

PREDIGTREIHE "BEZIEHUNGEN"

Skript zur Predigt: Unsere Beziehungen im Alltag (16.03.2025)

Predigttext: Gal 5,22F, 2. Kor 2,15

Link zum Livestream auf YouTube: <https://www.youtube.com/live/VBkh0EVe8>

Gnade sei mit euch ...

Einstieg

- „Mhhh, riecht ihr das?“ sagt meine Frau schwärmerisch am letzten Sonntag, als wir nachmittags auf die Straße gehen bei strahlendem Sonnenschein. Und da riechen wir es auch. Irgendwo in der Nachbarschaft wird gegrillt und es duftet verführerisch lecker. (Besonders, weil wir im Moment in der Fastenzeit auf Fleisch verzichten...)
- Gerüche verbreiten sich über die Luft; Wir nehmen sie häufig wahr, noch bevor man etwas sieht. (Ich weiß bis heute nicht, wer gegrillt hat...) Sie können Sehnsucht auslösen. Sie prägen auch die Atmosphäre.
 - Am Feldrand zu picknicken, wenn es nach frischem Graß und Blumen duftet ist schön. Wenn das Feld frisch gedüngt ist, weniger...

2. Kor 2,15

- „Ja, weil Christus in uns lebt, sind wir zur Ehre Gottes ein Wohlgeruch, der sowohl zu denen dringt, die gerettet werden, als auch zu denen, die verloren gehen.“ Das schreibt Paulus an die Menschen der Gemeinde in Korinth (2. Kor 2,15)
- Paulus sagt damit: Eure Umwelt, euer Umfeld nimmt euch wahr/ soll euch wahrnehmen, und zwar als angenehm (Wohlgeruch). Ihr duftet nach Jesus ☺
- Eines von mehreren Bildern, die es in der Bibel gibt, und die alle sagen wollen: Wir sollen einen Unterschied machen/ wir machen ihn. Wir sollen zu erkennen sein/ sind zu erkennen. Man soll uns wahrnehmen/ nimmt uns wahr. Und zwar als angenehm.
 - Weitere wären:
 - „Ihr seid das Salz der Erde.“ (Mt 5,13) Ihr gebt dem Leben auf der Erde Geschmack und Würze, macht es leckerer.
 - Oder „Ihr seid das Licht der Welt.“ (Mt 5,14) Ihr macht das Leben auf der Erde hell und klar, gebt Orientierung und zeigt den guten Weg.
- Die Menschen sollen gerne mit uns zusammen sein – so wie wir gerne im Licht sind, lieber nachts auf Straßen laufen, die beleuchtet sind.
- Sie sollen sich in unserer Gemeinschaft wohl fühlen – so wie wir uns da wohl fühlen, wo es nach frischer Luft, Blumen oder gutem Essen riecht. Denn in uns und durch uns kommt Jesus den Menschen nah. Das tut gut und – es ehrt Gott! (Mt 5,15; 2. Kor 2,15)

¹ Comer, John Marc, *Leben vom Meister lernen*, S. 54. | ² <https://www.netdoktor.de/psychologie/beziehungen> | <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/glueck-gute-beziehungen-2062406?tkcm=ab> |

⁴ Hartl, Johannes, *Freude trotz Stress: Erfüllt im Alltag leben*. Transkribiert nach der Videoaufnahme von Steffen Pogorzelski. Aufgerufen unter: <https://www.youtube.com/watch?v=6ZXVJgqcO8> |

⁵ Vgl. zu den Ausführungen zu den Früchten des Geistes: Hartl, Johannes, *Freude trotz Stress: Erfüllt im Alltag leben*. Aufgerufen unter: <https://www.youtube.com/watch?v=6ZXVJgqcO8>

Thema: Unsere Beziehungen im Alltag

- Mit all diesen Überlegungen sind wir schon mittendrin in unserem Thema für heute: „Unsere Beziehungen im Alltag“ – dem zweiten Sonntag in unserer Predigtreihe zum Jahresthema Beziehungen. Denn all das sind wir/ sollen wir natürlich sein in unseren alltäglichen Beziehungen.
- „Gott ist eine Gemeinschaft der sich selbst hingebenden Liebe.“¹ ER ist in sich Beziehung. Darüber haben wir letzten Sonntag nachgedacht. Wir haben „aufgeschaut“ zu Gott, dem dreieinigen Gott.
- Und weil ER so ist und uns geschaffen hat, haben auch wir eine tiefe Sehnsucht nach Beziehungen. Wir brauchen sie zum (Über-)Leben. Gott offenbart sich als der Dreieinige Gott

