

Liebe Gemeinde, ich lese aus dem Epheserbrief, Kapitel 4 in Auszügen: *Ihr wurdet gelehrt, euch in eurem Geist und in eurem Denken erneuern zu lassen* ²⁴*und den neuen Menschen anzuziehen, der nach Gottes Bild erschaffen ist und dessen Kennzeichen Gerechtigkeit und Heiligkeit sind, die sich auf die Wahrheit gründen.* ²⁵*Darum legt alle Falschheit ab und haltet euch an die Wahrheit, wenn ihr miteinander redet. Wenn ihr zornig seid, dann versündigt euch nicht. Legt euren Zorn ab, bevor die Sonne untergeht.* ²⁷*Gebt dem Teufel keinen Raum 'in eurem Leben'! Kein böses Wort darf über eure Lippen kommen. Vielmehr soll das, was ihr sagt, gut, angemessen und hilfreich sein; dann werden eure Worte denen, an die sie gerichtet sind, wohl tun. Bitterkeit, Aufbrausen, Zorn, wütendes Geschrei und verleumderisches Reden haben bei euch nichts verloren, genauso wenig wie irgendeine andere Form von Bosheit. Geht vielmehr freundlich miteinander um, seid mitfühlend und vergebt einander, so wie auch Gott euch durch Christus vergeben hat. Nehmt euch daher Gott selbst zum Vorbild; ihr seid doch seine geliebten Kinder!* ²*Konkret heißt das: Alles, was ihr tut, soll von der Liebe bestimmt sein.*

Liebe Gemeinde, ach, wie schön! Ja, so sollte es sein! Liebe, Wohlwollen, Gerechtigkeit und Wahrheit. So, sollten wir alle miteinander leben können. Die Ideale, die der Epheserbrief beschreibt, sind groß und schön. Könnte es nicht wenigstens in der Kirche so sein? Doch dort, wo die Messlatte so hoch hängt wie in diesen Zeilen, da kann auch die Enttäuschung besonders groß ausfallen. Auch in der „Gemeinschaft der Heiligen“ geht es „unheilig“ zu. In der Kirche „menschelt“ es genauso wie überall sonst auch. Müsste der Briefeschreiber sonst diese flammenden Sätze schreiben? Gier, Eigensucht, Bitterkeit, wütendes Geschrei, Bosheit in jeder Form ist niemandem fremd. Aber, dass es nicht guttut, dass es nicht förderlich ist, weder für den Glauben noch für das Leben, das wissen wir doch grundsätzlich alle. Oder? Es gibt Haltungen, die führen zum Leben und andere nicht. Es gibt Lebenseinstellungen, die bringen Menschen zusammen, andere spalten sie. Ebenso gibt es Handlungen, die verbreiten Trost und andere verbreiten Trostlosigkeit. Die Zeilen des Epheserbriefes sind da eindeutig, auf welche Seite wir uns schlagen sollen. *Ihr wurdet gelehrt, euch in eurem Geist und in eurem Denken erneuern zu lassen und den neuen Menschen anzuziehen.* Legt den alten Menschen ab und zieht den neuen an. Wie es Euch bei der Taufe gesagt wurde.

Ich stelle mir das bildlich vor. Da steht sie in ihrem schönen neuen Kleid. Sie hat es neu erworben. Sie probiert es an und betrachtet sich kritisch im Spiegel. Sie dreht sich nach links und nach rechts. Zupft ein wenig hier und da. Gehe ich damit los? fragt sie sich. Ja, das sieht gut aus. Ein neues Kleidungsstück zu tragen, ist oft ein besonderer Moment. Die Kleidung wirkt auf ihren Träger. Man kommt sich darin noch etwas fremd vor. Die neue Kleidung verändert. Sie macht schön. Für andere wird man für einen Moment zum Hingucker. Man bewegt sich anders in dem neuen Kleid. Aufrechter, größer, feierlicher. Andere nehmen mich wahr. Man bekommt Komplimente: „Das steht dir aber gut.“ Menschen, die eine Veränderung im Inneren machen, verändern sich oft auch äußerlich. Ein neuer Lebensabschnitt verbindet sich oft mit einer neuen Frisur, anderer Kleidung oder einem neuen Auftreten. „Sie zieht sich jetzt immer so hübsch an. Ich glaube, sie ist verliebt.“ Der neue Mensch, der uns da im Spiegel der Umkleidekabine des Lebens begegnet, wird am Bild Gottes gestaltet. Christus ist das Vorbild, an dem sich alle ausrichten können. Ihm dürfen wir immer ähnlicher werden.

