

So bin ich eben? Alte Reflexe, neues Leben

„und den neuen angezogen, der erneuert wird zur Erkenntnis nach dem Ebenbild dessen, der ihn geschaffen hat.“

Kolosser 3,10

Stell dir vor, du willst morgens pünktlich los zur Schule. Jemand sucht noch einen Schuh. Das Heft liegt nicht in der Schultasche. Du hast schon zweimal gesagt, dass ihr gehen müsst. Beim dritten Mal wirst du laut. Und dann: Stille. Du siehst das Gesicht vor dir. Und du weißt sofort: Ouh, das war zu viel. Eigentlich könntest du sagen: „Sorry, das war zu viel. Tut mir leid.“ Aber während du noch siehst, was deine Worte angerichtet haben, läuft in deinem Kopf schon die Verteidigung: Ich habe es doch mehrmals gesagt. Irgendwann muss es doch mal gut sein. Wenn die anderen endlich hören würden, müsste ich nicht so reagieren. Vielleicht kennst du diesen Moment, in dem du längst merkst, dass du jemanden verletzt hast, und trotzdem mit aller Kraft nach einem Grund suchst, warum eigentlich der andere schuld ist.

Jetzt beginnt ein neues Schuljahr. Neue Bücher, ein neuer Stundenplan, für manche eine ganz neue Klasse. Vielleicht hast du dir vorgenommen, ruhiger zu bleiben, früher anzufangen und dich nicht mehr so schnell provozieren zu lassen. Und dann denkst du ans letzte Mal: dieselben Vorsätze, ein paar Tage später dieselbe Situation. Wieder gescheitert. Kinder kennen das, Jugendliche kennen das, und wir Erwachsenen haben darin oft schon ziemlich viel Übung. Irgendwann trauen wir unseren eigenen Vorsätzen nicht mehr und sagen: „So bin ich eben.“

In unserem heutigen Text schreibt Paulus an Menschen, denen Gott durch Jesus neues Leben geschenkt hat. Sie gehören jetzt zu ihm, aber streiten, lügen und verletzen einander trotzdem noch. Gott hat mit ihnen angefangen und gibt sie nicht auf. Darum geht es heute: Den Blick auf Jesus richten. Das alte Selbst ablegen. Das neue Selbst anziehen.

1. Den Blick auf Jesus richten

Paulus beginnt mit einer Erinnerung: **„Seid ihr nun mit Christus auferweckt, so sucht, was droben ist, wo Christus ist, sitzend zur Rechten Gottes.“** (1) In anderen Worten: Jesus hat den Tod überwunden, und weil ihr zu ihm gehört, hat auch für euch ein neues Leben begonnen. Bevor Paulus Veränderung fordert, erinnert er die Gemeinde daran, was Gott ihr bereits geschenkt hat.

Aus unserem Alltag kennen wir oft die umgekehrte Reihenfolge: Streng dich an. Leist etwas. Zeig, was du kannst. Dann bist du jemand. Dann sitzt du vor einer schlechten Klassenarbeit. Auf dem Blatt steht eine dicke rote Note, aber du liest darin etwas über dich selbst: Ich kriege es einfach nicht hin. Die anderen können das. Ich nicht.

Auch vor Gott versuchen wir, unseren Wert zu beweisen. Wir tun Gutes, wirken in der Gemeinde mit und hoffen, dass wir irgendwann genug vorweisen können, damit er uns annimmt. Aber wann wäre das? Wenn du eine Woche lang geduldig geblieben bist? Und was passiert am achten Tag?

