

EINLADUNG ZU EINEM LEBEN IN GELASSENHEIT

Predigt zum 14. Sonntag im Jahreskreis LJ A 2026

«Meine Güte, wo bin ich denn hier hineingeraten? Was herrscht denn hier für eine merkwürdige Atmosphäre? Wie gehen denn die Leute hier miteinander um? Sie sind aggressiv, fallen sich ständig gegenseitig ins Wort, werfen einander vor, nur Quatsch zu erzählen. Jeder will auf jeden Fall recht haben. Und vor allem die Themen, über die hier geredet und vor allem gestritten wird: Alles wird nur schlecht geredet und kritisiert.» Haben Sie das schon einmal so oder ähnlich erlebt: am Arbeitsplatz, in einer Sitzung, einer Versammlung, an einem Stammtisch oder vielleicht sogar bei einer Familienfeier? Oder kennen Sie Menschen, die nur um sich selbst kreisen, nur ihre eigenen Interessen kennen, denen man nichts recht machen kann, weil sie grundsätzlich mit nichts zufrieden sind?

Dann sind Sie Menschen begegnet, von denen Paulus sagen würde, dass sie „*vom Fleisch bestimmt sind*“. Wir haben diesen Ausdruck eben in der Lesung¹ gehört. Denn wenn Paulus von „Fleisch“ spricht, dann meint er nicht unseren Körper im Allgemeinen und auch nicht die Sexualität im Besonderen. So wird es ja manchmal verstanden. Das griechische Wort *sarx*, das hier mit „Fleisch“ übersetzt ist, beschreibt vielmehr den Menschen, der so lebt, als gäbe es Gott nicht – der sich selbst zum Maßstab macht, sich von Egoismus, Angst oder Machtstreben bestimmen lässt. Das kann sich dann so auswirken, wie ich es in meinen etwas drastischen Beispielen beschrieben habe.

Wer aber in diesem Sinn vom Fleisch bestimmt ist, gerät schnell in vielfältigen Stress. Er oder sie muss sich selbst und vor allem den anderen den Wert des eigenen Lebens ständig neu beweisen: durch Leistung, durch Erfolg, durch Überlegenheit und – oft aggressives – Durchsetzungsvermögen. Dadurch macht man sich aber nicht gerade beliebt. Das spüren diese Menschen. Sie buhlen und kämpfen dann oft um Anerkennung, die sie sich schließlich durch noch mehr Leistung und Durchsetzungskraft verdienen wollen – ein Teufelskreis. Und da das alles in der Regel nicht funktioniert, fühlen sie sich zu kurz gekommen und benachteiligt. Dann entstehen Feindbilder. Arbeitskolleg*innen, gesellschaftliche Minderheiten wie z.B. Migranten, ja bisweilen sogar Familienangehörige werden zu Konkurrenten, von denen man sich abgrenzen, die man vielleicht sogar bekämpfen muss. Es gibt sogar politische Strömungen, die das zu ihrem Programm machen und entsprechende Zustimmung erhalten.

Das kann auf Dauer nicht gut gehen. Paulus wird hier sehr deutlich: Wer so lebt, muss sterben. Da würden moderne Ärzt*innen sogar zumindest teilweise zustimmen. Denn so ein Lebensstil ist ganz bestimmt nicht gesund. Hoher Blutdruck, Herzinfarkte oder andere stressbedingte Krankheiten lassen dann oft nicht lange auf sich warten. Aber wir brauchen die Aussage des Paulus gar nicht nur medizinisch zu deuten. Denn das, was ich da beschrieben habe, führt ganz bestimmt nicht zu einem glücklichen und erfüllten Leben. Die Folge ist oft ein seelischer Tod auf Raten.

Ich habe das so ausführlich beschrieben und entfaltet, weil es einen nach meiner Wahrnehmung immer breiteren Teil unserer gesellschaftlichen Realität einnimmt. Da ist Paulus leider ziemlich aktuell. Der andere Teil leidet darunter, denn es macht Angst und stellt im politischen Bereich auch unsere demokratische und rechtsstaatliche Grundordnung in Frage. Viele fühlen sich dem oft ohnmächtig ausgeliefert. Die Menschen guten Willens, die es ja auch noch gibt, tun sich schwer, ein wirksames Gegenmittel zu finden.

Und hier kommt nun die positive Seite der heutigen Lesung zum Tragen. Sie beginnt ja mit einer Zusage: „*Schwestern und Brüder! Ihr seid nicht vom Fleisch, sondern vom Geist bestimmt, da ja der Geist Gottes in euch wohnt.*“ Wer sich zu Jesus Christus bekennt und zu ihm gehört, hat eine neue, eine heilsame Identität. Das wirksame Zeichen dafür ist die Taufe, deren Gnade in der Firmung gestärkt und vollendet wird. Diese beiden Sakramente sind nicht nur ein äußeres Zeichen oder eine symbolische Handlung.

