

Predigt über Epheser 4,22-32
19. Sonntag nach Trinitatis
Thomaskirche Leipzig, 11. Oktober 2026

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

Wahrscheinlich können nur wenige unter uns mit dem antiken Städtenamen Ephesus etwas anfangen. Im ersten Jahrhundert nach Christus war das eine Hafenstadt und Handelsmetropole an der Westküste der heutigen Türkei gelegen. Heute ist Ephesus vergleichbar mit einer europäischen Großstadt: Auf engstem Raum leben Menschen unterschiedlicher Nationalität und mit verschiedenen religiösen Überzeugungen zusammen. Das Wirtschaftsleben wird durch Banken, Reichtum und Luxus auf der einen und Armut und Verfall auf der anderen Seite geprägt. Heilslehren, Sekten und esoterische Zirkel bestimmen den religiösen Markt; und dazwischen kleine Gruppen von Christ:innen, Gemeinden, die um ihre Existenz kämpfen, verunsichert von den Exzessen und Widersprüchen, in denen sich das gesellschaftliche Leben abspielt. Woran sich halten? Was mitmachen und hinnehmen? Nach welchen Maßstäben, nach welcher Moral leben?

Mit diesen Fragen im Kopf hörten die Christ:innen in Ephesus am Ende des 1. Jahrhunderts der Verlesung eines Briefes zu. Er ist im zweiten Teil unserer Bibel, dem Neuen Testament, dokumentiert. Dieser Epheserbrief ist so etwas wie eine Programmschrift, Versuch einer Ortsbestimmung der frühen Christenheit. Er wird dem Apostel Paulus zugeschrieben. Aus diesem Brief ist der Predigttext für den heutigen Sonntag entnommen.

22 Legt also eure frühere Lebensweise ab! Ja, legt den ganzen alten Menschen ab, der seinen Begierden folgt! Die betrügen ihn nur und führen ihn ins Verderben. 23 Lasst euch in eurem Denken erneuern durch den Geist, der euch geschenkt ist. 24 Zieht den neuen Menschen an, den Gott nach seinem Bild geschaffen hat und der gerecht und heilig lebt aus der Wahrheit Gottes, an der nichts trügerisch ist.

Was bedeutet das im Einzelnen?

25 Legt das Lügen ab und sagt zueinander die Wahrheit; denn wir alle sind Glieder am Leib von Christus. 26 Versündigt euch nicht, wenn ihr in Zorn geratet! Versöhnt euch wieder und lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen. 27 Gebt dem Versucher keine Chance! 28 Wer vom Diebstahl gelebt hat, muss jetzt damit aufhören. Er soll seinen Lebensunterhalt durch eigene Arbeit verdienen und zusehen, dass er auch noch etwas für die Armen übrighat. 29 Lasst ja kein giftiges Wort über eure Lippen kommen! Seht lieber zu, dass ihr für die anderen, wo es nötig ist, ein gutes Wort habt, das weiterhilft und denen wohltut, die es hören. 30 Beleidigt nicht durch euer Verhalten den Heiligen Geist! Er ist wie ein Siegel, das Gott euch aufgedrückt hat, und er verbürgt euch die endgültige Erlösung. 31 Weg also mit aller Verbitterung, mit Aufbrausen, Zorn und jeder Art von Beleidigung! Schreit einander nicht an! Legt jede feindselige Gesinnung ab! 32 Seid freundlich und hilfsbereit zueinander und vergebt euch gegenseitig, was ihr einander angetan habt, so wie Gott euch durch Christus vergeben hat, was ihr ihm angetan habt.

