

Predigt am 19. Sonntag nach Trinitatis 2026
in Braunschweig und Gifhorn

Gnade sei mit euch und Friede von Gott, unserm Vater, und von dem Herrn Jesus Christus. Amen.

Gottes Wort für diese Predigt steht Brief des Apostels Paulus an die Gemeinde in Ephesus im vierten Kapitel (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, heilige uns in der Wahrheit, dein Wort ist die Wahrheit. Amen.

Liebe durch die Vergebung Gottes in Christus erlöste Brüder und Schwestern,
stellen wir uns unser christliches Leben einmal als eine Wanderung an einem heißen Sommertag vor.

Der Sommer liegt hinter uns. Womöglich haben manche von euch in den letzten Monaten so eine Wanderung gemacht.

I. Die Kraftquellen

Auf so einer Wanderung brauchen wir Kraftquellen. Wir benötigen ausreichend Wasser und genügend Proviant.

Am Anfang und Ende unseres heutigen Predigttextes redet Gott über das lebensnotwendige Wasser und den unverzichtbaren Proviant für unsere christliche Lebenswanderung.

Fangen wir einmal hinten an: „Vergebt einander, wie Christus euch vergeben hat.“ (Epheser 4,32b)

Die Vergebung Christi ist unser Lebenswasser und unser Wanderschaftsproviant. Die Vergebung ist unsere Kraftquelle. Diese Kraftquelle fließt aus der Seitenwunde Jesu am Kreuz. Sie ergießt sich in das Taufbecken und in den Abendmahlskelch. Und von dort fließt sie weiter, das Wasser über unser Köpfe, und das Blut in unsere Kehlen hinein. Diese Kraftquelle fließt in Form des Evangeliums in unsere Ohren hinein und von dort weiter in unsere Herzen. In Taufe und Abendmahl, in Beichte und durch das Evangelium schenkt uns Gott die Vergebung Christi. Der Heilige Geist fließt in uns hinein. Es ist wie ein Wanderer, der immer ausreichend Wasser aus einer nie versiegenden Pule trinken kann und der das nahrhafte Brot und Obst aus der Brotbüchse nimmt, deren Inhalt sich nie verzehrt. So gibt Gott uns Kraft durch sein Wort und seine Sakramente.

Diese Vergebung Christi hat erneuernde Wirkung. Ein Wanderer ohne Wasser und Proviant macht irgendwann schlapp. Er schleppt sich dahin und irgendwann kann er gar nicht mehr. Er sieht alt aus.

Paulus schreibt: „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.“ (Epheser 4,22-24)

Da ist der Unterschied, den die Vergebung Christi macht: Alter Mensch und neuer Mensch. Der alte Mensch lebt nicht vom Lebenswasser Christi und vom Wanderschaftsproviant, Wort und Sakrament. Seine Triebkraft sind trügerische Begierden. Das endet nicht gut.

Umso mehr sei Gott gedankt, dass er uns erneuert und uns den neuen Menschen anzieht. Wie wir Wasser und Nahrung von außen zu uns nehmen und Kleidung anziehen, muss die Erneuerung von außen kommen. Christliche Erneuerung kommt von Christus und nicht von uns selbst.

Auch an einer Stelle im Römerbrief redet Paulus vom alten und neuen Menschen. Es geht um die Taufe. Dort sagt er: „Wisst ihr nicht, dass alle, die wir auf Christus Jesus getauft sind, die sind in seinen Tod getauft? So sind wir ja mit ihm begraben durch die Taufe in den Tod, damit, wie Christus auferweckt ist von den Toten... auch wir **in einem neuen Leben** wandeln... Wir

wissen ja, dass **unser alter Mensch** mit ihm gekreuzigt ist... sodass wir hinfort der Sünde nicht dienen.“ (Römer 6,3-4.6-7)

In unserer Taufe hat uns Gott das nie versiegende Lebenswasser geschenkt. Durch die anderen Gnadenmittel werden wir immer wieder zur Taufe zurückgeführt. Das Blut Jesu, das wir im Abendmahl empfangen, floss aus derselben Seitenwunde wie das Wasser, das unser Taufbecken speist. Die Beichte ist nichts anderes als ein Zurückkriechen in die Taufe, wie Luther es nennt.

