

**IMMANUEL**  **GEMEINDE**  
**IM NIEDEREN FLÄMING**  
**Evangelisch-Lutherische Freikirche**

Mönchenstraße 45 • 14913 Jüterbog • Pfarrer Karsten Drechsler  
Tel. (03372) 43 24 19 • pfarrer.kdrechsler@elfk.de • www.elfk.de/jueterbog

## **Seid zornig, aber sündigt nicht!**

Predigt über Epheserbrief 4,26f.30-32  
19. Sonntag nach Trinitatis 2018



*„Legt von euch ab den alten Menschen mit seinem früheren Wandel, der sich durch trügerische Begierden zugrunde richtet. Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn und zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit. ... Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen und gebt nicht Raum dem Teufel. ... Und betrübt nicht den Heiligen Geist Gottes, mit dem ihr versiegelt seid für den Tag der Erlösung. Alle Bitterkeit und Grimm und Zorn und Geschrei und Lästerung seien fern von euch samt aller Bosheit. Seid aber untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.“*

Eph 4,26f.30-32

Liebe Gemeinde, die Epistel des heutigen Sonntags beginnt mit einem Bild, einem Vergleich, der uns allen vertraut ist. Es handelt sich dabei um etwas, das jeder von uns jeden Tag tut. Was tun wir am Ende eines Arbeitstages, am Morgen, nach dem Aufstehen? Wir legen unsere schmutzige Arbeitskleidung ab, und ziehen saubere Sachen an oder wir ziehen den Schlafanzug aus und die Tageskleidung an.

Im Epheserbrief hat Paulus uns zunächst beschrieben, was Gott für uns getan hat. In Jesus Christus hat er alle Menschen erlöst. Er ist für uns gestorben und danach von Gott auferweckt worden. Dann hat Gott uns seinen Heiligen Geist gegeben, damit wir Teil seiner Familie werden. Diese Gnade Gottes, die wir erlebt haben, hat uns zu neuen Menschen gemacht. Wir waren tot, doch nun leben wir in und durch Jesus Christus. Weil wir zur Familie Gottes gehören, haben wir ein neues Ziel, die neue Welt Gottes. Zu dieser Welt gehören wir schon hier, auch wenn es noch verborgen ist, und wir wollen auch so leben.

Unser Predigttext steht im zweiten Teil dieses Briefs, der mit dem Wort „darum“ oder „nun“ beginnt. Wir sind Gottes Kinder, deswegen wollen, können und sollen wir auch so leben. In unserem Predigttext verwendet Paulus dafür den Vergleich mit dem Ablegen von alter Kleidung und dem Anziehen von neuer. In unserer Taufe ist der alte Mensch gestorben und der neue wurde geboren. Doch so, wie wir jeden Tag frische Kleidung brauchen, sollen wir täglich zu unserer Taufe zurückkehren und den alten Menschen ablegen, untertauchen und ertränken. In den folgenden Versen

(bis Kap. 6) erklärt Paulus anhand konkreter Beispiele, wie dieses neue Leben aussieht. Eines dieser Beispiele wollen wir uns heute herausgreifen und einmal etwas genauer betrachten. Dabei wollen wir folgendes Thema über diese Predigt stellen: **Seid zornig, aber sündigt nicht!**

Wenn man sich mit anderen Christen unterhält, bekommt man schnell den Eindruck, Zorn sei etwas Schlechtes. Ja, wir wären nicht überrascht, wenn jemand sagen würde: Zorn ist eine Sünde. Wenn du zornig bist, dann bist du böse. Doch schauen wir einmal auf das, was Paulus hier sagt. Luthers Übersetzung ist an dieser Stelle irreführend. Denn wörtlich übersetzt heißt es nämlich:

*„Seid zornig / Zürnt, aber sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen, und gebt nicht Raum dem Teufel.“*

Paulus sagt: „Seid zornig!“ und fährt dann fort zu erklären, was er meint. Der Apostel will sicherstellen, dass dein Zorn dich nicht dazu bringt zu sündigen. Fragen wir uns einmal: Warum ist es nicht falsch zornig zu sein, ja, warum ist es *wichtig* zornig zu sein? Oder anders gefragt: Wie kann man zornig sein, ohne zu sündigen? Die ganze Sache ist eigentlich nicht sehr schwierig. Paulus erklärt es uns:

*„...lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen, und gebt nicht Raum dem Teufel.“*

Geht Tag für Tag mit eurem Zorn um! Geht ja nicht zornig ins Bett! Seid zornig, aber stellt sicher, dass ihr täglichen Zorn an diesem Tag klärt, sonst wird Teufel den Zorn ausnutzen und gegen euch wenden. Satan nutzt unseren Zorn aus, zur Anklage und Verdammung anderer Menschen. Deswegen sollen und müssen wir uns mit unserem Zorn beschäftigen. Das können wir vielleicht nicht vollständig, aber wir sollen damit anfangen. Warum ist es wichtig zornig zu sein? Unser Zorn zeigt uns, dass in unserem Leben etwas nicht in Ordnung ist. Dein Zorn zeigt dir, dass du verletzt worden bist.

