

Neues Leben

Predigttext: Epheser 4,22-32

Predigt am 11.10.2026 · 19. Sonntag nach Trinitatis

Liebe Gemeinde,

woran ist zu erkennen, dass ein Mensch ein neues Leben mit Christus begonnen hat? Das ist eine schwierige Frage. In einem Taufgottesdienst mit Schülern und Schülerinnen der Johann-Amos-Comenius-Schule (eine Schule der Herrnhuter Diakonie) in Herrnhut haben die Jugendlichen nach ihrer Taufe ein weißes Gewand übergezogen. Damit wurde veranschaulicht, dass mit der Taufe ein neues Leben begonnen hat. Ich fand diese symbolhafte Handlung sehr eindrucksvoll.

In unserem Predigttext heute geht es um neues Leben. Ich lese den Text aus Epheser 4, 22-32 nach der Übersetzung der Basisbibel. Darin geht es um die Auswirkungen des Lebens aus der Gnade:

22 Deshalb sollt ihr euer altes Wesen und eure frühere Lebensweise ablegen, die durch und durch verdorben war und euch durch trügerische Leidenschaften zugrunde richtete. 23 Lasst euch stattdessen einen neuen Geist und ein verändertes Denken geben. 24 Als neue Menschen, geschaffen nach dem Ebenbild Gottes und zur Gerechtigkeit, Heiligkeit und Wahrheit berufen, sollt ihr auch ein neues Wesen annehmen. 25 Deshalb sollt ihr die Lüge ablegen. Vielmehr soll jeder die Wahrheit sagen, wenn ihr miteinander redet. Denn wir alle sind Glieder am Leib von Christus. 26 Euer Zorn soll nicht dazu führen, dass ihr Schuld auf euch ladet! Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen. 27 Gebt dem Teufel keinen Raum zum Wirken! 28 Wer stiehlt, soll nicht mehr stehlen. Vielmehr soll er sich abmühen und durch seiner eigenen Hände Arbeit etwas verdienen. Dann hat er genug, um dem Bedürftigen etwas abzugeben. 29 Kein böses Wort soll über eure Lippen kommen. Vielmehr sollt ihr stets ein gutes Wort haben, um jemanden zu stärken, wenn es nötig ist. Dann bringt dieses Wort denen Segen, die es hören. 30 Betrübt nicht Gottes heiligen Geist, der euch wie ein Siegel aufgedrückt wurde. So kennzeichnet uns Gott für den Tag der endgültigen Erlösung. 31 Alle Erbitterung, Wut, Zorn, lautstarke Auseinandersetzungen und Verleumdungen sollen bei euch keinen Platz haben. Das gilt erst recht für alle Bosheit. 32 Seid vielmehr gütig und barmherzig zueinander. Vergebt einander, wie Gott euch durch Christus vergeben hat.

Paulus gibt uns in Epheser 4 Vers 22 eine sehr praktische Antwort. Er spricht davon, den alten Menschen abzulegen und den neuen Menschen anzuziehen. Paulus geht es um die Frage: Was verändert sich in meinem Leben, wenn Christus in mein Leben eintritt? Das neue Leben bleibt nicht unsichtbar, es hat Auswirkungen. Der alte Mensch steht für unser Leben, das von Selbstbezogenheit und Sünde geprägt ist. Der neue Mensch dagegen lebt aus der Beziehung zu Christus. Dabei geht es darum, dass Christus etwas Neues aus mir machen will. Es geht um eine Beziehung, die mein ganzes Leben verändert. Und da spielt Gottes Gnade eine große Rolle. Dietrich Bonhoeffer hat davor gewarnt, die Gnade Gottes billig zu machen. Er schreibt: „Billige Gnade ist der Todfeind unserer Kirche.“ Und er spricht von der „teuren Gnade“, weil sie in die Nachfolge ruft.

Gottes Gnade bedeutet: „Ich nehme dich an – und führe dich in ein neues Leben.“ Christus möchte nicht nur unser Verhalten verändern, sondern auch unser Herz und unser Denken. Er schärft den Blick auf mich und den anderen. Er fragt mich persönlich, wie ich mit meiner Schuld und mit Verletzungen umgehe.