Jesus kennt uns bis in die Gedanken hinein, die wir bewusst vor anderen verstecken, und ist trotzdem für uns ans Kreuz gegangen. Er hat für uns das Leben geführt, an dem wir täglich scheitern: voller Liebe zu den Menschen und in vollkommener Treue zu Gott. Er hat unsere Schuld getragen und ist von den Toten auferstanden, um uns neues Leben zu schenken. Wir können ihm nichts vorlegen, womit wir uns dieses Leben verdienen würden. Er schenkt es uns. Das ist das Evangelium, die gute Nachricht von Jesus. Wenn du Jesus vertraust, gilt das auch für dich: Du

gehörst zu Gott, weil Jesus dich angenommen hat. Du veränderst dich nicht, damit Jesus dich annimmt. Weil Jesus dich angenommen hat, kannst du dich verändern. Du kannst eine schlechte Klassenarbeit nach Hause bringen, ohne dass Gott seine Liebe zu dir zurücknimmt. Wenn du etwas nicht verstanden hast, darfst du nachfragen und Hilfe annehmen, obwohl du lieber derjenige wärst, der schon alles kann. Das heißt nicht, dass uns alles egal sein soll. Als Christen dürfen wir unser Bestes geben: in der Schule, im Studium, im Beruf. Fleiß und Erfolg sind großartig! Aber sie sind nicht dein Retter. Deinen Erfolg darfst du als Geschenk Gottes feiern. Und wenn du scheiterst, fällst du nicht tiefer als in seine Hände. Vor ihm musst du keinen besseren Schüler spielen, als du bist. Deshalb fordert Paulus uns auf: **„Trachtet nach dem, was droben ist, nicht nach dem, was auf Erden ist.“** (2) Mit „droben“ verweist er auf Jesus, der bei Gott herrscht. Das beten wir jede Woche im Apostolischen Glaubensbekenntnis. Sich nach ihm zu richten, heißt deshalb auch: Ich frage mich zu Hause, in der Schule oder im Job, was jetzt zu ihm passt. Gerade dann, wenn ich entscheiden muss, ob mir mein guter Ruf wichtiger ist oder der Mensch, den ich verletzt habe.

Paulus schreibt weiter: **„Denn ihr seid gestorben, und euer Leben ist verborgen mit Christus in Gott.“** (3) Einfach gesagt: Ihr gehört zu Jesus. Das alte Ich, das sich ständig beweisen und verteidigen muss, ist mit ihm am Kreuz gestorben. Es hat nicht mehr das Sagen. Eure Schuld und euer bisheriges Leben bestimmen nicht mehr, wer ihr seid. Noch sehen wir nicht vollständig, was Gott uns geschenkt hat. Aber Vers 4 verspricht: Wenn Jesus wiederkommt, wird auch an uns sichtbar, dass wir zu ihm gehören und seine Herrlichkeit teilen. Was du heute an dir siehst, ist also noch nicht alles. Und Gott wartet nicht einfach ab, ob du dich nun endlich besser anstellst. In Philipper 2, Vers 13 schreibt Paulus: „Denn Gott ist's, der in euch wirkt beides, das Wollen und das Vollbringen, nach seinem Wohlgefallen.“

Und in den letzten Wochen haben wir im Galaterbrief gesehen: Diese Veränderung bewirkt der Heilige Geist. Gott weckt in uns den Wunsch, anders zu leben, und hilft uns, Schritte zu gehen, vor denen wir bisher Angst hatten. Wenn wir ihn um Hilfe bitten, auf sein Wort hören und uns von anderen zurechtbringen lassen, sind wir nicht nur Zuschauer. Wir müssen selbst hingehen, zuhören und die Entschuldigung aussprechen.

Als ich noch zur Schule ging, habe ich einen verletzenden Spruch über einen Mitschüler gesagt und ihn dabei ziemlich gut nachgeäfft. Die anderen haben gelacht, und für einen Moment hatte ich genau das, was ich wollte: ihre Aufmerksamkeit. Aber mit meinem Gespür für die Stimmung, auf Koreanisch „Nunchi“, merkte ich auch, dass ich ihn emotional verletzt hatte. Meine erste Ausrede war schnell da: War doch jetzt nur Spaß. Chill jetzt. Und sobald ich daran dachte, meinen Fehler zuzugeben, schob sich die nächste hinterher: Die anderen machen das doch auch. Warum sollte ausgerechnet ich mich entschuldigen? Obwohl ich wusste, dass mein Spruch verletzend gewesen war, suchte ich weiter nach einer Erklärung, mit der ich gut aus der Sache herauskommen würde. Wenn ich ehrlich gewesen wäre, hätte ich zugeben müssen: Ich wollte auf seine Kosten cool sein. Genau das wollte ich nicht zugeben.