Ein paar grundsätzliche Überlegungen zu Beziehungen

- Grundsätzlich kann man über Beziehungen sagen: *„Beziehungen spielen eine bedeutende Rolle im Leben eines Menschen und beeinflussen das Wohlbefinden, die Identität und die soziale Integration.“*²
- Und weiter las ich:
- *„Was macht Menschen im Leben wirklich glücklich und gesund? Reichtum? Arbeit, die Spaß macht? Berühmt sein? Erfolg? Herkunft? Forscherinnen und Forscher aus Harvard sind dieser Frage mit einer Langzeitstudie über die Entwicklung Erwachsener auf den Grund gegangen. Ergebnis: Die wichtigste Zutat für Glück und Gesundheit sind gute zwischenmenschliche Beziehungen. (...) Die wichtigste Botschaft aus der Studie ist: Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesunder. Punkt. (...) Es macht also Sinn, in gute Beziehungen zu investieren. Jede Beziehung (...) bietet Gelegenheiten dafür - wir müssen sie nur wahrnehmen, solange es möglich ist.“*³
- Heute beginnen wir also uns um diese Beziehungen Gedanken zu machen, schauen also „von oben“ (von Gott) jetzt „nach rechts, links und rundrum“, auf unsere Beziehungen im Alltag. Es geht heute eher grundsätzlich um Beziehungen an sich und um die Beziehungen, denen wir zwangsläufig ausgesetzt sind, die wir uns nicht aussuchen (können).
 - Bspw. um Nachbarn, Kollegen, Klassenkameradinnen, die Menschen in der Gemeinde/ dem Verein...
 - Es geht (eher) nicht um: Partnerschaft (04.05.25), Familie (11.05.25).
 - Aber Vieles von dem heute Gesagten ist auch für diese Beziehungen anwendbar, denn auch in diesen Beziehungen gibt es ja einen Alltag...

1 Joh 4,16 – Blick „nach oben“ UND „nach rechts und links“

- Letzten Sonntag habe ich gesagt: *„Gott ist Liebe. (1 Joh 4,16) Das ist einer der Spitzensätze der Bibel.“*

¹ Comer, John Marc, *Leben vom Meister lernen*, S. 54. | ² <https://www.netdoktor.de/psychologie/beziehungen> | ³ <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/glueck-gute-beziehungen-2062406?tkcm=ab> |

⁴ Hartl, Johannes, *Freude trotz Stress: Erfüllt im Alltag leben*. Transkribiert nach der Videoaufnahme von Steffen Pogorzelski. Aufgerufen unter: <https://www.youtube.com/watch?v=6ZXVJgqcO8> |

⁵ Vgl. zu den Ausführungen zu den Früchten des Geistes: Hartl, Johannes, *Freude trotz Stress: Erfüllt im Alltag leben*. Aufgerufen unter: <https://www.youtube.com/watch?v=6ZXVJgqcO8>

- Dieser Satz geht aber noch weiter, und zwar: „...und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.“ (1 Joh 4,16)
- Die Bibel lässt keinen Zweifel daran, dass der Maßstab für unser Handeln Gott selbst und SEINE Liebe ist!
- Das ist einerseits wunderbar, weil es zeigt, dass wir tatsächlich Gottes Liebe (!) in diese Welt/ in unsere Alltagsbeziehungen hineinbringen können!
- Das ist andererseits erschreckend, denn mal – Hand aufs Herz – wie oft gelingt uns das wirklich?
- Das weiß natürlich auch Gott. Und SEINE Ansage an uns ist nicht: *Na, dann streng dich gefälligt ein bisschen an...!* sondern SEINE Einladung ist: *Lass dich durch MICH verändern. ICH selbst, der Heilige Geist, wohne ja in dir. Und dein „Job“ ist eigentlich „nur“, das wachsen zu lassen, was ICH in dir wachsen lassen möchte...*
 - Paulus sagt in Röm 5,5: *die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsre Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist.*
 - Ich sage „wachsen“, weil die Liebe die erste sog. „Frucht des Geistes“ ist, die in uns wachsen soll. Kommen wir am Ende drauf...