Fragen wir uns doch mal, an welchem Bild wir uns orientieren. Welches Bild von mir trage ich in mir? - Die Zupackende? Die Bescheidene? Die Normale? Die Gefühlvolle? Das Organisationstalent? Der Familienmensch? Der Bodenständige? Die Gutmütige? Der Helfer in der Not? Ich vermute es gibt eine Menge Bilder in jedem von uns, die das Ideal beschreiben, dem wir gern nachkommen würden. Vermutlich sitzen heute Morgen nicht so viele hier, die sich nur über ihre wirtschaftlichen Erfolgsgeschichte definieren: „Mein Haus, mein Boot, mein Auto.“ Unsere inneren Bilder vom Leben und von den Zielen, die wir anstreben, bestimmen unser Tun. Die Bibel hält uns das Christusbild als inneres Bild vor, dem wir uns immer mehr annähern dürfen. Und dazu enthält unser Predigttext konkrete Aufforderungen.

Lass dein Leben nicht vom Zorn bestimmen. Sicher gibt es so einiges, was uns zornig werden lässt. Ich denke nur an die Nachrichten, die mich erreichen: Diktatoren verweigern Pressefreiheit und Menschenrechte. Die Angriffe auf die Ukraine gehen immer weiter. Eigene finanzielle Interessen bestimmen politisches Handeln. Umweltzerstörung, die Verbreitung von gezielt Falschinformationen. Menschenverachtende Gedanken werden wieder laut geäußert. „Das muss man doch mal sagen dürfen.“ Da kocht in mir die Wut. Und man möchte dreinschlagen. Zorn hat Energie. Er will die Verhältnisse ändern. Zorn zerstört aber auch. Ein

jähzorniger Mensch hat sich nicht im Griff. Er kann zum Tyrannen seiner Umgebung werden. Zorn ist oft die andere Seite der Hilflosigkeit - in den großen politischen Zusammenhängen, ebenso wie im persönlichen Umfeld. Dort, wo man sich nicht anderes zu helfen weiß, wo man sich in die Ecke gedrängt, sich hilflos fühlt, da wächst Zorn und entlädt sich in Gewalt. Wer mit einem zornigen Menschen zusammenleben muss, lebt in der Angst den Zorn des anderen zu entfachen. Angst wird so zum ständigen Begleiter der Beziehung.

Das Problem begleitete die Menschen schon immer. Von einem Mönch wird folgende Geschichte erzählt. Er ärgerte sich häufig über seine Mitbrüder. So entschied er sich als Einsiedler zu leben, ganz ohne Mitmenschen. Eine Zeit lang kam er zur Ruhe. Doch dann passierte ihm ein Missgeschick. Er verschüttete Wasser, gleich mehrmals. Darüber wurde er so wütend, dass er sein einziges Wassergefäß auf den Boden warf, so dass es zerbrach. Da war sie wieder seine Wut. Er nahm sie überall mit hin. Trotz seines einsamen Lebens hatte er seinen Zorn nicht im Griff, vielmehr hatte der Zorn ihn im Griff.

*Legt euren **Zorn** ab, bevor die Sonne untergeht.* Das ist ein guter, lebenspraktischer Rat. *Lasset die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen!* So übersetzt Martin Luther. Ihm selbst wird nachgesagt, dass er es in seiner Ehe mit Katharina geübt hat. Bändige deine negativen Gefühle und Gedanken! Geh nicht grummelnd ins Bett. Auch dann nicht, wenn der Konflikt noch nicht gelöst ist. Geh mit versöhnlichen Worten schlafen. Denn das, was man am Abend gedacht hat, ist oft am nächsten Morgen wieder da. Wer missmutig ins Bett geht, verdirbt sich auch den kommenden Morgen. Lässt die Wut sich nicht über Nacht in eure Seele einbrennen und euch den Schlaf rauben.

Findet vielmehr *wohltuende Worte füreinander*. Das ist eine besonders schöne Formulierung. „Sagt Worte, die wohltuen. Sucht vor dem Sprechen nach Worten, die dem anderen guttun. Sprecht nicht die Worte, die schon vorne auf der Zunge liegen, sondern haltet ein, denkt vorher daran, was sie beim anderen auslösen. Prüft eure Worte und sucht wohltuende. *Geht ... freundlich miteinander um, seid mitfühlend und vergebt einander.* Dieses frische Haltungskleid dürfen wir jeden Tag neu anziehen. Es wird nicht immer bis zum Abend sauber bleiben. Wir kennen uns ja. Wir werden hinter diesen guten Vorsätzen zurückbleiben. Und doch: Ich lass mich heute Morgen wieder ermutigen zu einem freundlichen, wohltuenden, mitfühlenden Umgang. Dann schläft man besser und dann wacht es sich besser. Es lebt sich besser. Und morgen werde ich mich wieder damit vor dem Spiegel stehen. Amen.