Epheser 4,22-32 - Übersetzung nach „Gute Nachricht Bibel“

Ist das, was wir gerade gehört haben, nun eine von den vielen Moralpredigten, die uns den christlichen Glauben auch verleiden können? Legen sich die strengen Forderungen, wenn auf ihr Einhalten gepocht wird, nicht wie Ringe um die Brust, die uns auf Dauer den Lebensatem abschnüren? Auch wenn wir uns als aktive Christ:innen verstehen: Wir spüren doch, dass wir den Ansprüchen des Apostels kaum genügen können. Man denke nur an die Aufforderung, kein giftiges Wort über die Lippen kommen zu lassen und jede Form von

Zorn und Beleidigung zu vermeiden. Wer kann von sich behaupten, dem immer gerecht zu werden? Zumindest ich kann es nicht, und ehrlich gesagt: Ich will es auch nicht. Denn: Wir müssen uns doch streiten, JA, JA und Nein, Nein sagen können, gerade in öffentlich geführten Auseinandersetzungen um die Grundwerte des Glaubens. Oder sollen wir zu Ungeheuerlichkeiten wie der, dass der amerikanische Kriegsminister und behauptete evangelikale Christ, Pete Hegseth, demnächst die Hinrichtung eines US-Soldaten im Fernsehen live übertragen lassen will, freundlich lächelnd schweigen?

Nun können wir die Mahnungen aus dem Epheserbrief aber auch ganz anders lesen. Sie könnten uns ja an die Moral erinnern, die wir heute durchaus vermissen und nach der viele Menschen neu suchen: Maßstäbe für ein verantwortliches Leben, die sich nicht nur in den allgemeinen Menschenrechten niederschlagen, sondern die uns vor allem die Menschenpflichten vor Augen führen. Also die schlichte Frage: Was tragen wir denn selbst zu einem friedlichen, gerechten, respektvollen Miteinander in unserer Gesellschaft bei? Denn das ist ja das Entscheidende: Nicht, was andere von mir erwarten an moralisch einwandfreiem Verhalten, sondern wie wir uns selbst verhalten, was jeder und jede einzelne beitragen kann zu all dem, was der Apostel in seinem Brief an Erwartungshaltung formuliert.

Ursprünglich meint „Moral“ nichts anderes als das, was der aus der griechischen Sprache stammende Begriff „Ethik“ bedeutet: die Lehre vom guten Sein, verantwortliches Handeln nach Maßstäben des Glaubens. Aber im Verlauf der Jahrhunderte ist der Begriff Moral belastet worden durch eine mehr als zweifelhafte Praxis der Kirchen; hat sich gelöst vom einzelnen Menschen und seiner Verantwortung hin zu einem gruppenbezogenen, normierten Verhaltenscodex. Da wurde den Gläubigen nicht nur eine Lebensführung nach strengen moralischen Normen abverlangt. Hinzu kam und leider kommt, dass die Kirchen und ihre Funktionäre den eigenen Maßstäben selbst oftmals nicht genügen und an ihren eigenen Maßstäben scheitern – wie der sexuelle Missbrauch von Kindern und Jugendlichen in den Kirchen und seine Vertuschung schonungslos offenlegen.

Heute sind wir allerdings in einer Situation, in der die Moralvorstellungen sehr vielfältig, unterschiedlich, auch sich widersprechend geworden sind – und sich längst vom kirchlichen Diktat gelöst haben. Darüber hinaus können wir im täglichen Miteinander in der Familie, in der Schule, im Beruf feststellen, dass es neben der unterschiedlichen Beurteilung von Moral auch noch das große Problem der A-Moralität, also die Abwesenheit jeglicher Beurteilungsmaßstäbe für verantwortliches Handeln, gibt. Diese A-Moralität ist für eine multikulturelle und multireligiöse Gesellschaft wohl die größte Herausforderung.

- Da hat sich auf der einen Seite weltweit eine Führungsschicht gebildet, die sich von allen moralischen Maßstäben meint verabschieden zu können. Denken wir nur an die Putins, Trumps, Musks, Thiels. Sie inszenieren sich wie ihre eigenen Götter, schaffen sich ihre eigene Welt und gleichzeitig füttern sie mit ihren Milliarden christlich-fundamentalistische Gruppierungen, damit diese nicht nur ihre Anhänger:innen, sondern ganze Bevölkerungen auf rigide Moralvorstellungen einschwören und damit in Schach halten, um so ihre Macht abzusichern und unkontrolliert ihre A-Moral praktizieren können.
- Auf der anderen Seite stellen wir immer öfter schmerzhaft fest, dass ein Konsens über moralische Grundwerte des Lebens fehlt. Das liegt auch daran, dass eine Institution wie die Kirchen an Bedeutung eingebüßt hat. In dieses Vakuum können dann radikal-fundamentalistische Gruppierungen mit ihren politischen und religiösen Heilslehren stoßen. Diese zeichnen sich dadurch aus, dass sie in offenem Widerspruch treten zu den Grundwerten des Glaubens.