Das eigentliche Problem ist nicht zuerst der Zorn. Er ist meistens nur ein Anzeichen für etwas Tieferliegendes, nicht Ursache. Wenn du zornig bist, bist du verletzt worden, schuldig oder unschuldig. Paulus will uns dazu bringen, unseren Blick vom Zornig sein, auf die Ursache zu richten: Warum bin ich zornig? Nicht dass ich zornig bin ist wichtig, sondern die Frage nach dem Warum? Und wir alle kennen es, was passieren kann, wenn wir diese Frage nicht stellen. Dann fragt uns vielleicht ein anderer: „Warum bist du zornig?“ Und wir platzen heraus: „Ich? Ich bin nicht zornig!“

Deswegen sollen wir zornig sein und die Ursache für den Zorn finden, aber eben nicht sündigen. Sonst schaffen wir Raum für den Teufel. Deswegen sagt Paulus: *„Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen!“* Hört ihr das? Wenn ihr das tut, dann öffnet ihr die Tür und sagt: „Teufel hier bin ich, mach mit mir, was du willst.“ Der Satan nutzt unseren Zorn gnadenlos aus, um andere Menschen in unserem Herzen

anzuklagen und zu verdammen. Er wendet ihn gegen andere. Ich bin zornig, weil ich verletzt wurde. Doch der Teufel facht den Zorn an. Und dann denke nur noch an das Unrecht, dass der Andere mir zugefügt hat.

Und diesen Zorn, der sich zu Wut und Grimm steigern kann, nutzt der Teufel zum Angriff auf die Liebe in unseren engsten Beziehungen. Fragen wir uns einmal: Wer macht uns am zornigsten? Vielleicht sind wir zornig auf Bundeskanzlerin Merkel? Aber kein Politiker macht uns halb so zornig, wie unser Ehepartner, unsere Kinder oder Enkel; wie unser Pastor oder unsere Vorsteher usw. Der Teufel nutzt die Sünden anderer Menschen, besonders anderer Christen gegen uns, den Schmerz, den Zorn, um die Liebe für Brüder und Schwestern, um die Liebe füreinander zu stören und, wenn möglich, zu zerstören.

Es ist schlimm genug, wenn ich mit einem schlechten Gewissen schlafen gehe. Wenn ich zornig zu Bett gehe ist das noch schlimmer. Denn mein Zorn geht nicht weg. Der Satan wird die ganze Nacht an uns arbeiten. Das ist die riesengroße Gefahr, dass wir in unserem Zorn einschlafen: Dann entstehen Bitterkeit und Hass entstehen. Wir werden zu einer Art Schnellkochtopf. Dort kocht man unter Druck. Steigt der Druck zu sehr an, oder ich vergesse den Druck abzulassen, ehe ich den Deckel öffne, dann fliegt mir der Inhalt um die Ohren. Unterdrücken wir unseren Zorn, dann kommt es dazu, dass du irgendwann explodierst. Und ein Unschuldiger, ein Unbeteiligter bekommt deinen Zorn ungerechtfertigterweise zu spüren. Eigentlich bist du

auf mich zornig, aber du lässt es an deinem Ehepartner, deinem Freund, deinem Bruder oder deiner Schwester aus. Der Zorn tritt an einer ganz anderen Stelle zutage.

So beschreibt Paulus den Kreislauf des Zorns: Zorn verwandelt sich in Bitterkeit. Du fühlst dich verletzt und wirst bitter. Das führt zu Grimm, d. h. Zorn, der außer Kontrolle geraten ist. Vielleicht ist Wut hier sogar das bessere Wort. Das äußert sich in Worten: Geschrei – direkt ins Gesicht des anderen – und Lästerung – hinter seinem Rücken. Das führt zu Bosheit: Ich will dann nicht mehr das Gutes für den anderen, sondern ich will, dass er leidet!!! Ich will etwas Böses für ihn.

Hier findet sich nun ein Schlüsselwort, das leicht übersehen wird. Paulus sagt nun nicht: Seht zu, dass ihr diesen Zorn loswerdet, dass ihr aus diesem Kreislauf ausbrecht. Er sagt nicht: Werdet diesen geistlichen Müll los. Nein Paulus sagt: sed: *„Das sei fern von euch!“* Wörtlicher übersetzt heißt es (Schlachter): *„Das sei von euch weggetan!“* So wie du deine eigene Schuld nicht allein loswerden kannst, sondern auf die Vergebung angewiesen bist, darauf dass Gott sie dir abwäscht, wegnimmt und vergibt, so ist es auch hier. Deinen Schmerz, deine Schande, deine Bitterkeit, deinen Zorn und Hass kannst du nicht selbst loswerden. Ein Anderer muss es tun. Deswegen steht hier eine passive Befehlsform, d. h. eine göttliche Befehlsform. Sie weisen uns nicht an, was wir tun soll. Nein, viel besser, sie zeige uns das, worum wir Gott bitten sollen. Wer soll unseren Müll beseitigen? Unser Müllmann

Jesus. Bei ihm können, sollen und wollen wir alles abladen. Das ist seine Rolle und Aufgabe.

