmt wird er immer mal wieder in alte Verhaltensmuster zurückfallen. Doch er gehört ins Haus seines Vaters. Auch wir sind durch unsere Taufe neue Menschen. Doch wir werden aufgefordert, unseren Geist und unseren Sinn zu erneuern und als neue Menschen auch zu leben. Das ist offensichtlich ein fortwährender Prozess, der ein Leben lang dauert. Das Hoffnungsvolle daran ist, dass Wandel und Veränderung möglich ist. Niemand wird auf seine „alten“ Verhaltensweisen festgelegt. „Werde, was du bist in Christus“ – so hat es der berühmte Theologe Karl Barth einmal formuliert. Bei diesem Werden wird von uns nicht verlangt, dass wir fehlerfrei sind, sondern dass wir uns immer wieder ermutigen lassen zur Veränderung, dass wir offen sind für hilfreiche Hinweise, dass wir uns vergeben lassen und anderen vergeben.

Wenn wir jetzt noch einmal die Aufzählung anschauen, wozu wir ermahnt und ermutigt werden, wirkt sie vielleicht nicht mehr so streng oder überfordernd. In unserem Gespräch am vergangenen Mittwoch haben uns einige dieser Ermutigungen besonders beschäftigt.

„Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.“ Es ist gut, dass der Zorn selber nicht verurteilt wird. Der Zorn ist eine gesunde seelische Reaktion auf erlittene Kränkungen und Verletzungen; der Zorn ist auch angemessen, wenn wir Unrecht bemerken, das andere trifft. Zorn ist zunächst einfach ein Aufschrei, ein sich Weigern, eine Kraft. Diese Kraft können wir im Guten nutzen, um Verletzungen zu verarbeiten, um neue Lösungen zu finden, um Situationen zu verändern. Leider geschieht häufig das andere, dass Menschen diese Kraft zerstörerisch ausleben und sich und anderen schaden. Zürnt ihr, so sündigt nicht – sagt uns der Epheserbrief. Zürnt ihr, so sucht das Gute, das, was hilft mit aller Kraft. Wenn wir mit der Kraft, die aus dem Zorn kommt, Veränderungen verwirklichen, dann kann sie uns und anderen zum Segen werden. Dann müssen wir uns auch nicht in einen Zorn hineinsteigern, in eine ohnmächtige, aber umso heftigere Wut, die rein gar nichts zum Guten bewirkt. „Lass die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen“, d.h., dass wir nicht stehen bleiben sollen bei unserem Zorn und bei der Verurteilung anderer, sondern stattdessen eine Lösung suchen, uns auch öffnen für die Sicht des anderen.

„über eure Lippen komme kein böses Wort, sondern nur ein gutes, das den, der es braucht, stärkt und dem, der es hört, Nutzen bringt.“ Wer, bitteschön, kann das? Von dieser Ermahnung fühlten wir

uns alle angesprochen. Wer hat nicht schon über die lieben Mitmenschen gelästert, seinem Herzen Luft gemacht?

Diese Empfehlung erinnert an den Rat des griechischen Philosophen Sokrates, zu dem aufgeregt jemand gelaufen kam. "Höre, Sokrates, das muss ich dir erzählen, wie dein Freund..." "Halt ein", unterbrach ihn der Weise, "hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe geschüttelt?" "Drei Siebe?" fragte der andere voll Verwunderung. "Ja mein Freund, drei Siebe! Lass sehen, ob das, was du mir erzählen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht. Das erste Sieb ist die Wahrheit. Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft ob es wahr ist?" "Nein, ich hörte so erzählen und..." — "So, so. Aber sicher hast du es mit dem zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das, was du mir erzählen willst, wenn schon nicht als wahr erwiesen, wenigstens gut?" Zögernd sagte der andere: "Nein, das nicht, im Gegenteil.." "Dann", unterbrach ihn der Weise, "lass uns fragen ob es notwendig ist, mir das zu erzählen, was dich so erregt." "Notwendig nun gerade nicht..." "Also", lächelte Sokrates, "wenn das, was du mir erzählen willst, weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit".

