**Müncheberg, 19. Sonntag nach Trinitatis, 18.10.2020  
Pfarrerin K. Bertheau**

**Predigt** Epheser 4,22-32

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

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.

**A**chtsamkeit, **H**umor, **A**nnäherung. So interpretiert Bernd Wittchow für die Wochenendekolumne der MOZ den heutigen Predigtext. Im Bibeltext heißt dieser aktive Beitrag zur Achtsamkeit ganz schlicht: “Lasst die Sonne nicht untergehen über eurem Zorn, sondern redet was gut ist und seid untereinander freundlich und herzlich."

"Die Welt ist im Groben gut" - ist der Corona-Beitrag eines österreichischen Künstlers, der in New York lebt, überschrieben. Er vergleicht unsere Situation mit der der spanischen Grippe vor 100 Jahren und stellt nüchtern fest: Es gibt heute weniger Hunger, Armut, Analphabeten und eine bessere medizinische Versorgung. Wenn man auf längere Zeiträume sehe, dann sei tatsächlich die Welt im Groben gut.

Mit langen Zeiträumen kennen wir uns aus und auch mit dem Willen das Gute zu sehen, zu tun und zu lernen. Denn wir fragen genau danach im Umgang mit der Bibel und ihren Texten:

* Wir lassen uns ansprechen von der tiefen Sehnsucht, den alten Menschen abzulegen und den neuen anzuziehen.
* Wir wissen, wie schwer es ist, wahrhaftig und geradeaus mit anderen zu reden. Nicht in die kleinen Lügen des Alltags zu flüchten.
* Wir erfahren, wie heilsam es sein kann, das bewusst zu erleben und wie diese Nächstenliebe uns aufbaut, wenn wir uns mit unseren unterschiedlichen Meinungen mit **A**chtsamkeit und **H**umor einander annähern. Wenn wir solche Diskussionen mit dem gemeinsamen Gebet abschließen. Wenn wir Belastendes an Gott abgeben können und uns dann weiter gut begegnen können.

Wenn wir all das ernst nehmen, dann kann die Sonne nicht über unserem Zorn, Lügen oder faulem Geschwätz untergehen. Dann wollen wir diese innere und äußere Haltung tatsächlich ablegen und den neuen Menschen anziehen. "Alle Bitterkeit und Grimm und Zorn und Geschrei und Lästerung seien fern von euch samt aller Bosheit."

Das klingt langweilig - und doch wissen wir, wie entlastend das ist. Wie uns diese neue Haltung Seelenfrieden ermöglicht und Kraft gibt für das was wichtig ist. Für uns selber und für die Aufgaben, vor denen wir stehen.

Und eine weitere Wendung des Predigttextes hat mich beeindruckt: "Betrübt nicht den Heiligen Geist Gottes, mit dem ihr versiegelt seid für den Tag der Erlösung." Können wir Gott betrüben?

Können wir den Tröster, den er uns als Begleiter mitgegeben hat zum Trauernden machen? Mit unseren unbedachten Worten, mit Verletzungen, die wir austeilen - ohne selber zu merken, wie wir in einen Strudel geraten der Rechthaberei, der Verzweiflung, dunkler Gedanken und Gedanken nur noch um uns als Mittelpunkt der eigenen Ängste und Befürchtungen. Betrüben wir mit unserer Hilflosigkeit den Heiligen Geist?

Die Welt ist im Groben gut - aber sind wir so tatsächlich so grobe Klötze?

Als dritte Welle der Pandemie wird dieser Strudel beschrieben. Eine Haltung, die einen immer wieder einholt mit trüben Gedanken, nicht genau benennbaren Ängsten vor sich selber, vor anderen, vor dem was kommt. - Durch manches davon muss man einfach durch. Kann es nicht auf die Seite schieben - aber genauso wenig dabei bleiben.

"Seid untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus!" Das ist christliches Basiswissen. Unverlierbar und auf lange Zeit angelegt.

Ernsthaft bemüht um Wahrheit, Nächstenliebe, Bereuen und Vergebung und im Streben danach, wirklich zu dem neuen Menschen zu werden, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit. - Mit **A**chtsamkeit, **H**umor, **A**nnäherung.

**Amen.**

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