

Predigt zu Epheser 4,22-32
David Prinz (11.10.2026)

Wie lange haben Sie gebraucht, um das Outfit für den heutigen Gottesdienst auszuwählen? War das eine wohlüberlegte Entscheidung? Hast du dich vielleicht sogar mehrfach umentschieden? Oder hast du einfach in die Schublade gegriffen und das genommen, was du als Erstes in der Hand hattest? Oder vielleicht ja sogar die Kleidung von gestern, die noch über dem Stuhl lag? Solange sie nicht muffelt, kann man das ja machen. Bei mir ist das Ganze recht einfach, denn man sieht ja nicht, was ich unter der Albe trage. Das wäre aber auch langweilig, denn ich trage, wenn ich Gottesdienst halte immer dasselbe – ich wasche natürlich zwischendurch mal.

Vielen Menschen ist die Auswahl des Outfits wichtig. Man will sich wohlfühlen. Es soll dem Anlass angemessen sein. Früher gab es bestimmte Sonntagskleidung, die man extra für den Gottesdienst anzog. Gleichzeitig soll die Kleidung auch zur eigenen Persönlichkeit, zum eigenen Style passen. Dabei geht es um mehr als die Kleidung. Die Kleidung sagt etwas über den Menschen, der sie trägt aus und sein Selbstverständnis. Manchmal dient die Kleidung auch der Erkennbarkeit, z.B. bei Klinikpersonal oder bei Uniformen von Polizei, Feuerwehr, Militär. Kleider machen Leute.

Auch unser Predigttext spricht vom An- und Ausziehen und zwar als Metapher. „Legt von euch ab den alten Menschen mit seinem früheren Wandel [...] und zieht den neuen Menschen an.“ Der Text drückt damit aus, dass man einen Christenmenschen auch an seinem äußeren Erscheinungsbild erkennen sollte. Damit ist natürlich nicht die Kleidung gemeint, sondern der Lebenswandel.

Hier zeigt sich eine Vorstellung, die im Neuen Testament häufig zu finden ist. Das Leben eines Menschen ändert sich grundlegend, wenn er Christus begegnet. Wer sich an Christus orientiert, wird im Denken und Glauben wie auch im Handeln erneuert werden. Entgegen mancher Darstellung heute ist das für den Epheserbrief aber keine punktuelle Bekehrung, kein Schnips und dann ist alles anders. Die Erneuerung in Geist und Sinn ist ein andauernder Prozess, der bis ins Alltägliche hineinreicht.

Woran erkennt man also einen Christenmenschen nach dem Epheserbrief? Der Text gibt eine ganze Reihe an Anweisungen: „Legt die Lüge ab und redet die Wahrheit“. „Zürnt, aber sündigt nicht und gebt nicht Raum dem Teufel“. „Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Munde gehen“. Keine Bitterkeit, kein Grimm, kein Zorn, kein Geschrei, keine Lästerung.

Wenn ich diesen Text lese, dann habe ich das Gefühl: Er wurde für unser heutiges Social-Media-Zeitalter

geschrieben. Lüge, trügerische Begierde, faules Geschwätz, Bitterkeit, Grimm, Zorn. Ich muss nicht lange überlegen und mir fallen Beispiele dafür ein, dass unsere gesellschaftliche Gesprächskultur davon geprägt ist.

Das betrifft nicht nur Social Media. Oft habe ich den Eindruck: Überall stehen sich unversöhnliche Positionen gegenüber. Politische Talkshows sind manchmal kaum zu ertragen. Es gibt einen Zwang zur Positionierung und gleichzeitig Angst davor, sich zu positionieren. Manche denken eine Position wird überzeugender, wenn man sie jemand anderem nur laut genug ins Gesicht schreit. Fehler werden nicht verziehen, sondern ausgeschlachtet.

Aber diese Art der Gesprächskultur gibt es nicht nur im großen Maßstab. Auch in Familie oder Gemeinde kann die Gesprächskultur solche Formen annehmen. In der Familie reicht manchmal eine Kleinigkeit. Jemand hat etwas vergessen, etwas liegt wieder einmal herum. Und plötzlich geht es um viel mehr: „Immer muss ich alles alleine machen.“ „Nie hörst du mir zu.“ „Auf dich kann man sich einfach nicht verlassen.“ Da kennen wir die empfindlichen Stellen des anderen oft ziemlich genau. Und manchmal treffen wir sie auch.