2. Das alte Selbst ablegen

Solange ich mich innerlich so verteidige, halte ich meinen eigenen Fehler bequem auf Abstand. Ich kann stundenlang darüber diskutieren, wie sich die anderen benehmen, wie überempfindlich jemand reagiert oder dass Leute einfach keinen Spaß verstehen. Für meinen Spruch hatte ich längst genug Erklärungen gefunden. Hierzu sagt Vers 8: **„Nun aber legt auch ihr das alles ab: Zorn, Grimm, Bosheit, Lästerung, schandbare Worte aus eurem Munde;“** Solche Worte sind oft unser Alltag: der Ton, mit dem wir zu Hause jemanden anfahren. Der Kommentar, mit dem wir

einen Kollegen vor den anderen bloßstellen. Der Witz, über den alle lachen können, solange sie selbst nicht gemeint sind. Für uns selbst finden wir schnell eine Erklärung. Wenn der andere ausrastet: sein Aggressionsproblem. Wenn ich ausraste: Mein anstrengender Tag. Wer erschöpft ist oder unter Druck steht, braucht Entlastung und Hilfe. Trotzdem gilt auch nach einem langen Tag: Meine Worte bleiben meine Worte. Genau wie mein Spruch über den Mitschüler mein Spruch blieb, egal wie cool ich mich in dem Moment fühlte. Der andere trägt die Verletzung auch dann, wenn ich meinen Zorn erklären kann. Nicht jede Wut ist böse. Über Unrecht dürfen wir zornig werden. Aber wenn ich andere einschüchtere und verletze, muss ich dafür Verantwortung übernehmen, auch wenn ich mich völlig im Recht fühle. Lästern geht inzwischen auch ganz leise: über WhatsApp, Snapchat, Discord, you name it. Du möchtest nicht mehr über einen Menschen herziehen, aber sobald sein Name auftaucht, liest du mit. Du siehst einen Screenshot und den ersten Kommentare. Einer ist schon ziemlich lustig und trifft auch zu, und während die Nachrichten auflaufen, drückst du auf den lachenden Emoji. Du hast kein Wort geschrieben. Am nächsten Tag öffnest du den Chat wieder, sobald etwas aufleuchtet. Jetzt willst du wissen, was es Neues über ihn gibt. Der Vorsatz, nicht mehr mitzumachen, steht noch. Dein Finger ist schon auf dem Display. Du kannst den Chat stummschalten, den nächsten Screenshot nicht weiterleiten und schreiben, dass du bei den abwertenden Kommentaren nicht mehr mitmachst. Das kann sich maximal uncool anfühlen, ist aber konsequent.