ER – lebt – in – mir.

- Wie kann das nun geschehen? Wie können die Annäherungen vom letzten Sonntag an den dreieinigen Gott tatsächlich uns und unser Leben und unsere Beziehungen verändern?
- Mir ist ein Satz in der Vorbereitung wichtig geworden:
- ER – lebt – in – mir.
- Oder als Gebet formuliert: DU lebst in mir!
- Man kann bei diesem Satz „ER lebt in mir“ jeweils eines der Worte betonen:
- ER lebt in mir
 - Dieser dreieinige, mächtige, unendlich liebende Gott...
 - Und zwar in der Person des Heiligen Geistes! (Röm 5,5)
 - Es ist derselbe Geist, der Jesus von den Toten auferweckt hat: *(Nun ist ja der Geist, der in euch wohnt, der Geist dessen, der Jesus von den Toten auferweckt hat. (Röm 8,11 NGÜ)*
- ER LEBT in mir
 - Dieser Heilige Geist ist lebendig. ER ist ein lebendiges Gegenüber und ER verhält sich so, wie ein lebendiges Gegenüber in einer Beziehung.
 - ER drängt sich nicht auf. Denn ER ist ja die Liebe und die Liebe kann nicht zwingen.
- ER lebt IN mir
 - Der Heilige Geist lebt IN mir.
 - Wir brauchen Raum und Zeit IHN IN uns zu entdecken.
 - Es geht weniger darum IHN herzubeten oder so, sondern darum wahrzunehmen, dass ER da ist! Wirklich da! (Nochmal: ER ist gegeben... Röm 5,5)
- ER lebt in MIR

¹ Comer, John Marc, *Leben vom Meister lernen*, S. 54. | ² <https://www.netdoktor.de/psychologie/beziehungen> | ³ <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/glueck-gute-beziehungen-2062406?tkcm=ab> |

⁴ Hartl, Johannes, *Freude trotz Stress: Erfüllt im Alltag leben*. Transkribiert nach der Videoaufnahme von Steffen Pogorzelski. Aufgerufen unter: https://www.youtube.com/watch?v=6ZXV_IgqcO8 |

⁵ Vgl. zu den Ausführungen zu den Früchten des Geistes: Hartl, Johannes, *Freude trotz Stress: Erfüllt im Alltag leben*. Aufgerufen unter: https://www.youtube.com/watch?v=6ZXV_IgqcO8

- Und wenn ER IN mir lebt, und ich mich auf die Suche nach IHM mache, begegne ich „zwangsläufig“ auch MIR; mit all dem, was noch so IN mir ist.
- Bspw.: Dem Ärger über die ätzende Kollegin, die nur an sich denkt. Meinen Selbstzweifel, wenn ich an den Chef denke, von dem ich ja abhängig bin. Mein Genervt-Sein über die Nachbarin, über die ich mich aufrege, weil sie wieder nicht den Müll rausgestellt hat. Meine Gedanken an das Mädchen aus meiner Klasse, die alle komisch finden, und wenn ich ehrlich bin – auch ich...
 - Ich merke immer wieder, dass ich IHM nicht begegne, weil ich mir gerade nicht begegnen will...
 - Welche Themen da so in einem alles schlummern können – und natürlich auch unsere Beziehungen bewusst und unbewusst prägen – darum geht es (mit unterschiedlichen Nuancen) in einigen der Lifegroups. (Männer; ER lebt im Gebet; Heilsame Beziehungen). Ich deute das heute nur an. In diesen Gruppen könnte ihr da tiefer gehen. Herzliche Einladung!
- Das alles (und viel mehr) steckt in dem Satz „ER lebt in mir“. Der Heilige Geist lebt in mir. Und ER verändert uns – wenn es gut läuft – von innen her, sodass all das, was wir am Anfang gehört haben – gut riechen, Salz und Licht sein – in unserem Leben tatsächlich geschieht und unsere Beziehungen prägt.