Also: Wir kommen nicht umhin, uns immer wieder neu über Maßstäbe verantwortlichen und wertvollen Lebens zu verständigen. Auch der Apostel, der den Epheserbrief schrieb, sah diese Notwendigkeit. So versucht er, den Christ:innen einen Weg durch den Dschungel moralischer Möglichkeiten und Unmöglichkeiten zu weisen.

Nun ist es interessant, dass der Apostel die Christ:innen nicht dazu auffordert, von anderen, also von den Bürger:innen in Ephesus, ein moralisch einwandfreies Leben zu verlangen. Vielmehr erinnert der Apostel die Christ:innen an ihre Bestimmung, an den Ausgangspunkt ihres Christseins und damit an die Grundlage aller Moral:

Legt den alten Menschen ab, der seinen Begierden folgt! ... Lasst euch in eurem Denken erneuern durch den Geist, der euch geschenkt ist. Zieht den neuen Menschen an, den Gott nach seinem Bild geschaffen hat und der gerecht und heilig lebt aus der Wahrheit Gottes, an der nichts trügerisch ist.

Ohne Erneuerung durch den Geist Gottes keine Moral. Aber das heißt auch: Niemand ist gezwungen, in den gleichen Bahnen zu leben wie bisher. Keine gesellschaftliche Norm ist ein unumstößliches Gesetz. Für uns Christ:innen steht immer alles zur Diskussion und zur Disposition. Das ist das eine, worauf der Apostel hinweist. Das andere ist genauso wichtig: Wir sollen prüfen, ob unsere Lebensweise als Gemeinde und als einzelne Christ:innen noch dem entspricht, was Jesus uns an Barmherzigkeit, an Gerechtigkeit, an Ehrfurcht vor dem Leben vorgelebt hat.

Je nachdem wie die Antwort ausfällt, habe ich – um im Bild des Apostels zu bleiben - vor den Kleiderschrank meines Glaubens zu treten. Dort kann ich mich des alten Gewandes entledigen, dieses entsorgen und mir das neue Kleid des Glaubens anziehen. Der Apostel erläutert, woraus die neuen Kleider gewebt, gestrickt, genäht sind, welche Lebensmaßstäbe also wichtig sind, die den neuen Menschen ausmachen:

- Wir sollen nicht lügen und betrügen.
- Wir sollen unserem Zorn keinen freien Lauf lassen, sondern der Versöhnung den unbedingten Vorrang geben.
- Wir sollen uns nicht auf Kosten von anderen bereichern, sondern unseren Lebensunterhalt auf ehrliche Weise verdienen und diesen mit den Armen teilen.
- Wir sollen uns nicht der Verleumdung schuldig machen.
- Vor allem aber sollen wir - eingedenk der Vergebungsbereitschaft Jesu - Feindseligkeiten und Verbitterungen überwinden durch eine freundliche Menschlichkeit, die auch Platz für den Schwachen und Fremden lässt.

Was für eine Kollektion neuer Kleider! Ob sie uns stehen? Ob wir zu ihnen stehen können? Oder ist das, was der Apostel von den Christ:innen an erneuertem Leben erwartet, nicht ein Zuviel des Guten? Diese Fragen legen sich nahe - nicht nur, wenn wir einen Epheserbrief lesen. Auch durch die Bergpredigt Jesu mit dem Gebot der Gewaltlosigkeit, der Feindesliebe und der Goldenen Regel fühlen sich viele Menschen restlos überfordert. Sie haben große Zweifel, ob dieses Kleid ihnen passt. Nicht wenige meinen, dass es zumindest eine Nummer zu groß ist bzw. sich überhaupt nicht zum Tragen im Alltag des Lebens eignet.

