

Predigt am 15. Sonntag nach Trinitatis, 28. September 2025, Erlöserkirchengemeinde Düsseldorf (SELK)

1. Petrus 5,5b-11:

⁵ Gott widersteht den Hochmütigen, aber den Demütigen gibt er Gnade. ⁶ So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit. ⁷ Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch. ⁸ Seid nüchtern und wacht; denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlinge. ⁹ Dem widersteht, fest im Glauben, und wisst, dass ebendieselben Leiden über eure Brüder und Schwestern in der Welt kommen.

¹⁰ Der Gott aller Gnade aber, der euch berufen hat zu seiner ewigen Herrlichkeit in Christus, der wird euch, die ihr eine kleine Zeit leidet, aufrichten, stärken, kräftigen, gründen. ¹¹ Ihm sei die Macht in alle Ewigkeit! Amen.

Liebe Gemeinde, ein schwerer Abschied steht uns bevor. Seit Monaten haben meine Frau und ich den Gedanken daran von uns weggeschoben. Wir wollten uns nicht niederdrücken lassen, sondern die tägliche Arbeit weiter mit Freuden tun können. Wir wussten: dieser Tag würde kommen – schneller als uns lieb sein würde, und dann wäre immer noch genügend Zeit, traurig zu sein. Und wir sind sehr traurig. Denn wir haben uns in eurer Mitte sehr wohl gefühlt, verstanden, angenommen, getragen. Wir haben sehr viel Herzlichkeit und Zuneigung erfahren. Das größte Geschenk, das ich all die Jahre hier immer wieder gemacht bekam, war das Vertrauen, das mir entgegengebracht wurde, das Stück Leben, an dem mir so viele von euch Anteil gegeben haben. Da ist eine Verbundenheit gewachsen, die weit über ein formales Zueinander-Gehören hinausgeht. Beziehungen sind entstanden, in denen ich als Pastor nicht einseitig der Gebende war – wie hätte ich das je gekonnt? –, sondern die von einem herzlichen Geben und Nehmen geprägt sind. Wie oft war ich als Seelsorger selber der, der ermutigt, ermahnt und getröstet wurde. Die stärksten Momente waren dabei für mich oft die, wo das, was ich selber euch von der Macht, Liebe und Treue Gottes zu vermitteln versucht habe, von euch zu mir zurückkam – etwa wenn mir jemand, wenn ich mal selbst unter – oft selbstgemachten – Druck geriet, sagte: „Herr Pastor, Sie sagen uns doch immer: 'Als evangelisch-lutherische Christen müssen wir gar nichts!' Nun halten Sie sich auch mal selber dran!“

Nun ist ja so ein Abschied nicht nur eine emotionale und logistische Herausforderung, sondern auch eine geistliche, und zwar für euch wie für meine Frau und mich. Die geistliche Herausforderung besteht in den Sorgen, die wir uns in dieser Situation machen: Wie wird es weitergehen – mit der Gemeinde und mit uns? Was wird bleiben, wie werden wir mit den veränderten Bedingungen zurechtkommen? Klar, ich werde nicht gleich ganz weg sein, sondern hier als „Vakanzvertreter auf Minijob-Basis“ immer noch ein bisschen nach dem Rechten sehen – und so dann auch nicht gleich ganz „arbeitslos“ werden. Aber es wird doch für uns alle anders werden. Wie wird es dann mit einem Nachfolger werden? Wann wird die Pfarrstelle wieder besetzt sein – und mit wem? Wie gut werden wir dann miteinander zurechtkommen? Und werden wir die Kernsanierung unseres Pfarrhauses bis dahin gut über die Bühne gebracht haben – auch in finanzieller Hinsicht?

Die Epistel des heutigen Sonntags zeigt uns Wege auf, wie wir mit solchen Sorgen zurechtkommen können. Gott, so lässt uns der Apostel hier wissen, ist „*der Gott aller Gnade*“ (v. 10), derjenige also, der uns tagtäglich mit tausenden von Gunsterweisen begegnet, der uns mit Augen der Liebe betrachtet und der alle Hebel in Bewegung setzt, nicht um uns irgendetwas heimzuzahlen, sondern um unser Herz zu gewinnen und uns für Zeit und Ewigkeit glücklich zu machen. In seinem Sohn hat er uns bereits „*berufen zu seiner ewigen Herrlichkeit*“, hat uns also gewissermaßen zu Königskindern ernannt und uns testamentarisch als seine Erben eingesetzt. In seinem Haus und an seiner Tafel sollen wir Platz finden und an allem Anteil bekommen, was er hat. Das sollen wir nicht aus dem Auge verlieren und unser Leben

