Predigt über Epheser 4, 22-32 - NR II

19. So. n. Trin. – 11. 10. 2026 - Große Kreuzkirche

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

Predigttext: *Weisungen für das neue Leben*

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 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.

Ganz ehrlich, ihr Lieben, solche biblischen Worte lösen in mir ein Unbehagen aus. Nahezu jeder Satz ist eine Aufforderung, etwas ganz Bestimmtes zu tun bzw. zu unterlassen. In der deutschen Sprache spricht man hier von Imperativen, das sind Worte in Befehlsform: Mach dies, tu das, lass das sein, leg das ab, zieh das an usw. Hier haben wir es mit 11 Versen und mindestens 12 Imperativen zu tun, die mir sagen, was ich als Christenmensch zu tun und zu lassen habe. – Nein, dabei fühl‘ ich mich nicht wohl. So viele Befehle, das überfordert mich, das erzeugt bei mir Unmut. Wer will sich schon in seine Art zu leben von anderen reinreden lassen?

Und nochmal ganz ehrlich – ich weiß ja nicht wie es euch damit geht – aber diese vielen Befehle bürsten mich doch ziemlich gegen den Strich, das heißt: sie pfeifen mich ganz schön zurück. Denn das, was man in christlichen Kreisen den „alten Menschen“ bzw. den „alten Adam“ nennt, den kenn‘ ich aus eigener Erfahrung recht gut. Hier und da mal ein wenig lügen und nicht immer die Wahrheit reden; zornig sein und den Zorn mit in den Schlaf nehmen; faules Geschwätz von mir geben, also Worte, die nichts Gutes sagen; verbittert sein kenne ich auch, lästern kann ich prima, und so richtig zornig kann ich auch sein; Freundlichkeit und Herzlichkeit haben bei mir oft schnell ihre Grenzen erreicht, und vergeben kann ich – gewiss! - aber nicht immer und alles.

Ihr Lieben, so sieht sie aus, meine eigene und ehrliche Bilanz. Ungeschminkt, und darum teilweise ein wenig hässlich. Ich geb‘ es zu. Aber ich bin ja auch nur ein Mensch. So lautet meine Erklärung; zugegeben, ein fragwürdiger Rechtfertigungsversuch. - Doch ich hoffe, es geht euch ganz ähnlich, denn sonst würde ich hier ganz allein dastehen wie ein begossener Pudel.

Nun, wie dem auch sei, der eigentliche Autor dieser Worte ist unser Schöpfer, und er nimmt bis heute keins seiner Worte zurück. Also bin ich und sind wir genötigt, zu seinen Äußerungen Stellung zu beziehen. Denn unser Schöpfer hat diese Worte ganz eindeutig auch an uns adressiert. Und wenn wir uns nicht einfach umdrehen und weggehen, dann heißt es,

sich mit den Worten Gottes zu beschäftigen. Und das will ich jetzt versuchen und euch dabei mitnehmen.

Ich halte mich zunächst einfach fest an der Überschrift. Sie lautet zusammengefasst: **„Legt den alten Menschen ab und zieht den neuen Menschen an!“**

Dieses Bild ist mir vertraut. Kleidung ausziehen und ablegen und andere Kleidung in die Hand nahmen und anziehen; das ist ja für uns alle eine tägliche Übung; für manche sogar mehrmals. Wir haben Arbeitskleidung, wir kennen Wochentags- und Sonntagskleidung. Ich kenne für mich zuhause meine Schlumperhose und den feinen Anzug für besonders festliche Ereignisse. Und wenn wir Kleidung einkaufen gehen, dann achten wir doch darauf, was uns besonders gut gefällt und was uns besonders gut zu Gesicht steht und mit welcher Kleidung wir hübsch und adrett aussehen. Und mit einem Augenzwinkern sei gesagt, dass eine gewisse Form von Eitelkeit ganz bestimmt in jedem von uns wohnt. Und das ist auch sehr gut so, denn sonst würden wir vermutlich ziemlich verwahrlost herumlaufen.

Und außerdem – man glaubt es kaum – außerdem hilft uns unsere Eitelkeit, den biblischen Wortlaut besser zu verstehen. Ja, ich weiß, das hört sich fragwürdig an, aber mit diesem Bibeltext stellt uns Gott die Frage, ob wir von uns aus wissen, was uns gut zu Gesicht steht und worin wir eine gute Figur machen! - Also, gehen wir’s an!

Ihr Lieben, die Imperative, also die Aufforderungen hinsichtlich unserer Lebensführung, das alles bezeichnet Gott als „Kleidungsstücke“. Das heißt: Die vielen genannten **Kleidungsstücke sind unsere Verhaltensweisen**, die wir an den Tag legen, die wir anziehen können und die wir ausziehen können. Wir können uns für das Tragen oder für das Ablegen bestimmter „Kleidungsstücke“ frei entscheiden. Wir sollten allerdings dabei bedenken, wie wir jeweils darin aussehen und was uns gut zu Gesicht steht, was jeweils vorteilhaft ist für unser Auftreten und worin wir eine gute und ansehnliche Figur abgeben. Das alles, solche Überlegungen, das soll nach Gottes Meinung der maßgebliche Faktor sein bei der Auswahl unsere „Kleidungsstücke“, die wir anziehen wollen, bei der Auswahl unserer Verhaltensweisen, die wir an den Tag legen wollen.

Konkret sehen meine Überlegungen und Entscheidungen dann so aus: Will ich lügen oder ehrlich sein? Will ich lästern oder Gutes reden? Will ich zornig bleiben oder vergeben? Will ich also in schmuddeligen Klamotten daherkommen oder will ich ansehnlich daherkommen?