Das Vaterunser wurde bei unserer Taufe für uns persönlich gebetet. Und jedes Mal wenn wir es neu beten, schöpfen wir aus der Wasserquelle unserer Taufe, wo Gott unser Vater geworden ist.

Das Glaubensbekenntnis wurde bei unserer Taufe gesprochen. Und auf den Namen des dreieinigen Gottes wurden wir getauft. Jedes Mal wenn wir das Glaubensbekenntnis neu sprechen, ist das auch eine Tauferinnerung, auch ein neues Wasserholen aus dem Lebensbrunnen.

Hier haben wir also die Kraftquellen unseres Glaubenslebens: die Taufe und die anderen Gnadenmittel, das Evangelium, das Vaterunser und das Glaubensbekenntnis. Hier empfangen wir Vergebung und Erneuerung.

II. Die Sonne

Gehen wir nur einen Schritt weiter. Auf einer Wanderung an einem heißen Sommertag scheint die Sonne hell und warm. In unserem Gleichnis vom christlichen Leben steht die Sonne für das Gesetz Gottes, für die Gebote. In Psalm 19 heißt es: „Gott hat der Sonne ein Zelt am Himmel gemacht... Sie geht auf an einem Ende des Himmels und läuft um bis wieder an sein Ende, und nichts bleibt vor ihrer Glut verborgen. Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele... Die Gebote des HERRN sind lauter [= rein] und erleuchten die Augen.“ (Psalm 19,5-9 in Auszügen)

Wie wir sehen: Im Psalm 19 geht es erst um die Sonne. Dann ums Gesetz. Die Sonne gehört zu Gottes Schöpfung, das Gesetz gehört zu Gottes Offenbarung. Aber nicht zufällig stellt David beides nebeneinander: Das Gesetz ist wie die Sonne. Wie die Sonne hat das Gesetz positive und negative Seiten.

Beginnen wir mit der positiven Seite: Wenn die Sonne scheint, können wir etwas sehen, sogar sehr gut sehen. Stellt euch mal eine Wanderung vor, wenn es stockduster ist, wenn es gar keine Lichtquellen gibt. Unmöglich. Sogar bei einer Nachtwanderung, wo immerhin Mond und Sterne oder die Taschenlampe scheint, gehen wir weniger sicher als am Tag.

Auf unserer Lebenswanderung als Christen zeigen uns die Gebote oft an, was wir tun sollen. Die zehn Gebote geben uns Orientierung. Sie sind wie Schilder, die am Wegesrand stehen und von der Sonne hell beleuchtet werden.

Und viele Teile der Bibel sind eine Wiederaufnahme und genauere Deutung der zehn Gebote. Die Schilder erscheinen erneut, damit wir ihre Botschaft nicht vergessen. So auch im Mittelteil unseres heutigen Paulustextes:

Da geht es ums fünfte Gebot, das ja nach Jesu Bergpredigt nicht nur das Töten umfasst, sondern auch schon das tötende Wort und den tötenden Gedanken. „Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen und gebt nicht Raum dem Teufel.“ (Epheser 4,26-27) Der Teufel will euch die Besonnenheit und innere Ruhe nehmen. Widersteht ihm! Der Zorn hat seinen Platz. Aber lasst euch durch ihn nicht zur Sünde hinreißen! Bei Sonnenuntergang soll auch der Zorn in eurem Herzen untergehen. Also, spätestens beim Zubettgehen sollten sich Eheleute wieder versöhnen. Spätestens am Abend sollte man den Ärger über Kollegen, Chefs oder die eigenen Kinder in Gottes Hände legen.