Nächste Szene: Du schaust kurz aufs Handy. Eigentlich war dein Tag okay. Dann die Story in Instagram. Urlaub. Sonne. Alle lachen. Schon wieder unterwegs? Wie können die sich das leisten? Eben hast du dich noch aufs Wochenende gefreut. Jetzt schaust du dich zu Hause um: Bei uns bleibt alles liegen. Die kriegen ihr Leben hin. Wir nicht. Und schon suchst du nach dem Haken: Die haben doch bloß Glück gehabt. So toll sind die nun auch wieder nicht. Du legst das Handy weg. An deinem Tag hat sich nichts geändert. Aber er fühlt sich plötzlich schlechter an. Der Kollege wird befördert. „Warum der und nicht ich? So gut ist der doch gar nicht.“ Das ist Neid. Und darunter sitzt dieser Gedanke: Wenn ich das hätte, wenn ich so leben könnte, dann wäre ich endlich jemand. Aber wann wäre es genug? Paulus nennt dieses unersättliche Habenwollen Habsucht und Götzendienst. Mein Besitz soll mir Sicherheit und Wert geben. Er bekommt den Platz, der eigentlich Gott gehört. Doch es bleibt nicht in meinem Kopf. So bekommt der Kollege meine abfällige Bemerkung ab. Der Mensch aus dem Chat hört, wie wir über ihn lachen. „So bin ich eben“ lässt den anderen mit der Verletzung allein. Paulus schreibt in Vers 6: **„Um solcher Dinge willen kommt der Zorn Gottes über die Kinder des Ungehorsams.“** Gott nennt das nicht harmlos. Er zieht Menschen zur Rechenschaft, die sich seinem Willen widersetzen. Genau diese Schuld hat Jesus am Kreuz getragen. Er hat das Gericht auf sich genommen, das wir verdient haben. Darum finden wir bei ihm Gnade. Und jetzt hört, was Paulus in den Versen 9 und 10 über uns sagt: **„denn ihr habt den alten Menschen mit seinen Werken ausgezogen und den neuen angezogen, der erneuert wird zur Erkenntnis nach dem Ebenbild dessen, der ihn geschaffen hat.“** Du hast den neuen Menschen bereits angezogen. Und du wirst weiter erneuert. Morgen sitzt du vielleicht wieder neben diesem Kollegen. Du musst nicht erst warten, bis du nur noch gute Gedanken über ihn hast. Du kannst aufhören, nach seinem nächsten Fehler zu suchen, und ihm zuhören. Sag Gott: „Ich habe ihn kleingemacht, um selbst gut dazustehen.“ Ohne noch ein „Aber er hat doch auch ...“ hinterherzuschieben. Er kennt deine Schuld und vergibt dir. Bitte jemanden, mit dir zu beten und nachzufragen, statt wieder mit „Bei mir ist alles bestens“ auszuweichen.

Und das Handy? Entfolge dem Kanal, der dich immer wieder in diesen Vergleich zieht. Schau auf das, was Jesus dir längst geschenkt hat: Vergebung, Zugehörigkeit, Hoffnung. Danke ihm für den Menschen, der dir zugehört hat. Was kannst du selbst weitergeben? Du teilst, weil dir klar wird, wie

krass du selbst beschenkt bist. Was ist die eine Sache, die du dir immer wieder schönredest und die du heute vor Gott beim Namen nennen willst?

3. Das neue Selbst anziehen

Dieser Schritt kostet Überwindung. Genau an diesem Punkt stand ich damals auch. Als ich über meinen Mitschüler und meinen Spruch nachdachte, musste ich mir endlich eingestehen, was ich so gern wegschieben wollte: Ich hatte ihn verletzt, nur um selbst gut dazustehen. Und Jesus hatte genau diese Schuld am Kreuz getragen. Ich durfte auf seine Vergebung vertrauen, ohne noch schnell eine letzte Erklärung hinterherzuschieben, warum mein Verhalten doch irgendwie verständlich war.

Als ich zu meinem Mitschüler ging, klopfte mein Herz. Was würde er sagen? Würde er mir überhaupt glauben? Ich konnte mir noch so viele Szenarien ausmalen. Am Ende musste ich vor ihm stehen, ohne seine Reaktion kontrollieren zu können. Ich sagte ihm, dass mein Spruch verletzend und komplett daneben war und dass es mir leid tut. Ich bat ihn um Vergebung. Danach muss ich aushalten, was der andere zu sagen hat, auch wenn ich am liebsten gleich wieder etwas richtigstellen würde.

Aber was, wenn ich das Opfer war? Wenn mir jemand Dinge an den Kopf geworfen hat? Wenn ich am nächsten Tag noch daran knabbere, während der andere schon wieder ganz normal auf mich zukommt? Dann hilft uns dieser Vers: **„wie der Herr euch vergeben hat, so vergebt auch ihr!“** (13) Jesus hat unsere Schuld vergeben und sie dabei absolut ernst genommen. Wenn ich aus dieser Vergebung heraus lebe, lerne ich, jemanden nicht für immer auf seinen schlimmsten Moment festzunageln. Ich muss ihm nicht bei jeder passenden Gelegenheit das zurückzahlen, was er mir angetan hat.