so führen, als hätten wir nichts mehr zu erwarten, als sei alles hoffnungslos und sinnlos und verloren. Gott will nicht, dass wir gramgebeugt durch die Gegend laufen, mit hängenden Schultern und hängenden Köpfen, oder dass wir womöglich gar zusammenbrechen. Durch seinen Apostel sagt er uns vielmehr zu, dass er uns aufrichten und vollkommen machen will, dass er uns stärken und kräftigen und uns festen Boden unter die Füße geben will (v. 10).

Das klingt fast wie das Fitnessprogramm eines Trainers. Diese geistlichen Herausforderungen, vor denen wir jeder auf seine Weise stehen, sind dabei gewissermaßen Trainingseinheiten, die uns fitmachen sollen für die Wettkämpfe mit dem großen „*Widersacher*“, wie er hier genannt wird. Der benutzt unsere Sorgen ja gerne dafür, unser Vertrauen auf Gott und seine Macht und Liebe zu erschüttern. Aber wenn wir in einem guten Umgang mit unseren Sorgen trainiert sind, sind wir auch fit dafür, den Endkampf unseres Lebens zu bestehen. Für diese Trainingseinheiten gibt uns der Apostel hier zwei geistliche Übungen vor.

I.

Die erste könnte man fast als Aufwärmtraining ansehen. Sie fördert die Durchblutung aller Muskeln und Gelenke unseres Glaubens und lautet: „*Beugt euch unter die gewaltige Hand Gottes*“ (v. 6). Diese Übung fällt uns meistens ziemlich schwer. Doch das liegt nicht daran, dass sie sich schlecht mit unserer Anatomie vereinbaren ließe, sondern vor allem daran, dass wir solche Beugebewegung nicht gewohnt sind. In unserem Alltag trainieren wir ja zuallererst Streckbewegungen: Wir wollen gut dastehen, groß 'rauskommen, etwas erreichen. Wir streben immerfort nach oben. Das ist im Prinzip nichts Schlechtes. Das Problematische daran ist nur, dass das auf der einen Seite ein ziemlich einseitiges Training ist und auf der anderen Seite zumeist auf Kosten anderer Menschen geht. Denn dieses Training zielt ja gerade darauf, sich von den anderen abzusetzen, sich hervorzutun und eine gehobene Stellung einzunehmen. Dabei würden es die anderen dringend brauchen, dass wir bei ihnen blieben, ihre Lasten mittragen oder einfach bei ihnen aushalten würden.

Seht, als wir vor gut 16 Jahren hier in Düsseldorf eingezogen waren, war für uns alles fremd. Wir mussten uns vollkommen neu orientieren. Da bot uns eine junge Frau aus der Gemeinde an, mit uns eine kleine Rundtour zu machen, bei der sie uns zeigen wollte, wo die besten Einkaufsmöglichkeiten sind, wo man zum Arzt gehen und wo man sein Auto reparieren lassen kann. Das war uns eine enorme Hilfe – und zugleich ein wunderbares Zeichen von Wahrnehmung, Anteilnahme und Zuwendung, das uns bis heute unvergessen ist.

Es muss nicht immer das Miteinander-Aushalten in Katastrophen-Situationen sein. Manchmal sind es einfach die kleinen praktischen Dinge, wo jemand seine Zeit und Energie opfert. Das kann auch bei alten oder kranken Nachbarn oder Gemeindegliedern sein. Oder ich denke an jemanden mit juristischem Sachverstand, der den Geflüchteten in unserer Gemeinde immer wieder bei ihrem Umgang mit den Behörden zur Seite steht. Ich habe da ein Bild vor Augen, wo er nach dem Gottesdienst im Gemeindesaal am Laptop sitzt, umringt von hilfeschuchenden Persern. Es zeigt sehr schön, wie sich da jemand gewissermaßen herunterbeugt, um für andere dazusein. Solche Beugeübung ist nicht nur wichtig im Blick auf die Menschen, mit denen uns Gott zusammengestellt hat, sondern auch für unseren eigenen Glauben, sondern auch.