¹ Röm 8,9.11-13

Durch sie wird der Mensch, der sie empfängt, wirklich und dauerhaft verändert. Er erhält eine neue und bleibende geistliche Identität. Wenn wir uns das wieder neu bewusst machen, können wir das, was Paulus in der Lesung sagt, besser und tiefer verstehen.

Diese neue Identität, die von Gott kommt, macht uns frei von dem Zwang, unseren Wert selbst beweisen zu müssen. Wir müssen uns auch unser Lebensrecht nicht immer wieder neu damit verdienen, indem wir zeigen, dass wir unersetzlich sind. In der Freiheit der Kinder Gottes können wir gelassen unsere Wege gehen. Wir brauchen uns nicht ständig durchzusetzen. Wir können auch gelegentliche Rückschläge, Benachteiligungen oder manches Unrecht ertragen, weil all das unsere Identität nicht in Frage stellt. Einige Verse nach unserer heutigen Lesung fragt Paulus im Römerbrief: *„Was kann uns scheiden von der Liebe Christi? Bedrängnis oder Not oder Verfolgung, Hunger oder Kälte, Gefahr oder Schwert?“* Und nach der Aufzählung weiterer möglicher Bedrängnisse gibt er selbst die Antwort: *Nichts kann „uns scheiden von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn.“* (Röm 8,35.39)

Da könnten wir doch ganz entspannt leben. Aber wir sind schwache Menschen. Und gerade dann, wenn wir uns unsicher oder bedrängt fühlen, fallen wir leicht zurück in alte, unerlöste Muster. Dann gewinnt das Fleisch die Oberhand, auch wenn wir das eigentlich nicht wollen. Auch hier zeigt Paulus uns in der Lesung einen Ausweg auf: *„Wenn aber der Geist dessen in euch wohnt, der Jesus von den Toten auferweckt hat, dann wird er, der Christus von den Toten auferweckt hat, auch eure sterblichen Leiber lebendig machen, durch seinen Geist, der in euch wohnt.“* Damit meint er nicht nur ein Leben nach unserem irdischen Tod. Der ist hier gar nicht das Thema. Paulus macht deutlich, dass die lebenspendende Kraft des göttlichen Geistes allemal stärker ist als die das Leben behindernden, ja tödlichen Mächte unserer irdischen Begrenztheit und Schwächen. Darauf dürfen wir uns immer wieder verlassen. Gerade dann, wenn wir wieder einmal schwach geworden sind und nicht aus dem Geist heraus gehandelt haben.

Und auch Jesus selbst gibt uns im heutigen Evangelium² die gleiche verheißungsvolle Zusage: *„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. ...Lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele.“* Ja, von Jesus können wir es uns anschauen und lernen, wie das geht: im Vertrauen auf Gott aus der Kraft seines Geistes zu leben. Demütig sein heißt nicht, sich klein zu machen und grundsätzlich auf seine Rechte zu verzichten. Das hat auch Jesus nicht getan. Er ist notwendigen Konflikten und Auseinandersetzungen nicht aus dem Weg gegangen. Er hat dabei aber seine Güte, seine Menschenfreundlichkeit nie verloren. Am Schluss hat er sein irdisches Leben tatsächlich verloren, weil seine Feinde scheinbar stärker waren. Aber Gott hat ihn in der Kraft des Geistes von den Toten auferweckt zu einem neuen Leben, das niemals endet. Gottes Leben ist stärker als der Tod. Und darum müssen auch wir nicht, wenn es einmal hart auf hart kommen sollte, nicht um jeden Preis an unserem irdischen Leben festhalten. Gott hält auch für uns ein Leben bereit, das weit darüber hinaus geht.

Und so sind die heutigen Schrifttexte die Einladung zu einem Leben in Gelassenheit. So können wir eine Menge belastenden und krankmachenden Stress vermeiden und unser Leben umso mehr genießen.

Probieren Sie es in der kommenden Woche doch einfach einmal aus. Wenn Ihnen Menschen, die nur „vom Fleisch bestimmt sind“ gehörig auf die Nerven gehen: Versuchen Sie, nicht mit gleicher Münze heimzuzahlen. Atmen Sie tief durch und erinnern Sie sich daran, dass Gottes Geist in Ihnen wohnt. Er wird Ihnen helfen, gütig und demütig zu reagieren, was immer das dann in der konkreten Situation heißen mag. Sie werden sehen: So lebt es sich viel entspannter. Und Sie werden Ruhe finden für Ihre Seele.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine erholsame Ferien- und Urlaubszeit.

© Walter Mückstein

² Mt 11,25-30