Bei tiefen Wunden kann das ein langer Weg sein. Du merkst immer wieder, wie sehr es noch schmerzt, obwohl du eigentlich vergeben willst. Diesen Schmerz musst du nicht herunterspielen. Vergebung, neues Vertrauen und echte Versöhnung sind kein Paket, das immer gleichzeitig geliefert wird. Manchmal kommen die in Teillieferungen. Genau das muss auch der checken, der um Vergebung bittet. Mein Mitschüler war mir keine sofortige Freundschaft schuldig. Auch dann nicht, als ich mich endlich überwunden hatte. Ich konnte Verantwortung übernehmen. Aber ich konnte ihm nicht vorschreiben, wann er mir wieder vertrauen sollte. Denn sonst wäre es schon wieder nur darum gegangen, dass ich mich besser fühle. Dem anderen Zeit lassen. Zuhören, auch wenn die Antwort vielleicht unbequem wird. Das ist die Liebe, von der Paulus hier spricht: **„Über alles aber zieht an die Liebe, die da ist das Band der Vollkommenheit.“** (14)

Stell dir vor, jemand sitzt dir gegenüber und erzählt von seinem Fehler. Mitten im Satz stockt er, schaut weg und sagt: „Du denkst jetzt bestimmt auch, dass ich das nie lerne.“ Du hast schon einen Ratschlag im Kopf. Aber du lässt ihn ausreden. Er erzählt, was er getan hat, und wartet auf dein Urteil. Du redest seine Schuld nicht klein. Aber irgendwann sagst du: „Jesus wusste das längst. Und trotzdem hat er dich nicht fallen gelassen.“ Ihr betet zusammen und überlegt, wie er das Gespräch mit dem Menschen anfangen kann, den er verletzt hat.

Und vielleicht sitzt du morgen auf dem anderen Stuhl. Du fängst einen Satz an, brichst ab und überlegst, ob du den Rest wirklich sagen willst. Wer hört dir dann zu, ohne deine Schuld kleinzureden oder dich darauf festzulegen? Bei wem musst du nicht so tun, als hättest du deine alten Reflexe längst im Griff? Für Paulus sind wir ein Leib. Der andere ist kein Gegner, den ich im

Streit besiegen muss. Wir gehören beide zu Jesus. Sein Friede soll auch dann unseren Umgang bestimmen, wenn ich lieber zurückschießen würde.

Ich höre auch dem zu, der kaum die richtigen Worte findet. Mein Abschluss und mein Kontostand geben mir bei Gott keinen besseren Platz. Und wenn mir jemand sagt: „Der Spruch eben war daneben“, darf ich zuhören, statt mich beleidigt zurückzuziehen.

„Lasst das Wort Christi reichlich unter euch wohnen“, schreibt Paulus in Vers 16. Die Message von Jesus soll bei uns einziehen und zu Hause sein. Das ist wie nach einem Umzug: Die Kartons stehen noch im Weg, und du greifst automatisch dorthin, wo in der alten Wohnung der Lichtschalter war. Du wohnst schon in der neuen Wohnung, aber die alten Reflexe sitzen noch. Wer kennt dich so gut, dass er nach deinem „Alles bestens“ noch einmal nachfragt? Wenn ihr in einem Team zusammenarbeitet, in einer Bibelgruppe zusammensitzt und euren Alltag teilt, könnt ihr solche Menschen füreinander werden. Genau dafür gibt es die Kinderstunde, Joynity und Manna. Ich bete deshalb dafür, dass diese und die kommenden Generationen hier miteinander üben können, was es im echten Leben heißt, Jesus nachzufolgen.