Wie reagiere ich z. B., wenn etwas nicht nach meinen Vorstellungen läuft? Das neue Leben beginnt in mir drin, bevor es dann nach außen sichtbar wird. Paulus wird ganz konkret, wenn er sagt: *Legt die Lüge ab und redet die Wahrheit. Ladet keine Schuld auf euch und lasst kein böses Wort über eure Lippen kommen.* Warum spricht er das an? Weil sich unser neues Leben besonders in unseren Beziehungen zeigt. Es ist relativ einfach, sonntags freundlich zu sein. Aber was passiert am Montag und an den darauffolgenden Tagen? Wie reagiere ich, wenn jemand mich verletzt oder kritisiert? Gerade im Umgang und in den Beziehungen zu anderen Menschen zeigt sich, ob Christus wirklich mein Leben prägt. Immer wieder gibt es Situationen, wo ich in der Gefahr bin, schlecht über andere zu reden oder ich bin nachtragend und tische alte Verletzungen immer wieder auf. Paulus erinnert uns daran, dass wir freundlich und herzlich miteinander umgehen sollen und dass wir bereit sein sollen, anderen zu vergeben, wie auch Christus uns vergeben hat. Das soll unser Maßstab sein. Wir können vergeben, weil uns vergeben wurde. Wir können barmherzig sein, weil Gott mit uns barmherzig war. Und wir können den ersten Schritt machen, weil Christus den ersten Schritt auf uns zu gemacht hat. Ich habe eine Beispielgeschichte mitgebracht, die zeigt, dass das neue Leben nicht

plötzlich perfekt ist, sondern dass wir anders mit Menschen, Konflikten und unserem eigenen alten Verhalten umgehen.

Ein Mann namens Markus hatte einen Kollegen, mit dem er immer wieder Schwierigkeiten hatte. Der Kollege machte abfällige Bemerkungen, kritisierte ihn vor anderen und gab ihm manchmal sogar die Schuld für Dinge, die nicht seine Schuld waren. Markus ärgerte sich jedes Mal. Auf dem Heimweg dachte er darüber nach, was er dem Kollegen beim nächsten Mal sagen würde. In seinem Kopf führte er ganze Gespräche – und meistens gewann er darin natürlich.

Eines Tages sagte sein Kollege wieder etwas Verletzendes. Markus ging danach wütend an seinen Schreibtisch. Er wollte gerade eine scharfe Nachricht schreiben. Da fiel sein Blick auf einen kleinen Zettel, den er einige Tage zuvor in seiner Bibel gefunden hatte. Darauf stand: „Legt von euch ab den alten Menschen ... und zieht den neuen Menschen an.“ (Epheser 4,22.24)

Markus dachte: „Der alte Markus würde jetzt zurückschlagen. Er würde genauso verletzend werden. Aber wenn ich wirklich mit Christus lebe – muss ich dann nicht anders reagieren?“ Er löschte seine Nachricht. Am nächsten Morgen ging er zu seinem Kollegen und sagte: „Gestern hat mich deine Bemerkung sehr verletzt. Ich möchte nicht mit dir streiten. Aber ich möchte, dass wir ehrlich miteinander umgehen. Wenn ich einen Fehler gemacht habe, sag es mir bitte direkt.“

Der Kollege war zunächst überrascht. Er hatte mit einem Gegenangriff gerechnet. Und tatsächlich veränderte sich die Situation nicht sofort. Aber Markus hatte etwas verändert: Er hatte entschieden, nicht mehr nach seinem alten Muster zu leben. Das war für ihn neues Leben. Wir können unsere alten Muster erkennen und verlassen, wenn wir uns durch Jesus erreichen lassen.

Eine weitere Veränderung beschreibt Paulus im Vers 28: *Wer stiehlt, soll nicht mehr stehlen. Vielmehr soll er sich abmühen und durch seiner eigenen Hände Arbeit etwas verdienen. Dann hat er genug, um dem Bedürftigen etwas abzugeben.* Paulus sagt nicht nur: Hör auf zu nehmen, sondern vielmehr fang an zu geben. Das ist ein Kennzeichen des neuen Lebens. Das alte Leben fragt danach: Was bekomme ich? Das neue Leben fragt stattdessen: Was kann ich geben? Wenn wir nachdenken, dann fallen uns viele Sachen ein: Zeit, Aufmerksamkeit, Ermutigung, Vergebung Hilfe, Gaben, Kraft. Denn Christus hat uns nicht gerettet, damit wir nur um uns selbst kreisen. Er hat uns befreit, damit wir auch die Menschen um uns herum im Blick haben und für sie da sind.

Paulus zeigt uns heute drei Auswirkungen des neuen Lebens: in einer lebendigen Beziehung mit Jesus werden unser Denken, unser Umgang mit anderen und schließlich unser Herz verändert. Das alles geschieht nicht aus eigener Kraft. Christus bewirkt diese Veränderung und sein Geist bleibt die treibende Kraft in mir, wenn ich es zulasse. Und darum kann ich täglich bitten. Denn das neue Leben ist nicht nur etwas, das wir glauben. Es ist etwas, das wir aus dem Glauben an Jesus heraus leben. Wenn Christus unser Leben verändert, dann wird das irgendwann sichtbar: an unseren Worten, an unseren Beziehungen, an der Bereitschaft zu vergeben, an unserer Barmherzigkeit und Liebe im Umgang miteinander.

Amen.

Gabriele v. Dressler