Nun, ganz frei sind wir da unserer Entscheidung nicht, denn unser Gott und Herr hat Ansprüche an uns. Es ist ihm keineswegs egal, wie wir daherkommen, denn schmuddelig geben wir als Kinder unseres Vaters im Himmel kein gutes Bild für ihn ab. Fremdschämen ist für Gott angesagt, wenn wir die zerschlissenen Klamotten bevorzugen und den negativen Gewohnheiten freien Lauf lassen. Vielleicht schämen wir uns nicht dafür, aber manchmal schämen sich auch Väter und Mütter für ihre Kinder. Und warum sollte es Gott anders gehen?

Ich sag‘s mal so: Unserem himmlischen Vater zuliebe sollten gerade wir als seine Kinder - auf unser Äußeres, auf unsere Äußerungen und auf unser äußeres Gebahren schon einiges an Wert legen. Denn, was wir uns „anziehen“ und womit wir uns „kleiden“, das wirft ein gutes oder weniger gutes Licht auf unseren Vater im Himmel. Ganz zu schwiegen davon wie bevorzugt wir dran wären, würden wir uns untereinander hübscher und ansehnlicher Kleidung begegnen. Wär‘ das eine Freude, wenn uns danach der Sinn stünde – wie es hier heißt: **„Legt den alten**

Menschen ab und zieht den neuen Menschen an!“

Will sagen: Raus aus den stinkigen Verhaltensweisen und rein in die wohlriechenden Klamotten. Und ich ahne, - nein, ich weiß ganz genau, was das für unser menschliches Miteinander bedeutet und welche Freudengefühle das bei unserem himmlischen Vater auslöst.

Also, wenn ich das richtig verstehe und wenn ich das mal so sagen darf, dann möchte uns der Bibeltext von heute zu etwas mehr christlicher Eitelkeit animieren. Wir werden von Gott dazu aufgerufen, auf unser äußeres Erscheinungsbild großen Wert zu legen, einmal mehr – wie es hier heißt – den **„neuen Menschen anzuziehen“**.

– Eine mir liebgewordene Bibelübersetzung umschreibt das so: ***„Zieht das neue Leben an, wie ihr neue Kleider anzieht. Ihr seid nun zu neuen Menschen geworden, die Gott selbst nach seinem Bild geschaffen hat. Jeder soll erkennen, dass ihr jetzt zu Gott gehört und so lebt, wie es ihm gefällt.“***

Und dann stehen wir vor dem Kleiderschrank, und die Bügel hängen voller guter Kleidungsstücke. Nein, wir können gewiss nicht immer alle gleichzeitig tragen. Und wir füllen die Kleidungsstücke auch nicht zu 100% aus, denn sie sind uns allesamt ein wenig zu groß. Aber das soll uns nicht daran hindern, immer wieder in die schönen neuen Kleider hineinzuschlüpfen. Sie sehen verführerisch schön aus und sind es auch.

Z. B.: Die Wahrheit zu sagen! Nicht immer und unbedingt so, dass sie schonungslos und rücksichtlos daherkommt. Aber, ehrlich zu sein, liebevoll und respektvoll ehrlich, und der Lüge oder Täuschung keine Chance zu geben. Das ist ein schönes Kleidungsstück. Das steht uns Christenmenschen sehr gut zu Gesicht.

Wütend und zornig sein, das lässt sich nicht verhindern. Aber es ist doch denkbar, nach Möglichkeit, Wut und Zorn nicht mit in den Schlaf zu nehmen und über Tage hin zu kultivieren. Ansprechen, aussprechen und vielleicht sogar aussöhnen. Das ist ein wunderschönes Kleidungsstück. Wir können uns dazu entschließen, es anzuziehen. Denn auch darin machen wir Christenmenschen eine gute Figur.

Ach ja, wem sag ich’s! Das ist ja noch das leidige, faule Geschwätz! Ein überaus hässliches Kleidungsstück. Und ich weiß ganz genau, wovon ich rede. Das faule Geschwätz, seine Faulheit stinkt zum Himmel, aber – Gott sei’s geklagt - es lässt sich so schwer ausziehen und in die Ecke legen. Dieses Kleidungsstück zieht sich mir fast wie von selbst an, und es braucht eine energische Entscheidung, um es immer wieder auszuziehen. ***„Redet nicht schlecht voneinander, sondern habt ein gutes Wort für jeden, der es braucht. Was ihr sagt, soll hilfreich und ermutigend sein, eine Wohltat für alle.“***

Ja, es zeichnet sich immer mehr ab, dass unser Vater im Himmel uns zu einer gesunden christlichen Eitelkeit verhelfen und animieren möchte. Und es macht aus meiner Sicht sehr viel Sinn, sich dafür zu öffnen und den Geist Gottes in uns wirken zu lassen. Ich denke, dann wird es uns ein persönliches Anliegen, christlich schick aufzutreten und christlich ansehnlich unseren Alltag zu gestalten.

Gewiss, dazu braucht es unsere Überlegungen und unsere Entscheidung. Raus aus den hässlichen Klamotten wie Lüge und Bosheit und Hartherzigkeit und Geschwätz, und rein in die hübschen Klamotten der Ehrlichkeit, der Liebe, der Versöhnlichkeit und der guten Worte. Und dann heißt es womöglich von uns: „Schaut mal! Neue Menschen führen ein neues Leben!“ Amen.