Und wir singen, wie vorhin. Mit Worshipliedern danken wir Gott. Manchmal stehst du einfach da, dir fehlen komplett die Worte, und dann hörst du aus dem Mund der anderen genau die Hoffnung, die du selbst gerade brauchst. Ich kenne solche Momente: In einer meiner dunkelsten Stunden, als ich selbst keine Zukunft mehr gesehen habe und mir jede Lebenslust gefehlt hat, waren da ein paar Kollegen aus dem A-cappella-Chor. Die mit voller Inbrunst gesungen hatten: „Because He lives, I can face tomorrow. Because He lives, all fear is gone.“ Weil Jesus lebt, gibt es ein Morgen. Weil Jesus lebt, muss die Angst nicht das letzte Wort haben. Und in diesem Moment waren das für mich nicht einfach nur Lyrics aus einem Lied. Diese Worte gaben mir Hoffnung. Und das ist auch Gemeinde: Manchmal hast du selbst keine Worte mehr, dann singt jemand anderes für dich mit. Du hörst dann Hoffnung, bevor du sie selbst wieder fühlen kannst. Und diese Hoffnung bleibt nicht im Worship. Sie geht mit dir raus. Nach Hause. In die Schule. An den Arbeitsplatz oder auch schon in das nächste Gespräch. Genau da setzt Paulus an: **„Und alles, was ihr tut mit Worten oder mit Werken, das tut alles im Namen des Herrn Jesus und dankt Gott, dem Vater, durch ihn.“** (17) Also nicht nur das, was wir hier singen. Sondern auch das, was wir morgen sagen. Wie wir reagieren. Wie wir miteinander umgehen. Wenn du zu Hause erst zuhörst, bevor du zurückschießt, lebst du als jemand, der zu Jesus gehört. Welcher Mensch soll in dieser Woche genau diese Geduld oder Freundlichkeit bei dir erleben?

Schluss

Vielleicht hast du jetzt ein konkretes Gesicht vor Augen, oder dir ist eine Sache eingefallen, die du schon viel zu lange schönredest. Bitte Gott um Mut für den nächsten Schritt. Vielleicht steht ein Gespräch an. Vielleicht brauchst du jemanden, der dich dabei begleitet.

Morgen früh wird es wahrscheinlich wieder hektisch. Der Schuh ist weg. Das Heft fehlt. Die Uhr tickt. Und du merkst vielleicht schon wieder, wie es in dir hochkommt. Dann kannst du kurz innehalten, bevor du laut wirst. Und wenn die Worte doch wieder fliegen, kannst du stehen bleiben. Den anderen ansehen. Und aussprechen, was so verdammt schwerfällt: „Es tut mir leid.“

Wenn du Jesus vertraust und trotzdem weiter mit alten Reflexen kämpfst, dann komm damit zu ihm. Langsames Wachstum bedeutet nicht, dass seine Gnade irgendwann aufgebraucht ist. Er hat dir neues Leben geschenkt. Und er arbeitet weiter an dir. Lass dir helfen.

Vielleicht weißt du schon einiges über Jesus, hast ihm dein Leben aber noch nie anvertraut. Dann darfst du heute damit anfangen. Sag ihm ehrlich, wo du schuldig geworden bist. Sag ihm, dass du dich nicht selbst retten kannst. Vertrau darauf, dass Jesus für deine Schuld gestorben und auferstanden ist. Und bitte ihn, dein Leben zu führen.

Lasst uns beten: Vater, danke für das neue Leben, das du uns durch Jesus schenkst. Danke, dass wir uns deine Liebe nicht erarbeiten müssen und mit allem zu dir kommen dürfen, was wir vor anderen verstecken. Richte unseren Blick auf Jesus. Hilf uns durch deinen Heiligen Geist, unsere Ausreden fallen zu lassen, unsere Schuld ehrlich zu bekennen und alte Reflexe abzulegen. Gib uns Mut, um Vergebung zu bitten, und begleite die Menschen, deren Verletzungen noch tief sitzen. Bring uns bei, zuzuhören, geduldig zu sein und den anderen ernst zu nehmen, auch wenn uns das etwas kostet.

Sei bei unseren Kindern und Jugendlichen, ihren Familien und Lehrern in diesem neuen Schuljahr. Gib ihnen Mut und Vertrauen auf dich. Lass in Joynity eine Community wachsen, in der diese und kommende Generationen zusammen trainieren, was es heißt, dir nachzufolgen. Stärke alle, die dir heute ihr Leben anvertrauen, und hilf uns, mit jedem Rückschlag wieder zu dir zu kommen und aus deiner Gnade zu leben. In Jesu Namen. Amen.