Sicher ist nicht zu bestreiten: Solche Texte, in denen auch noch vom *neuen Menschen* die Rede ist, sind immer dazu missbraucht worden, die Menschen mit der Forderung nach Gutsein massiv unter Druck zu setzen - vor allem auch dadurch, dass die Forderungen mit Kontrollen und Strafen abgesichert wurden und werden und insbesondere im Bereich der Sexualmoral Anwendung gefunden haben.

Dennoch dürfen wir das Kind nicht mit dem Bade ausschütten. Wir können und dürfen auf die Ethik des Glaubens, auf Maßstäbe verantwortlichen Lebens, die wir der biblischen Botschaft und hier insbesondere dem Leben und Wirken Jesu verdanken, nicht verzichten. Wir sind es unseren Kindern, wir sind es unserer Gesellschaft schuldig, ein glaubwürdiges Angebot für moralisches Handeln zu machen – gerade weil derzeit all das, was uns heilig ist, vor allem durch den erschreckend normalisierten Rechtsextremismus, umgewertet, auf den Kopf gestellt wird. Darum steht es uns gut an, die Menschen an die Wurzel, die Basis aller

Menschenrechte zu erinnern - so wie es der Apostel tut: die Gottebenbildlichkeit des Menschen, die die unveräußerliche Würde eines jeden Menschen als Geschöpf Gottes begründet.

Vor vier Wochen habe ich auf einer Kundgebung auf dem Leipziger Marktplatz gesprochen. Tausende Bürger:innen kamen zusammen, weil sie erschrocken, frustriert, verängstigt waren über das katastrophale Wahlergebnis in Sachsen-Anhalt und die möglichen Folgen. In meiner Rede kam es mir vor allem auf eines an: die Menschen zu ermutigen, unabhängig von kirchlicher Bindung und weltanschaulicher Überzeugung im Geist der biblischen Botschaft zu wirken und so auf die auszustrahlen, die meinen, dass sei alles entbehrlich, verzichtbar. Darum habe ich - durchaus im Sinne des heutigen Predigttextes - die versammelten Bürger:innen an die Grundwerte des Glaubens erinnert:¹

- *Die Würde eines jeden Menschen, die niemandem entzogen werden darf;*
- *die Nächstenliebe; der oder die Nächste ist ja nicht nur der Mensch, den ich kenne und mag; der oder die Nächste ist der Mensch, den Gott mir in den Weg legt!*
- *Die Goldene Regel aus der Bergpredigt Jesu, nach der ich alles, was ich von anderen erwarte, auch selbst praktiziere; Ziel und Praxis sind zwei Seiten einer Medaille!*
- *Das Prinzip „Keine Gewalt“ in der zwischenmenschlichen Beziehung und politischen Auseinandersetzung;*
- *Die Anerkennung der Vielfalt von Lebensentwürfen und kulturellen Möglichkeiten. Denn nur dort, wo Vielfalt ermöglicht wird, kann ich eindeutig sein.*

Allerdings – wenn wir uns in dieser Weise an die Menschen wenden, dann müssen wir unter allen Umständen darauf verzichten, (um im Bild zu bleiben) aus dem neuen Kleid des Glaubens für andere eine Zwangsjacke zu machen. Es kann also nicht darum gehen, die Maßstäbe des Glaubens auf Biegen und Brechen durchzusetzen - ganz abgesehen davon, dass wir Menschen sehr unterschiedliche Konfektionsgrößen haben. Was wir aber können: Mit diesen Maßstäben des Glaubens ein Angebot machen an Orientierung, an sinnvoller Lebensperspektive und überzeugenden Wertemaßstäben. Dass uns das als christliche Gemeinde in einer der antiken Metropole Ephesus gleichen vielfältigen Stadtgesellschaft möglich ist, sollte uns als Christenmenschen erfreuen, herausfordern und ermutigen.

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

Christian Wolff, Pfarrer i.R.

info@wolff-christian.de

www.wolff-christian.de

¹ <https://wolff-christian.de/afd-stoppen-rede-auf-der-kundgebung-am-12-09-2026/>