Auch in unserer Kirche erleben wir gerade Veränderungen, die uns herausfordern. Zu Jahresbeginn gründet sich die Gesamtkirchengemeinde Mainz. Da wird sich vieles umsortieren. Geld wird knapper. Es müssen Prioritäten gesetzt werden. Manches Vertraute steht zur Diskussion. Da geht es um Orte, an denen Menschen hängen. Um Arbeit, in die sie viel Herzblut gesteckt haben. Dabei entsteht Ärger, Enttäuschung und auch Streit. Aber manchmal wird daraus ein hitziges Gespräch, eine scharfe E-Mail oder ein wütender Artikel. Dann unterstellt man sich gegenseitig, nur an den eigenen Standort zu denken oder leichtfertig alles aufzugeben. Und irgendwann hören wir gar nicht mehr, was dem anderen eigentlich wichtig ist.

Aber nur zu lamentieren und die Polarisierung der Gesellschaft zu beklagen, hilft uns nicht weiter. Das tun viele immer wieder. Eine Lösung ist das noch nicht. Ich muss aber zugeben, dass ich schon häufig relativ ratlos vor manchen Debatten stehe und mich frage: Wie geht es anders? Wie kommen wir wieder zusammen?

Der Predigttext bleibt glücklicherweise nicht bei dem stehen, was schiefläuft. Er beklagt nicht nur das schreckliche, gesellschaftliche Klima. Er sagt nicht nur, was man nicht tun soll, sondern gibt umgekehrt auch positive Impulse: „Redet die Wahrheit.“ „Arbeite und schaffe mit deinen Händen etwas Gutes.“ „Rede, was gut ist, was erbaut und was notwendig ist.“ Wörtlich heißt es sogar: Rede etwas Gutes zur Erbauung des Nötigen. Erbauung ist hier tatsächlich im architektonischen Sinne von Aufbauen gemeint.

„Werdet untereinander freundlich, herzlich und vergebt euch, wie auch Gott euch vergeben hat.“

Zugegeben: Das sind erstmal nur große Worte und alles noch ziemlich unkonkret. Ich frage mich: Wie kann das angesichts der beschriebenen Ausgangslage gelingen? Ich habe dazu drei Gedanken. Vielleicht kommen Sie beim Gespräch nach dem Gottesdienst ja auf noch mehr. Fasse meine drei Gedanken jeweils mit einer Ich-Aussage zusammen.

Die erste ist: „Ich mache da nicht mit!“ Ich mache nicht mit beim Schimpfen und Abhaken auf Social Media. Ich mache nicht mit, wenn sich mal wieder jemand mit Freude über die Fehltritte anderer auslässt. Ich mache nicht mit, wenn es nur darum geht sich zu empören und nicht um das eigentliche Sachthema. Wenn mich etwas ärgert, schicke ich nicht sofort eine wütende Email oder poste auf Instagram-Post. Vielleicht warte ich einen Moment, denke nochmal nach und frage mich: Was davon möchte ich morgen noch vertreten? Ist nicht vielleicht ein direktes Gespräch besser? Bewusst nicht dem vorherrschenden Gesprächsklima nachgeben. Nicht mit draufschlagen, sich wegen allem erzürnen, sondern zuhören, das Gegenüber wahrnehmen als Menschen, als Kind Gottes, auch wenn mich die Meinung innerlich zum Kochen bringt. Ich sage nicht, dass das leicht ist. Ich predige hier ausdrücklich auch zu mir selbst. Aber es könnte ein Ansatz sein.