Wir waren uns einig, dass es gut ist, mit jemandem, dessen Verhalten uns auf die Nerven geht, oder der uns verletzt hat, direkt zu reden anstatt über ihn – oder ihn mit Güte zu ertragen, im solidarischen Bewusstsein, dass auch die anderen uns ertragen müssen. Außerdem bemerkten wir, dass viel zu oft die Kritik im Vordergrund steht und dass wir dazu neigen, mit Lob allzu sparsam umzugehen – dabei tut es uns allen von Herzen gut, wenn wir gelobt werden.

Dann sprachen wir noch über die Bitterkeit und über die Vergebung.

Wir fragten uns, wie Menschen geholfen werden kann, die aus einer Verbitterung nicht mehr herausfinden. Bitterkeit schadet mir, denn wenn ich bitter bin, bin ich nicht mehr empfänglich für das Gute und es fällt mir schwer, Dankbarkeit und Freude zu empfinden. Doch Bitterkeit ist ein wichtiger Hinweis. Bitterkeit ist die Folge von erlittenen Verletzungen, von Unrecht, von Schicksalsschlägen, die in ihrem Ausmaß nicht genügend gewürdigt worden sind. Uns fehlt ein Ort für die Klage, uns fehlen manchmal die Mitmenschen, die mitfühlen und uns bestätigen, dass das, was wir erleiden, schlimm ist, uns fehlt zuweilen die Möglichkeit, etwas intensiv und lebendig zu betauern – und dann weiß sich die Seele nicht anders zu helfen, als bitter zu werden. Ein Mensch, der bitter geworden ist, ist jemand, der zu wenig gesehen wurde.

Aufmerksamkeit füreinander, dass wir uns gegenseitig zuhören bei unseren Geschichten - das kann helfen, und auch eine bewusste Bereitschaft bei dem, der bitter geworden ist, sich davon wieder zu lösen. Auch das ist ein Prozess und manchmal braucht man dabei seelsorgerliche Hilfe. Ich bin überzeugt, Gott ist gütig, und er sieht jede Verletzung, die ein Menschenkind erleidet, und er sieht sie im ganzen Ausmaß und fühlt mit.

Zum Schluss werden wir zu gegenseitiger Vergebung ermutigt. Das warf bei uns die Frage auf, ob man immer vergeben kann, oder ob es Situationen gibt, in denen wir damit überfordert sind. Es ist leichter, jemandem zu vergeben, der sein Verhalten bereut, als jemandem, der unberührt ist von den Folgen seines Tuns. Und es gibt Situationen, wenn jemand mich sehr verletzt hat, mein Vertrauen grob missbraucht hat oder sogar ein Verbrechen begangen hat, da kann es für mich eine Überforderung sein, diesem Menschen zu vergeben, und dann muss ich es auch nicht. Auch dann ist es hilfreich, wenn der andere sagt, dass er bereut, dass es ihm Leid tut, und dass er seine Tat

verantwortet, die Verantwortung für die Folgen übernimmt und trägt, sich um Wiedergutmachung bemüht. Das zu hören ist für den, der verletzt wurde, gut. Dennoch kann es anmaßend sein, wenn der, der etwas gravierend Schlimmes getan hat, um Vergebung bittet – so eine Bitte verbietet sich manchmal. Es ist in Ordnung, in einem solchen Fall zuzusagen: Ich kann dir nicht vergeben. Es ist mir zu schwer. Ich übergebe dies an Gott. Und dann gibt es noch die ganz andere Situation, dass ich an einem Vorwurf festhalte, an einer Verletzung, die mir zugefügt wurde, und sie nicht loslassen will – manchmal ein Leben lang. Dass ich mich eingerichtet habe in der Position der Verletzten und meine berechnete Empörung pflege – manchmal ein Leben lang. Wenn es mir so geht, dann kann ich mich von den Worten des Epheserbriefes in guter Weise infrage stellen lassen, vielleicht auch seelsorgerliche Hilfe suchen und mich entscheiden, zu vergeben und für die, die mir etwas getan haben, zu beten. Wer so etwas schon durchlebt hat, der weiß, dass bei einem solchen Schritt eine große Last von der eigenen Seele fällt und das Glück Einzug hält. Liebe Gemeinde, Gott möge es geben, dass wir nicht aufhören zu lernen so miteinander und mit uns selbst umzugehen!

Amen.