Zeugnisse

- Bevor wir fragen, wie ER uns verändert, werden wir von ein paar Menschen aus dem Arbeitskreis „Glauben erleben“ hören, die kurz erzählen, dass das tatsächlich geschehen kann.
 - Zeugnisse...

Wie verändert uns der Heilige Geist – die Frucht des Heiligen Geistes

- Wie verändert uns nun der Heilige Geist?
- Der Heilige Geist verändert uns, indem ER in uns SEINE „Früchte“ wachsen lässt. (Noch ein Bild...) Wir haben schon eben in der Lesung davon gehört. Ich lese sie nochmal vor: „*Die Frucht aber des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung.*“ (Gal 5,22f)
- Johannes Hartl sagt in einem Vortrag: „*Der Heilige Geist bringt deswegen diese Früchte hervor, weil alle diese Dinge mit gesunden Emotionen, mit heilen Emotionen zu tun haben. Und heile Emotionen sind die Grundbedingung für heile Beziehungen. (...) Der Heilige Geist ist die heile Beziehung zwischen Vater und Sohn in Person. Sein Charakter ist heile, heilige, ganzheitliche Beziehung. Der Heilige Geist haut ab, wenn unsere Beziehungen unheil sind. Wenn gelogen wird, wenn unser Zwischenmenschliches hart und kalt wird. (...) Und andersherum: Das Ziel des Heiligen Geistes ist immer geheilte Beziehung. Die zwischen*

¹ Comer, John Marc, *Leben vom Meister lernen*, S. 54. | ² <https://www.netdoktor.de/psychologie/beziehungen> | <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/glueck-gute-beziehungen-2062406?tkcm=ab> |

⁴ Hartl, Johannes, *Freude trotz Stress: Erfüllt im Alltag leben*. Transkribiert nach der Videoaufnahme von Steffen Pogorzelski. Aufgerufen unter: https://www.youtube.com/watch?v=6ZXV_IgqcO8 |

⁵ Vgl. zu den Ausführungen zu den Früchten des Geistes: Hartl, Johannes, *Freude trotz Stress: Erfüllt im Alltag leben*. Aufgerufen unter: https://www.youtube.com/watch?v=6ZXV_IgqcO8

Menschen untereinander, auch die heile Beziehung zu mir selbst und ganz besonders die Beziehung zu Gott.“⁴

Frucht des Geistes – „übersetzt“

- Um das greifbar zu machen hat er (Johannes Hartl) diese Früchte „übersetzt“.⁵ Und durch diese Übersetzung wird deutlich werden, wie sehr gerade diese „Früchte des Heiligen Geistes“ unsere alltäglichen Beziehungen prägen können/sollen.
 - Liebe = herzliche Zuneigungen zu Menschen
 - Freude = übersprudelnde Lebenslust
 - Friede = Gelassenheit bei Stress
 - Geduld = Unangenehmes aushalten können
 - Freundlichkeit = waches Interesse an anderen
 - Güte = emotionale Wärme
 - Sanftmut = nichts erzwingen müssen
 - Selbstbeherrschung = Sachen durchzuziehen/ Selbstdisziplin
- Jetzt stellt euch vor, dass jemand so ist. Wärt ihr gerne mit ihm/ihr zusammen? Auf der Arbeit? In der Schule? Hättet ihr ihn gerne als Nachbarn oder würdet gerne mit ihr in der gleichen Gemeinde sein? Ich ja!
- Der Heilige Geist möchte uns zu Menschen machen, in denen genau diese Früchte den Charakter ausmachen.
- Und das kann man selbstverständlich erleben und erfahren.
- Wir merken sehr schnell, ob jemand „ein waches Interesse“ an mir hat (Freundlichkeit) oder letztlich sich doch nur um sich selbst dreht. (Sei es, dass er überfordert ist mit sich selbst oder wirklich kein Interesse hat an mir...)
 - Kleines Beispiel: Wir haben vor zwei Wochen eine Mitarbeiterabend zum Thema Beziehungen gemacht und haben Kleingruppen gebildet und in den Kleingruppen gab es eine ganz schlichte Aufgabe: Du darfst ein paar Minuten erzählen wie es dir geht. Die anderen hören nur zu und dann beten wir für dich.
 - Die Gruppen waren zufällig zusammengewürfelt, nicht wenige hatten vorher noch nie richtig miteinander gesprochen, haben sich erstmal vorgestellt... Die Rückmeldungen waren extrem gut! Weil es so gut tut, wenn anderen Menschen wirklich mir für ein paar Minuten ihr „waches Interesse“ (Freundlichkeit) schenken...