Im Übrigen hat er selbst sich diese Übung nicht erspart. Er ist ja kein Trainer, der uns sozusagen von einem bequemen Sessel im Himmel aus auf Vordermann zu bringen suchte. Er hat sich selber gebeugt unter die Last unseres Lebens, unter die Last unserer Schuld, hat sie sich selber aufgeladen und sie weggetragen, damit wir den Rücken frei haben könnten. Frei aber nun auch dazu, uns wie er herunterzubeugen zu denen, die niedergeschlagen sind, deprimiert, am Boden zerstört. Er will sie wie auch uns groß herausbringen. Diese Ehre wollen wir ihm nicht durch übertriebene Streckübungen nehmen.

Im Blick auf die Veränderungen in unserer Gemeinde wie in unserem Leben heißt das für mich, dass ich nicht versuche, mich der Hand Gottes zu entziehen und mit aller Gewalt versuche zu erreichen, was ich mir vorgenommen habe, sondern dass ich Geduld behalte

und ihm – gerade auch, wenn ich mit ihm immer wieder darüber diskutiere – vertraue, dass das verordnete Trainingsprogramm letzten Endes notwendig und hilfreich sein wird.

II.

Damit kommen wir bereits zur zweiten geistlichen Übung für den Wettkampf mit dem großen Widersacher. Sie heißt „Sorgen-Werfen“: *„Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch“* (V. 7). Die meisten werden denken, dass damit nach dem Aufwärmtraining die erste Übung in Leichtathletik beginnen würde. Manche werden sie sogar eher der Abteilung „Kraftsport“ zuordnen. Im Grunde aber, liebe Gemeinde, ist Sorgen-Werfen eine Entspannungsübung. Sich-Sorgen ist nämlich eine sehr anstrengende Sache, anstrengender noch als das fortwährende Sich-Strecken und Nach-oben-Streben. Denn mit dem Sorgen versuchen wir im Allgemeinen, nicht nur größer zu erscheinen als wir in Wirklichkeit sind, sondern in dieser Haltung auch noch die Zukunft in den Griff zu bekommen und zu sichern. Eigentlich logisch, dass man sich dabei verkrampfen muss. Wer sich jedoch verkrampft, ist im Wettkampf immer unterlegen. Darum brauchen wir die Entspannungsübung des Sorgenwerfens.

Ich weiß, auch diese Übung fällt uns nicht leicht. Manchem scheinen seine Sorgen ja das einzig Verlässliche zu sein – nach dem Motto: Da weiß man, was man hat! Wenn er die nun auch noch aus der Hand geben und wegwerfen sollte, woran sollte er sich dann festhalten? Vielleicht ist das auch der Grund, dass wir meist, wenn wir uns dann doch auf diese Übung eingelassen haben, dabei in eine Schonhaltung ausweichen: Wir fangen nämlich in der Regel an, unsere Sorgen vor dem Werfen zu sortieren. Die kleinen, überschaubaren und die, die es mehr mit den inneren Vorgängen zu tun haben, die versuchen wir auf Gott zu werfen. Die großen aber – über das etwa, was aus den Kindern wird, aus der Ehe, aus der Gesundheit, aus unserer Gemeinde und Kirche, aus unserer Welt –, die behalten wir lieber selber in der Hand und versuchen, sie zu regeln. Aber ob man sich richtig entspannen kann, wenn man die Hand nicht öffnet und loslässt? Im Grunde ist es dann nicht weiter verwunderlich, dass wir mit der Zeit mehr und mehr auf dem Zahnfleisch gehen, wenn wir in die Schonhaltung des Sorgen-Sortierens verfallen.

So hat es schon seinen tiefen Sinn, wenn unser Trainer uns immer wieder ermahnt: *„ALLE eure Sorge werft auf ihn!“* Bei ihm sind sie schließlich auch gut aufgehoben. Wir sollen ja nicht ins Bodenlose stürzen, wenn wir diesen vermeintlichen Halt aufgeben. Vielmehr werden wir erfahren, dass wir, wenn wir uns so entspannen und fallen lassen, wohl gehalten und getragen sind. Ihm liegt ja unendlich viel an uns. Das hat er am Kreuz erwiesen. Seine Ehre ist es nicht nur, uns groß herauszubringen, sondern auch, unser Leben und unsere Welt in Ordnung zu bringen.

