

19. Sonntag nach Trinitatis, 11. Oktober 2026,

Heile du mich, HERR, so werde ich heil;

hilf du mir, so ist mir geholfen.

(Jeremia 17, 14)

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Gemeinde,

es ist das eine, den Menschen zu sagen, was sie nicht tun sollen. Es ist aber etwas anderes, den Menschen zu sagen, was sie stattdessen tun sollen. Wer das kann, ist ein guter Pädagoge oder Politiker. Probleme haben wir überall, und Besserwisser, die alles und jeden kritisieren, wie es nicht gemacht werden soll, die haben wir auch. Aber wer lenkt unsere Sinne auf gute, sinnvolle Alternativen? (Und Achtung: Nicht alles, was die Alternative im Namen trägt ist wirklich eine.) Wer öffnet den Blick, anstatt ihn zu verengen? Wer zeigt erfrischende Ideen auf, anstatt nur abzuwehren und zu verneinen?

Lesen Sie den Predigttext für den 19. Sonntag nach Trinitatis aus dem Epheserbrief 4,22-32 doch einmal so - als Anleitung zu einem anderen, erfüllteren Leben. Ich gehe den Text nach und nach durch:

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.

Der Autor des Epheserbriefs ermutigt seine Leserinnen und Leser, Änderungen im eigenen Leben in Angriff zu nehmen. Die Welt versinkt im Chaos der Großmächte - damals und heute - aber wir haben erst einmal und vor allem Einfluss auf den einen Quadratmeter Erde, auf dem wir stehen. Bevor ich die Welt verändere, muss ich mit mir anfangen. Und bevor ich mir streng alles versage, tut es gut, darauf zu sehen, was ich stattdessen gewinnen kann.

Christinnen und Christen teilen die Erfahrung, dass die Verbindung mit Christus Veränderungen auslöst. Wer wie Mose erlebt, dass Gott sich ihm in all seiner Barmherzigkeit zeigt (alttestamentliche Lesung aus 2. Mose 34,4-10), den lässt das nicht kalt. Wer wie der Gelähmte Vergebung zugesprochen bekommt und dann noch körperlich geheilt wird (Evangeliumslesung aus Markus 2,1-12), für den beginnt der erste Tag eines neuen Lebens. Nun haben die wenigsten von uns solche Erlebnisse zu berichten, aber wir sollen mutig sein, von Gott ein konkretes Eingreifen zu erwarten und zu erbeten. Das gibt Kraft zur Erneuerung. Diese Erneuerung beschreibt der Epheserbrief als Kleiderwechsel. Die Sommerklamotten kommen in den Schrank. Die Herbst- oder Wintermode ist hervorgeholt:

„Zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit.“

Es kann bei uns Christinnen und Christen nicht dabei bleiben, sich nur einmal im Leben oder einmal im Jahr in diesem Sinne „neu“ einzukleiden. Gut, dass wir jeden Morgen die Chance bekommen, neu zu werden, die Streitigkeiten von gestern vergangen sein zu lassen und uns selbst und unserem Gegenüber neue Chancen zu geben. Was das genau heißen kann, wird im Folgenden beschrieben:

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 Gnade 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.

Ich ergänze diese ganze hilfreiche Aufzählung noch durch den Folgesatz aus dem 5. Kapitel des Epheserbriefes:

¹ So ahmt nun Gott nach als geliebte Kinder ² und wandelt in der Liebe, wie auch Christus uns geliebt hat ...

Die Menschen sollen durch unser Handeln die Liebe Gottes in uns entdecken. Wir sind Gottes „Nachahmerinnen und Nachahmer“, was nichts anderes bedeutet, Nachfolgerinnen und Nachfolger Jesu Christi zu sein, der Gottes Liebe vorgelebt hat bis zum Tod am Kreuz. Noch kürzer sagt es ein Satz aus dem 1. Korintherbrief 16,14:

„Alle eure Dinge lasst in der Liebe geschehen!“

Wir sollten wir mehr darauf achten, WIE wir Dinge tun oder auch gemeinsam entscheiden, als WAS wir tun oder entscheiden. Das WIE wird auch das WAS beeinflussen. Oder wie der Kirchenvater Augustin sagte: „*Liebe - und tue, was du willst.*“ Wer liebt, der sagt auch die **Wahrheit** in Liebe - nicht als Waffe, sondern als Hilfestellung. Wer liebt, der ist auch barmherzig mit sich selbst, wenn der **Ärger** wieder größer ist als die Zurückhaltung. Wer liebt, der sorgt dafür, dass Ärger übereinander nicht das nächste Zusammentreffen bestimmt. Zu **stehlen** ist zwar allgemein verpönt, aber trotzdem ist das Gefühl, selbst zu kurz zu kommen, sehr groß. Das führt dann dazu, bei der Steuer oder schwarz bezahlten Rechnungen auch mal Fünfe gerade sein zu lassen - und was ist das anderes als stehlen? Großzügigkeit macht jedenfalls glücklicher. Auch macht ständiges **Gerede** übereinander macht nichts besser. „Faules Geschwätz“ verunreinigt nicht nur die Luft ... Wie wäre es stattdessen einmal, wenn wir uns vornehmen würden, einen Tag lang nur Gutes übereinander zu sagen und Lob und Aufbauendes?

Wo kommt ein solcher Sinneswandel im Menschen her? Was verursacht ihn? Der Epheserbrief erwartet ihn aus der Erfahrung der Vergebung heraus. Das muss keine übernatürliche Erfahrung wie bei Mose oder dem Gelähmten sein, aber zu erleben, unverdient geliebt und angenommen zu sein, das lässt kalte Herzen weich werden. Wer meint, dass er keine Vergebung nötig habe, der kennt diese Erfahrung nicht. Dem wird es schwerfallen, gut mit sich selbst und mit anderen umzugehen, wie es im Predigttext beschrieben wird.

Ich empfehle, einmal den Kleinen Katechismus Martin Luthers hervorzuholen und dort die Auslegung der 10 Gebote nachzulesen. (Wer das Büchlein nicht im Schrank hat, findet einen Abdruck im Ev. Gesangbuch unter der Nummer EG 855 oder wird schnell im Internet fündig. Der Text ist ganz kurz.) Jedes der 10 Gebote wird aktualisiert und dann positiv gewendet. Das, was wir nicht tun sollen, wird geändert in ein „sondern“ - alles ausgehend von dem wichtigsten Gebot, der Gottesliebe (die bei Jesus ja mit der Nächstenliebe zusammenhängt). So empfiehlt es Martin Luther:

Gottes Namen sollen wir nicht missbrauchen, sondern ihn in allen Nöten anrufen. Wir sollen nicht töten und dem Nächsten überhaupt nicht schaden, sondern ihm helfen und beistehen. Wir sollen nicht stehen und dem anderen nichts durch Betrug vorenthalten, sondern dem Nächsten *„sein Gut und Nahrung helfen bessern und behüten“*. Und anstatt den Ruf des Nächsten zu verderben, sollen wir *„ihn entschuldigen, Gutes von ihm reden und alles zum Besten kehren.“*

Es mag sein, dass manches unverständlich ist, was wir in der Bibel lesen, aber wie soll schon Mark Twain gesagt haben: *„Mir machen nicht die Bibelstellen Kopfschmerzen, die ich nicht verstehe, sondern die, die ich verstehe.“*

*Und der Friede Gottes, der höher ist als all unsere Vernunft,
bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen.*

Ihr Pfr. Steffen Sorgatz

Die allgemeine **Kollekte** am 11.10.2026 ist für die **„Integrations- und Flüchtlingsarbeit der Evangelischen Kirche im Rheinland“** bestimmt. Geflüchtete und Menschen, die sie begleiten, sind einem wachsenden politischen Druck ausgesetzt. Kirchliche sowie diakonische Einrichtungen und Ehrenamtliche in Flüchtlingsinitiativen leisten bei der Integration hervorragende und wichtige Arbeit. Die **Diakoniekollekte** ist für die **diakonische Arbeit unserer Gemeinde** bestimmt.

Die **Kollekten** bitte auf das Konto der **Ev. Emmaus-Kirchengemeinde an Rhein und Vorgebirge** einzahlen: IBAN: DE68 3506 0190 1088 6280 35.

Bitte geben Sie den **Verwendungszweck** an:
„Integrations- und Flüchtlingsarbeit der EKIR“ oder **„Diakonie“**.