Wie gehen wir also als Christen, als Kinder Gottes mit unserem Zorn um? Als erstes gilt es den Zorn anzuerkennen (V. 26). Aber nicht nur unseren Zorn, sondern auch die Ursache dafür. Meistens sind Leute zornig, aber wissen sie wissen überhaupt nicht warum oder auf wen. Das ist oft unser grundlegendes Problem, dass der Zorn uns überfällt, aber ich weiß gar nicht, warum ich so zornig bin. Ich kann die Ursache nicht erkennen und feststellen. Paulus sagt uns, die Ursache herausfinden, indem ich darüber rede, wer oder was mich zornig macht an diesem Punkt in meinem Leben.

Als nächstes gilt es Tag für Tag mit meinem Zorn umzugehen (V. 26). Selbst wenn ich nicht, mit dem, der mich zornig macht, darüber reden kann; rede mit Gott! Übergib ihm die ganze Sache im Gebet, ehe du ins Bett gehst. Gib den Müll an den Müllmann weiter, ehe du schlafen gehst. Dabei wollen wir nicht übersehen, dass es hier nicht nur darum geht, den Zorn zu bekennen und den Grund dafür, sondern auch um die Bitte, dass Zorn und Schmerz weggenommen werden (V. 31). Ein Beispiel dafür finden wir in den Klagepsalmen, die man auch als zornige Psalmen bezeichnen kann. Wir mögen sie nicht, wir nutzen sie nicht im Gottesdienst. Im Gegenteil. Wir fühlen uns unwohl, wenn wir sie hören oder lesen. Doch sie sind wichtig und eine große Hilfe, die Gott uns gibt.

In der ganzen Bibel finden wir „nur“ sieben Bußpsalmen, die sich mit unserer Schuld beschäftigen. Aber es gibt Dutzende dieser zornigen Psalmen. Wir

erkennen sie daran, dass sie sich mit „Feinden“ beschäftigen, mit den Fragen von Zorn und Verletzung. So wie wir mit der Sünde fertigwerden, indem wir sie Gott übergeben, soll es auch hier sein. Wenn wir verletzt sind, zornig sind, dann hilft uns Gott dabei, den Zorn bei ihm abzuladen. Er hilft uns dabei mit unserem Zorn umzugehen und der Scham. Dabei ist es wichtig, auch den Feind beim Namen nennen. Und noch eines: Jesus nimmt diese Psalmen und macht sie zu seinen. Der 22. Psalm ist der zornigste von ihnen allen. Jesus betete ihn am Kreuz.

Erst danach geht es um Vergebung und Versöhnung (V. 32): *„Seid aber untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.“* Das steht am Ende; Menschen, die an dir sündigen, gegen die wurde selbst gesündigt. Sie benötigen Barmherzigkeit usw., genau wie du. So wollen wir einander vergeben, wie Gott uns in Christus vergeben hat.

So wollen wir Tag für Tag den alten, zornigen, sündigen Menschen ablegen, den Gott uns in der Taufe abgenommen hat, und den neuen Menschen stärken. Paulus ruft uns zu:

*„Seid zornig, aber sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen, und gebt nicht Raum dem Teufel. ... Seid aber untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.“*

Lasst uns einander unseren Zorn bekennen, einander um Vergebung bitten, so wie Christus uns vergeben hat. Amen.

„Und der Friede Gottes, der größer ist als unser menschlicher Verstand es je begreifen kann, der bewahre eure Herzen und Gedanken im Glauben an Christus Jesus.“ (Phil 4,7). Amen.



- 
1. Erneure mich, o ewigs Licht, / und lass von deinem Angesicht / mein Herz und Seel mit deinem Schein / durchleuchtet und erfüllet sein.
  2. Ertöt in mir die böse Lust, / feg aus den alten Sündenwust. / Ach, rüst mich aus mit Kraft und Mut, / zu kämpfen gegen Fleisch und Blut.
  3. Schaff in mir, Herr, den neuen Geist, / der dir mit Lust Gehorsam leist / und nichts sonst, als was du willst, will. / Ach, Herr, mit ihm mein Herz erfüll.
  4. Auf dich lass meine Sinne gehn, / lass sie nach dem, was droben, stehn, / bis ich dich schau, o ewiges Licht, / von Angesicht zu Angesicht.

LG 320

---