Der zweite Satz ist: „Ich lebe nicht für mich selbst.“ Das ist für mich die schönste Stelle des Textes: „Arbeite und schaffe mit eigenen Händen das nötige Gut, damit du dem Bedürftigen abgeben kannst.“ Ich kann etwas tun, mit meinen eigenen Händen. Ich bin nicht machtlos allem ausgesetzt. Ich muss nicht sagen, daran kann ich eh nichts ändern. Auch bei mir fängt es an, dass ich mein Handeln am Wohl anderer orientiere. Nicht: Wie hole ich das Beste für mich raus? Wie setze ich mich durch? Sondern, wo kann ich etwas Gutes schaffen, etwas, von dem ich abgeben kann. Was kann ich sagen, „dass Gnade bringt, denen die es hören“ (Eph 4,29). Ein zweiter, wunderbarer Satz in diesem Text: „Redet, was gut ist, was erbaut und was notwendig ist, damit es Gnade bringe denen, die es hören.“

Der dritte Satz ist: „Ich lasse Fehler Fehler sein.“ Ich glaube, wir brauchen in unserer Gesellschaft, aber auch in der Kirche eine Kultur der Wertschätzung und der Fehlerfreundlichkeit. Das heißt nicht, dass man nicht kritisieren darf. So kommen wir auch nicht voran. Aber ich frage mich schon immer wieder: In welchem Verhältnis stehen Kritik und Wertschätzung? Schnell treffen wir wegen einer Aussage oder Handlung ein Urteil über die ganze Person. Wenn ich befürchten muss, dass mir jeder Fehler dauerhaft vorgehalten wird, traue ich mich irgendwann gar nichts mehr zu sagen. Das wäre bitter, gerade für unsere Kirche, in der wir doch Menschen brauchen, die Ideen haben, etwas ausprobieren und Verantwortung übernehmen. Und diese Fehlerfreundlichkeit möchte ich auch mir selbst

zugestehen. Ich darf sagen: Das ist mir misslungen. Das tut mir leid. Ich möchte es anders machen. Ich muss mich dafür nicht als ganzen Menschen abwerten. „Vergebt euch, wie auch Gott euch vergeben hat.“ Vielleicht beginnt das damit, dass ich einem Menschen zutraue, dass unsere nächste Begegnung anders werden kann als die letzte.

Aber ist das nicht zu viel verlangt? Zuhören, wenn ich innerlich koche. Freundlich bleiben, wenn mich jemand angreift. Vergeben, wenn ich verletzt worden bin. Ich kann mir das jetzt vornehmen. Und vielleicht ertappe ich mich schon heute Nachmittag dabei, dass ich es doch wieder anders mache. Was ist dann aus dem neuen Menschen geworden, den ich mir anziehen wollte?

Im Predigttext steht ein Satz, den wir bisher noch gar nicht näher angeschaut haben: „Betrübt nicht den Heiligen Geist Gottes, mit dem ihr versiegelt seid für den Tag der Erlösung.“ Ihr seid versiegelt. Ihr gehört zu Gott. Das wird diesen Menschen zugesagt, denen der Brief zugleich so deutlich ins Gewissen redet. Auch bei ihnen gibt es Lüge, Zorn und verletzende Worte. Und doch hat Gott sie nicht aufgegeben. Sein Geist wirkt unter ihnen.

Auch am Ende heißt es: „Vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.“ Gottes Vergebung steht schon da. Von ihr dürfen wir ausgehen. Auch dann, wenn wir mit unseren guten Vorsätzen wieder einmal gescheitert sind. Das entlastet mich. Ich muss meinen Fehler nicht schönreden, um vor Gott bestehen zu können. Ich kann zugeben, dass ich ungerecht war. Dass ich jemanden verletzt habe. Dass auch ich Vergebung brauche. Und ich darf darauf vertrauen, dass Gott mit mir weitergeht. Vielleicht gibt mir gerade das den Mut, noch einmal auf jemanden zuzugehen. Eine Entschuldigung auszusprechen, ohne gleich eine Rechtfertigung hinterherzuschieben. Oder einem anderen einen neuen Anfang zuzugestehen, weil auch ich davon lebe.

Den neuen Menschen anziehen: Das reicht weit über die Kleiderwahl am Sonntagmorgen hinaus. Das beschäftigt uns im Alltag, in unseren Familien, in unserer Gemeinde. Manchmal gelingt etwas davon. Manchmal fallen wir in alte Gewohnheiten zurück. Und immer wieder dürfen wir uns von Gottes Vergebung aufrichten lassen. Eine lebenslange Aufgabe, die immer wieder herausfordert. Aber ich glaube darin liegt ganz viel Gnade.

Also: Ich will es versuchen. Sie auch?

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