Dann geht es auch ums siebte Gebot: „Wer gestohlen hat, der stehle nicht mehr, sondern arbeite und schaffe mit eigenen

Händen das nötige Gut, damit er dem Bedürftigen abgeben kann.“ (Epheser 4,28) Wenn wir an Luthers Erklärungen zu den Geboten denken, dann scheint es fast so, als ob er – wie so oft – bei Paulus abgekupfert hat. Auch Luther benennt immer nicht nur die negative Seite der Gebote – also, was wir nicht tun sollen -, sondern auch die positive – also, was wir tun sollen. Wir Christen vergöttern zwar die Arbeit nicht, aber wir streben doch danach zu arbeiten. Zu bebauen und zu bewahren. Mit den eigenen Händen. Für uns selbst. Aber auch für die Bedürftigen. Für die eigene Familie. Für die bedürftigen Glaubensgeschwister. Für die Arbeitslosen. Für die Verkündiger des Wortes Gottes. Für Kinder, Kranke und Alte. Auch die tägliche Arbeit in der Firma, auf dem Amt, zu Hause oder wo auch sonst ist also Teil unserer christlichen Lebenswanderung und nicht gering zu schätzen.

Einen Schwerpunkt legt Paulus auf das achte Gebot: „Darum legt die Lüge ab und redet die Wahrheit, ein jeder mit seinem Nächsten, weil wir untereinander Glieder sind.“ (Epheser 4,25) „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.“ (Epheser 4,29)

In Luthers Erklärung zum achten Gebot finden sich zwei veraltete Wörter, die aber eine immer noch aktuelle Bedeutung haben. Wir sollen nicht „afterreden“. Moderne Wörter dafür sind: Klatsch, Gossip. Es geht darum, dass wir nicht hinter dem Rücken des anderen über ihn reden sollen, sondern schweigen oder, wenn angebracht, ihn konfrontieren sollen. Und „einen bösen Leumund machen“ bedeutet: den Ruf eines anderen schädigen. Falsche Gerüchte in Umlauf bringen. Der Leumund ist das Ansehen, das man bei anderen hat, die Unbescholtenheit.

Stattdessen, so Luther, sollen wir unseren Nächsten „entschuldigen, Gutes von ihm reden und alles zum Besten kehren.“ Daran, lieber Christ, haben wir alle zu arbeiten!

Und wir merken hier schon recht schnell die andere Seite des Gesetzes, die andere Seite der Sonne an einem heißen Sommertag: Ja, die Gesetzessonne zeigt uns den Weg. Und das brauchen wir. Auch als Christen, denen Vergebung und Erneuerung zuteil geworden ist, brauchen wir die Wegweisung der Gebote.

Doch die Gesetzessonne brennt auch. Wir merken: An hartherzigen Gedanken und Worten gegenüber unserem Nächsten hat es nicht gemangelt. Übertretungen des fünften

Gebotes. Die Not der Bedürftigen ist uns weniger zu Herzen gegangen, als sie es hätte sollen. Neid, Gier oder Geiz waren in unseren Herzen. Übertretungen gegenüber des siebten Gebotes. Und zu viel faules Geschwätz ist aus unserm Mund gegangen und zu wenig Gutes, Erbauliches und Notwendiges.

Die Sonne des göttlichen Gesetzes hat eben auch diese für uns Sünder negative Setie. Sie brennt und sie droht uns verglühen zu lassen, wenn es da nicht das Lebenswasser und den Wanderschaftsproviant gäbe. Die brennende Gesetzessonne lässt uns zur Oase des Evangeliums fliehen. Da finden wir Wasser, Brot und Früchte. Auch Bäume, die Schatten spenden. Den Baum des Lebens. Das Kreuz Christi. Aus dessen Seite Wasser und Blut fließen, die uns über die Gnadenmittel zufließen und uns erquicken. Vergebung der Sünden und die Erneuerung durch Christus. Gott sei Dank für seine unaussprechliche Gnade. Amen.

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