

## **Predigt am Sonntag Invokavit 2025 über Hebr 4, 14-16**

Predigttext: Hebr. 4, 14-16

Wir haben einen großen Hohepriester,  
der alle Himmel durchschritten hat:

Es ist Jesus, der Sohn Gottes.

Lasst uns also an dem Bekenntnis zu ihm festhalten!

Er ist kein Hohepriester,

der nicht mit unseren Schwachheiten mitleiden könnte.

Er wurde genau wie wir

in jeder Hinsicht auf die Probe gestellt.

Nur war er ohne Sünde.

Lasst uns also voller Zuversicht

vor den Thron unseres gnädigen Gottes treten.

So können wir Barmherzigkeit empfangen

und Gnade finden.

Und so werden wir zur rechten Zeit Hilfe bekommen.

Liebe Gemeinde!

„7 Wochen ohne Panik“ heißt das Motto der diesjährigen evangelischen Fastenaktion. Vor dem Hintergrund des Predigttextes will ich in meiner Predigt dieses „7 Wochen ohne Panik“ als „7 Wochen ohne Panik vor der Schwachheit“ auslegen.

Menschen bekennen von sich, schwach geworden zu sein.

Eine Frau: Heut Nachmittag bin ich schwach geworden, da habe ich mir beim Bäcker die fette Sahnetorte geholt und zu Hause gleich aufgegessen. Nachher hatte ich so ein schlechtes Gewissen.

Ein Mann: Meine nette Kollegin aus dem Büro nebenan und ich sind gemeinsam zu einer Dienstreise beordert worden. Auf dieser Dienstreise bin ich schwach geworden. Wir haben im Hotel zusammen geschlafen. So begann es, unser Verhältnis, und ich habe die Ehe gebrochen und meine Frau betrogen. Das ging nicht selten ohne schlechtes Gewissen ab.

Eine Frau: Ich wollte das Rauchen aufgeben. Anfänglich hat es gut geklappt. Aber nach 6 Wochen bin ich schwach geworden und wurde rückfällig. Seitdem rauche ich wieder. Wenn auch manchmal mit schlechtem Gewissen.

Es gehört zum Alltag der Menschen, dass sie mitunter schwach werden oder schwach sind. Dabei gibt es in unserer Gesellschaft auch den großen Anspruch an uns Menschen, stark und perfekt zu sein. So wird dann die Schwachheit als Anfechtung erlebt.

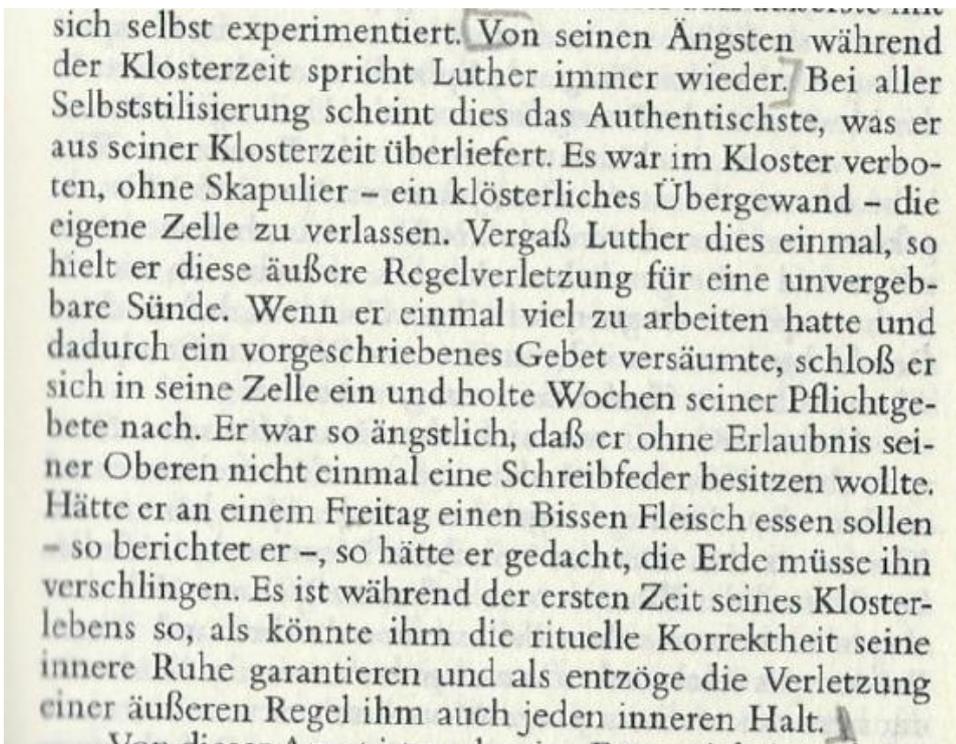
Soweit ich weiß gibt es Fremdsprachenprogramme für ungeborene Babys. Dabei klemmen schwangere Frauen einen Kopfhörer auf den Babybauch und lassen das Sprachprogramm mit dem Englischkurs ablaufen. Auch für Kindergartenkinder werden bereits Fremdsprachenkurse in Englisch angeboten. Auf der Internetseite „looping-baby“ habe ich folgende Gedanken dazu gelesen: „Geben sie den Kindern einen Vorsprung. Füttern sie das Gehirn der Kinder. Verbessern sie deren akademische Ergebnisse.“

Fördern Sie ihre Neugier, kulturelle Sensibilität, Empathie und Toleranz. Bereiten Sie das Gehirn ihrer Kinder auf das Erlernen anderer Sprachen vor. Ein zukünftiger Wettbewerbsvorteil für Ihr Kind.“ Manches hier geschriebene klingt erstmal ganz vernünftig: Neugier, kulturelle Sensibilität, Empathie, Toleranz. Ist doch wünschenswert für unsere Kinder. Aber im Kontext werden auch diese eigentlich positiven Eigenschaften zum Bestandteil einer Überforderungsmaschinerie. Wenn man schon die Kleinkinder auf den späteren Wettbewerbsvorteil getrimmt werden sollen, dann ist fraglich, ob diese Kinder überhaupt Kinder sein dürfen. So kommen dann wohlmöglich aus solchen Überforderungsprogrammen in der Kindheit im Endergebnis kleine narzisstische Monster heraus, die auch als Erwachsene nur nach ihrem eigenen Vorteil streben, die nicht fähig sind, Emotionen zu zeigen, die nicht fähig sind, sich in andere Menschen hineinzusetzen. Schon seit mehr als 20 Jahren läuft die Überforderungsmaschinerie des Kindergartenalters auf Hochtouren und ich frage mich, ob das jetzige Auseinandertriften unserer Gesellschaft, der geringe Zusammenhalt, die herrschende Ellenbogenmentalität, das wutbürgerliche Verhalten auch daher rühren. Die Überforderungsmaschinerie setzt sich nach dem Kindesalter ja weiter fort. Heidi Klum mit Germanys next Topmodel wird zum Vorbild und Standard für so viele jugendliche Mädchen, so dass sich immer mehr Teenagerinnen unters Messer legen wollen, weil sie zu viele Makel in ihren Gesichtern sehen. Aber auch in der Schule sind die Heranwachsenden ein Rädchen im Getriebe der

Überforderungsmaschinerie. Was meine Nichten und mein Neffe in Baden-Württemberg für Ihr Abitur leisten mussten, hat mich vor einigen Jahren sehr befremdet. In der 11. Klasse saßen Sie oftmals bis 23 Uhr in der Nacht an Ihrem Schreibtisch, um hochkomplexe Schulaufgaben abzuarbeiten. Kommen sie dann in den Beruf erleben sie solche Dinge: Wer nicht täglich Überstunden macht, ist nicht erfolgreich. So lernen die Menschen unserer Zeit: Schwach zu sein ist falsch. In anderer Form gab es das schon vor hundert Jahren. Damals hieß es, „ein Junge weint nicht“. Entsprechend waren die späteren Männer nicht fähig zu Emotionen. Das setzt sich unter anderen Vorzeichen in unserer Zeit fort. Wie aber sollen die so auf mentale Stärke getrimmten Menschen mit ihrer eigenen Schwachheit umgehen, ohne nicht daran zu zerbrechen?

Martin Luther schlug sich schon vor 500 Jahren mit dieser Frage rum. Er war der Sohn eines begüterten Bergwerksbesitzers im Mansfelder Land bei Halle an der Saale. Der Vater Luther wollte, dass sein Sohn die Juristerei studiert, um anschließend erfolgreich am Hof des Wettiner Kurfürsten arbeiten zu können und die väterlichen Besitztümer zu mehren. Als sich der junge Martin für das Klosterleben als Augustinermönch entschied und Theologe wurde, muss sich diese persönliche Entwicklung nicht ohne Konflikte mit dem anspruchsvollen Vater vollzogen haben. Im Klosteralltag des Erfurter Augustinerklosters rang der junge Mönch mit sich und – so vermute ich – auch mit den Ansprüchen seines Vaters an ihn. Der Theologe Fulbert Steffensky

beschreibt das Leben des jungen Luther im Erfurter Kloster so<sup>1</sup>:



sich selbst experimentiert. Von seinen Ängsten während der Klosterzeit spricht Luther immer wieder. Bei aller Selbststilisierung scheint dies das Authentischste, was er aus seiner Klosterzeit überliefert. Es war im Kloster verboten, ohne Skapulier – ein klösterliches Übergewand – die eigene Zelle zu verlassen. Vergaß Luther dies einmal, so hielt er diese äußere Regelverletzung für eine unvergebare Sünde. Wenn er einmal viel zu arbeiten hatte und dadurch ein vorgeschriebenes Gebet versäumte, schloß er sich in seine Zelle ein und holte Wochen seiner Pflichtgebete nach. Er war so ängstlich, daß er ohne Erlaubnis seiner Oberen nicht einmal eine Schreibfeder besitzen wollte. Hätte er an einem Freitag einen Bissen Fleisch essen sollen – so berichtet er –, so hätte er gedacht, die Erde müsse ihn verschlingen. Es ist während der ersten Zeit seines Klosterlebens so, als könnte ihm die rituelle Korrektheit seine innere Ruhe garantieren und als entzöge die Verletzung einer äußeren Regel ihm auch jeden inneren Halt.

Luther leidet – so deute ich es – unter den Ansprüchen des Vaters, die er übernommen hat und auf sich selbst projiziert. Er kann den Ansprüchen des Vaters nicht gerecht werden und empfindet sich als schwach. Das aber ist eine Anfechtung für ihn. Luther scheint also schon vor 500 Jahren unter der Überforderungsmaschinerie zu leiden unter der auch die heutigen Menschen leiden, wenn auch manchmal unbewusst. In seiner Zeit als junger Mönch sagt ihm sein herzensguter Beichtvater, der Kloostervorsteher Johann Staupitz, immer wieder in seelsorgerlichen Gesprächen: „Martin, schau auf den allersüßesten Jesus Christus am Kreuz. Bei ihm wirst du Befreiung aus deinen Ängsten finden.“ Tatsächlich kann sich Martin von seinen Ängsten der Klosterzeit erst befreien, als er erkennt, dass er sich

---

<sup>1</sup> Fulbert Steffensky: Feier des Lebens. Spiritualität im Alltag, Kreuz Verlag, Stuttgart, 1984, S. 141.

nicht selbst erlösen kann, sondern angewiesen ist auf die Erlösung durch Jesus Christus. Es wurde zur Grundkonstante seiner Theologie: Der Mensch ist von Natur aus ein Sünder und kann sich nicht selbst erlösen, sondern wird allein aus Gnade von Gott erlöst. So wird er sich öffentlich vehement mit dem Rotterdamer Humanisten Erasmus streiten. Erasmus von Rotterdam hatte betont, der Mensch habe den freien Willen, das Gute zu tun und sich dadurch vor Gott zu rechtfertigen. Luther bestritt diesen freien Willen eindringlich und schrieb Erasmus, dass der Mensch einen von der Sünde geknechteten Willen habe und allein aus Gottes Gnade vor Gott gerechtfertigt da stünde. Allein deshalb, weil Jesus Christus für uns am Kreuz gestorben ist.

Der unbekannte Autor des Hebräerbriefes schreibt dazu im Predigttext:

*Wir haben einen großen Hohepriester,*

*der alle Himmel durchschritten hat:*

*Es ist Jesus, der Sohn Gottes.*

*Lasst uns also an dem Bekenntnis zu ihm festhalten!*

*Er ist kein Hohepriester,*

*der nicht mit unseren Schwachheiten mitleiden könnte.*

*Er wurde genau wie wir*

*in jeder Hinsicht auf die Probe gestellt.*

*Nur war er ohne Sünde.*

*Lasst uns also voller Zuversicht*

*vor den Thron unseres gnädigen Gottes treten.*

*So können wir Barmherzigkeit empfangen  
und Gnade finden.*

*Und so werden wir zur rechten Zeit Hilfe bekommen.*

Jesus, der ohne Sünde war, ist doch von der Sünde versucht worden. Wir haben im Evangelium davon gehört. Jesus, der so einen starken Willen hatte, ist doch immer wieder angefochten gewesen. In Jesus hat sich Gott so sehr zu den Menschen begeben und mit ihnen gleich gemacht, dass er durchlebt hat, was Menschen erleben: die Anfechtung durch die Schwachheit. So hat Gott in seinem Sohn die menschliche Schwachheit und die Anfechtung, die sich für den Menschen daraus immer wieder ergibt, miterlitten. Und am Ende ist er mit seinem Sohn für uns Menschen ans Kreuz gegangen. So ist es der Gekreuzigte, der uns befreit von den eigenen und fremden Ansprüchen an uns selbst, vom Perfektionismus und dem Vollkommenheitsdenken. Wir sind angewiesen auf die erlösende Gnade. Das ist nicht die Botschaft eines knechtenden Herren, das ist die Botschaft des Befreiers. Er befreit uns Menschen aus den in der Gesellschaft von klein auf erlebten und angelernten Überforderungsmechanismen, in dem er uns zuruft: Hey Mensch, du darfst schwach sein, du darfst dazu stehen, weil du dich nicht selbst erlösen brauchst, sondern durch mich erlöst wirst.

So denke ich, es ist dringend dran, dass wir unseren Kindern, statt ihnen schon Fremdsprachen im Kindergartenalter einzutrichern, dass wir sie lehren, was Luther erkannt hat, was wir heute auch aus dem Hebräerbrief

lesen: Ihr dürft zu euer Schwachheit stehen. Ihr braucht diese Schwachheit nicht zu verbergen. Ihr müsst vor Gott und den Menschen nicht mit Stärke protzen. Ihr seid von Gott gehalten, getragen in der Schwäche, in den Brüchen und Verfehlungen. Das ist die befreiende Botschaft Jesu, die Jesus mit seinem ganzen Leben verkündet hat. Wenn es in der diesjährigen evangelischen Fastenaktion heißt: „7 Wochen ohne Panik“ zu leben. Dann könnten wir das so auslegen, dass wir mal 7 Wochen ohne Panik vor unser Schwachheit leben, dass wir mal 7 Wochen ganz bewusst innerlich und äußerlich zu unserer Schwachheit stehen. 7 Wochen können wir uns in die Schwachheit Jesu am Kreuz versenken und daraus Ermutigung ziehen für ein befreiendes Bekenntnis zu unserem Leben und zur eigenen Schwachheit.

Jesus ruft uns vom Kreuz aus zu:

*Komm setzt dich zu mir  
hier ist ein Platz zum Träumen  
komm setzt dich zu mir  
hier ist ein Platz zum Hoffen  
komm setzt dich zu mir  
hier ist ein Platz zum Weinen  
komm setzt dich zu mir  
hier ist ein Platz zum Lachen  
komm setzt dich zu mir  
hier ist ein Platz zum Glauben  
komm setzt dich zu mir  
hier ist ein Platz zum Auftanken  
komm setzt dich zu mir  
hier ist ein Platz zum Geben  
komm setzt dich zu mir*

*hier ist ein Platz zum Leben*<sup>2</sup>

Amen.

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen

---

<sup>2</sup> Dietmar Rost / Joseph Machalke (Hrsg.): Zeit zum Leben. Neue Texte für junge Menschen, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 1995, S. 30.