2 x 1 Minute Stille

- Ich lade euch zum Abschluss der Predigt ein zwei Mal eine Minute still zu werden.
 - Das erste Mal, um diese Gedanken über die Früchte mit ins Gebet zu nehmen.
 - Das zweite Mal, um auf die konkreten Beziehungen mit Gott zu schauen.
- Der Heilige Geist lässt diese Früchte wachsen, weil ER so ist – auch zu dir!
- Ich habe heute morgen nochmal gemerkt, wie gut es tut das im Gebet wahrzunehmen:
DU bist freundlich zu mir... DU bist gütig zu mir... so bist DU zu mir. Und jetzt lass das wachsen

¹ Comer, John Marc, *Leben vom Meister lernen*, S. 54. | ² <https://www.netdoktor.de/psychologie/beziehungen> |

³ <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/glueck-gute-beziehungen-2062406?tkcm=ab> |

⁴ Hartl, Johannes, *Freude trotz Stress: Erfüllt im Alltag leben*. Transkribiert nach der Videoaufnahme von Steffen Pogorzelski. Aufgerufen unter: <https://www.youtube.com/watch?v=6ZXVJgqcO8> |

⁵ Vgl. zu den Ausführungen zu den Früchten des Geistes: Hartl, Johannes, *Freude trotz Stress: Erfüllt im Alltag leben*. Aufgerufen unter: <https://www.youtube.com/watch?v=6ZXVJgqcO8>

in mir, sodass ein bisschen von DEINER Liebe usw. auch die Menschen um mir herum durch mich mitbekommen.

- Ich lese nochmal in Ruhe die Früchte „in Übersetzung“ und dann sind wir die erste Minute still. Guckt mal, welche euch besonders gut tut; aber auch, welche der Geist in euch wachsen lassen möchte...
- Ich bete:
- *Heiliger Geist,*
- *DU lebst in uns und DU willst uns verändern, sodass wir zu Menschen werden, die nach DIR „riechen“, zu Menschen, in denen DEINE Früchte wachsen und unseren Charakter prägen.*
- *Danke, dass DU so zu uns bist, wie wir es jetzt hören. Voller...*
 - Liebe = herzlicher Zuneigungen zu mir und den Menschen
 - Freude = übersprudelnde Lebenslust
 - Friede = Gelassenheit bei Stress
 - Geduld = Unangenehmes aushalten können
 - Freundlichkeit = waches Interesse an anderen („nicht schnell zu Urteilen“, „nicht indifferent, sodass dir egal ist, was dein Gegenüber denkt“)
 - Güte = emotionale Wärme
 - Sanftmut = nichts erzwingen müssen
 - Selbstbeherrschung = Sachen durchzuziehen

Stille

- Und jetzt lade ich ein eine weitere Minute still zu sein. Diesmal bitten wir den Heiligen Geist, dass ER uns die Menschen, die Beziehungen wichtig macht, die ER durch SEINE Früchte verändern möchte.

Stille

- Amen

¹ Comer, John Marc, *Leben vom Meister lernen*, S. 54. | ² <https://www.netdoktor.de/psychologie/beziehungen> | ³ <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/wohlbefinden/glueck-gute-beziehungen-2062406?tkcm=ab> | ⁴ Hartl, Johannes, *Freude trotz Stress: Erfüllt im Alltag leben*. Transkribiert nach der Videoaufnahme von Steffen Pogorzelski. Aufgerufen unter: https://www.youtube.com/watch?v=6ZXV_IgqcO8 | ⁵ Vgl. zu den Ausführungen zu den Früchten des Geistes: Hartl, Johannes, *Freude trotz Stress: Erfüllt im Alltag leben*. Aufgerufen unter: https://www.youtube.com/watch?v=6ZXV_IgqcO8