Lassen wir also los und entspannen wir uns. Er weiß als unser Schöpfer ohnehin besser, wie diese Welt und wie unser Leben funktioniert. Vielleicht braucht es im Moment gerade diese Belastungsprobe, diese Dürreperiode, diesen scheinbaren Umweg, diesen schweren Schlag. Er will uns ja vollkommen machen, uns stärken und kräftigen – nicht uns zerbrechen. Gerade wo wir meinen, endgültig von ihm verlassen zu sein, will er sich aufs innigste mit uns verbinden. Mögen wir auch an Grenzen kommen – seine Macht reicht *„von Ewigkeit zu Ewigkeit“* (V. 11) und kann uns auch da umfassen und bergen. Darum ist auch unsere Zukunft wie die unserer Gemeinde und unserer Welt bei ihm bestens aufgehoben. So können wir alle unsere Sorgen auf ihn werfen und uns entspannen.

III.

Diese Voraussetzung brauchen wir auch, um die dritte Übung bestehen zu können. Da geht es nicht mehr nur ums Aufwärmen und Entspannen. Da wird es richtig ernst. Denn da geht es um Kampf. *„Seid nüchtern und wach“*, lässt Gott uns durch seinen Apostel zurufen. *„Denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlinge. Dem widersteht, fest im Glauben“* (V. 8f).

Hier geht es nicht um eine Figur aus dem Kasperletheater, die mit einem großen Knüttel von der Bühne zu vertreiben wäre. Mit solcher Darstellungsweise macht man sie nur lächerlich und damit zugleich harmlos. Zu kämpfen haben wir vielmehr mit einer unsichtbaren

Macht, die es – wie ihr Name ursprünglich sagt – aufs „Durcheinanderwerfen“ abgesehen hat, also auf Verwirrung, Verführung, Verleumdung und Entzweiung. Dabei zielt diese Macht nicht nur auf den einzelnen und unser menschliches Miteinander in Familie und Nachbarschaft, in Kirche und Gemeinde, in Wirtschaft und Politik, wie wir das zur Zeit schon in verschiedener Weise erleben, und nicht nur in anderen Ländern. Ihr Hauptinteresse ist darauf gerichtet, Gott und Menschen auseinanderzubringen. Dazu ist ihr jedes Mittel recht. Selbst die Bibel kann sie dafür ausnutzen – nicht nur damals bei der Versuchung Jesu, sondern etwa auch in der Politik heute. Da ist in der Tat Wachsamkeit und Nüchternheit gefragt.

Bei diesem Kampf kommen uns die anderen beiden Übungen zugute. Denn wer es immer wieder trainiert hat, sich unter die Hand Gottes zu beugen, der wird nicht nur wachsamer und reaktionsschneller sein, sondern auch beweglicher. Dabei erfährt er nicht nur immer wieder, wie er unter dieser Hand Schutz findet. Er lernt auch, sich mit ihr zu wehren. So kann er etwa allen Einflüsterungen, dass es angesichts des Leides keinen Gott geben könne, schon gar keinen liebenden, mit dem Verweis auf die Nägelmale in dieser Hand begegnen. Oder er hält dem Eindruck, von Gott vergessen und verlassen zu sein, den eigenen Namen entgegen, der seit seiner Taufe unauslöschbar in diese Hand hineingeschrieben ist. Und wer das Sorgen-Werfen trainiert hat, wird sich nicht einreden lassen, er habe in diesem Kampf sowieso keine Chance. Hat er doch oft genug erfahren, dass Gott für ihn sorgt und dass die Freude an ihm seine Kraft und Stärke ist, dass der auferstandene Herr an seiner Seite ist, uns seine Wege führt, seine Engel sendet und in ihm kämpft und siegt, wie wir gleich singen werden (ELKG² Nr. 559).

Mit diesem „Trainingsprogramm Gottes“ sind können wir nicht nur gut mit unserem Sorgen umgehen. Wir werden damit auch fit für den großen Kampf mit dem Widersacher und können unseren Platz in der Kampfreihe wahrnehmen, ohne uns zu verkrampfen. Denn die Liebe Gottes gibt uns festen Boden unter die Füße – auch dann noch, wenn wir einmal zu Fall kommen sollten oder nicht auf jedes Warum eine Antwort haben. Im Vertrauen auf diese Liebe können wir dem Bösen widerstehen – „fest im Glauben“. Denn der „Gott aller Gnade“ wird uns „aufrichten, stärken, festigen und uns festen Boden unter die Füße geben“. Amen.

© Pfr. Gerhard Triebe

ELKG² Nr. 559 (Seid nicht bekümmert = CoSi 375; EG: --)

Bibeltexte: © Lutherbibel, revidiert 2017 | © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart