Predigt zum 20. Sonntag nach Trinitatis 2026

„Das rechte Maß“



Gnade sei mit euch und Friede von Gott, unserm Vater, und dem Herrn Jesus Christus. Amen.

Liebe Schwestern und Brüder,

ich habe hier mal etwas mitgebracht: einen grünen Ringordner, der schon aus allen Nähten Platz und dazu noch etliche lose Ergänzungen, die aber nicht mehr in den Ordner passen, teilweise noch originalverschweißt. Es handelt sich um den so genannten *Grünen Heinzel* – in der mittlerweile 97. Auflage.

Dieser *Grüne Heinzel* ist die offizielle Rechtssammlung der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern, der ELKB. Er enthält also alle geltenden Kirchengesetze, Verordnungen und Ausführungsbestimmungen unserer Landeskirche, vom Kirchlichen Verfassungsrecht, der Kirchlichen Lebens-ordnung und Gottesdienst über die kirchliche Verwaltung, das Haushaltsrecht, Personalwesen bis hin zur Kirchlichen Gerichtsbarkeit.

Ich könnte zum *Grünen Heinzel* auch noch die *Bekenntnisschriften der evangelisch-lutherischen Kirche* legen, auf die wir als evangelische Pfarrer ordiniert sind, oder die offiziellen *Leitlinien kirchlichen Lebens*. Insgesamt ein stattliches Werk an Gesetzen, Regelungen und Verordnungen, wenn man evangelischer Christ in Deutschland oder speziell in Bayern sein möchte.

Vielleicht ein kleiner Vergleich: Wir haben uns als Christen oft dem Judentum ein wenig überlegen gefühlt, weil fromme Juden auf insgesamt 248 Gebote und 365 Verbote verpflichtet sind – 248 Gebote entsprechend der Zahl der Knochen im menschlichen Körper und 365 Verbote, eines für jeden Tag des Jahres. Und Jesus hat das alles so schön reduziert auf ein bis zwei Gebote … Jetzt möge jeder selbst entscheiden, wer heute besser dasteht, Juden oder Christen! Und wer glaubt, man käme allein mit den zehn Geboten durchs Leben, der irrt in beiden Religionen!

Ich hätte ein kleines Gegenangebot dazu – im wahrsten Sinne des Wortes sehr überschaubar: *einen* Briefumschlag und darin ein Brief, handgeschrieben. Um es gleich vorwegzunehmen: ein Liebesbrief!

Erinnert ihr euch an die Lesung aus dem 2. Korintherbrief, die wir eben gehört haben? Paulus schreibt: **„Es ist offenbar geworden, dass ihr ein Brief Christi seid (…), geschrieben nicht mit Tinte, sondern mit dem Geist des lebendigen Gottes, nicht auf steinerne Tafeln, sondern auf fleischerne Tafeln der Herzen.“** *(2. Korinther 3,3)*.

Jeder von uns ist solch ein Brief, geschrieben mit dem Geist des lebendigen Gottes! Dort, auf der anderen Seite, liegen viele, viele Gesetzestexte. Und begonnen hat all das mit den beiden Steintafeln, auf die die zehn Gebote eingraviert waren.

Vielleicht behalten wir diese gegensätzlichen Bilder im Hinterkopf, wenn wir jetzt den heutigen Predigttext hören. Um sich in die Situation einzufühlen, müssen wir uns auch nochmal einen schönen sonnigen Sommer- oder zumindest Herbsttag vorstellen. An einem Sabbat spaziert Jesus mit seinen Jüngern über die Felder. Sie plaudern miteinander über das, was sie alles erlebt haben, und genießen den Ruhetag, als ihnen ein paar Pharisäer begegnen. Aber hören wir, wie der Evangelist Markus diese Begegnung beschreibt:

„Es begab sich, dass Jesus am Sabbat durch die Kornfelder ging, und seine Jünger fingen an, während sie gingen, Ähren auszuraufen.

Und die Pharisäer sprachen zu ihm: Sieh doch! Warum tun deine Jünger am Sabbat, was nicht erlaubt ist?

Und er sprach zu ihnen: Habt ihr nie gelesen, was David tat, da er Mangel hatte und ihn hungerte, ihn und die bei ihm waren: wie er ging in das Haus Gottes zur Zeit des Hohenpriesters Abjatar und aß die Schaubrote, die niemand essen darf als die Priester, und gab sie auch denen, die bei ihm waren?

Und er sprach zu ihnen: Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen. So ist der Menschensohn Herr auch über den Sabbat.“ *(Markus 2,23-28)*.

Soweit diese kurze Episode. Und erstaunlicherweise erfahren wir hier im Markus-Evangelium nicht, wie die Pharisäer auf diese scheinbare Provokation reagiert haben. Da behauptet Jesus von sich selbst, als Menschensohn – dieser geheimnisvolle Titel! – Herr über den Sabbat zu sein. Was für eine Anmaßung, eigentlich eine Blasphemie! Es ist kaum anzunehmen, dass die Pharisäer diesen Affront einfach so hingenommen haben.

Aber bleiben wir erst einmal in der Szene: Petrus, Andreas, Jakobus, Johannes und all die anderen, die an diesem Sabbat mit Jesus unterwegs sind, rupfen einige Getreidekörner ab und beginnen sie zu kauen. Vermutlich waren sie hungrig, vielleicht auch unachtsam und vergaßen einfach, dass das am Feiertag streng verboten ist.

Aus unserer Sicht heute eigentlich kein schweres Vergehen – denn wir nehmen es selbst mit der Sonntagsruhe ja auch nicht so genau. Man kann am Sonntag ja schon mal die Wäsche waschen und ein bisschen Hausarbeit machen, beim Bäcker oder an der Tankstelle noch etwas einkaufen … und auch für Wohnungsumzüge sind Sonntage mittlerweile sehr beliebt, weil Freunde da eher Zeit haben zum Helfen. Wir müssen gar nicht bis zur Diskussion über Ladenöffnungszeiten zu gehen, um uns bewusst zu machen, dass es um die Sonntagsruhe in unseren Breitengraden schlecht bestellt ist.

Für fromme Juden ist aber der Shabbat über Jahrhunderte das große Geschenk Gottes: Wir sind als Menschen selbst zur Königswürde erhoben, weil wir – wie Gott

selbst am siebten Schöpfungstag – immer wieder ausruhen dürfen. Und obwohl der Sabbat für uns Christen in den ersten Jahrhunderten auf den Sonntag als Tag der Auferstehung gerutscht ist, behält dieses Geschenk Gottes doch seine volle Gültigkeit. Oder etwa nicht?

Da liegt genau das Problem: Wenn *wir* von unserer Seite aus dieses göttliche Angebot nicht mehr wahrnehmen, entziehen sich uns auch all die Segnungen, die mit diesem Ruhetag verbunden sind. Wir können sagen: Im selben Maße entzieht sich uns Gott selbst. Wenn *ich* mir diese Ruhe nicht mehr gönne, wie soll *Gott* sie mir dann schenken und mir begegnen?

Und wenn wir das alles bedenken, ist es nur verständlich, dass die Pharisäer im Evangelium ernsthaft besorgt bei Jesus nachfragen. Und glücklicherweise antwortet Jesus ja nicht: Was geht mich der Sabbat an! – Jesus antwortet mit einer kleinen Anekdote aus dem ersten Buch Samuel *(1. Samuel 21,5-7)*: David kam mit seinen hungrigen Männern zum Hohenpriester; und weil der nichts anderes zu essen hat, gibt er ihnen von den Schaubroten aus dem Haus Gottes, von den zwölf heiligen Broten – für die zwölf Stämme Israels –, die nur von den Priestern gegessen werden durften.

Jesus stellt sich also in die Linie des großen Königs David. Und er stellt das Gesetz, das Sabbatgebot, zwar nicht in Frage, macht aber deutlich, wie es angewendet werden sollte: **„Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen.“** So einfach ist das.

Ist es denn wirklich so einfach? Natürlich besteht die Gefahr, dass wir dieses Jesus-Wort gerne zitieren, um zu belegen, dass man es mit den Geboten ja nicht immer so eng sehen muss. Sie sollen uns ja schließlich nutzen.

Was dabei herauskommt: Nun ja, man muss ja nicht unbedingt am Sonntag in die Kirche gehen, wenn es einem nicht guttut. Und man darf doch wohl auch am Sonntag Wäsche waschen oder den Rasen mähen, wenn man unter der Woche nicht dazu kommt, oder?

Was wir damit aber verlieren, ist vor allem das große Geschenk der Ruhe, das Gott uns mit seinem Beispiel am siebten Schöpfungstag gemacht hat. Wenn wir uns selbst nicht zur Ruhe anhalten, wird Gott sie uns auch nicht aufdrängen.

Wo liegt also die Wahrheit zwischen einem Berg an Gesetzen und Geboten und dem, was uns wirklich guttut? Oder ganz einfach formuliert: Wo liegt das rechte Maß?

Überspitzt formuliert: Sollte ich mindestens jeden zweiten Sonntag im Monat mal in die Kirche gehen oder genügt vielleicht doch einmal im Jahr? Reicht es, wenn ich mir am Sonntag einen gemütlichen Abend auf der Couch gönne oder muss ich wie ein frommer Jude sogar auf die Bedienung eines Lichtschalters oder der Fernbedienung verzichten?

Leider gibt das Neue Testament dazu keine genaue Handreichung für die Details. Denn wenn es das täte, käme am Ende wieder so etwas wie der *Grüne Heinzel* heraus, ein dickes Ringbuch mit Geboten und Verboten.

Trotzdem wird von einem Pfarrer manchmal auch erwartet, dass er einem erklärt, wie man denn nun eigentlich richtig leben oder glauben soll. Oder zumindest ein paar gute Tipps werden erwartet.

Heute kommt der Tipp glücklicherweise von einem kompetenten Theologen, quasi aus erster Hand: In der Lesung haben wir schon gehört, wie Paulus uns erklärt, wir seien „ein Brief Christi“, nicht „auf steinerne Tafeln“ geschrieben, sondern gewissermaßen mitten ins Herz hinein. Und am Ende dieser Lesung aus dem 2. Korintherbrief hieß es dann: **„Denn der Buchstabe tötet, aber der Geist macht lebendig.“** *(2. Korinther 3,6)*.

Selbstverständlich kommen wir nicht ganz ohne Buchstaben aus. Und ich bin sehr dankbar, dass zum Beispiel jemand die Bücher des Alten und Neuen Testaments aufgeschrieben hat, Buchstabe für Buchstabe. Aber das Wesentliche geschieht im Herzen (ohne hier jetzt den *kleinen Prinzen* zu zitieren). Und *in* unseren Herzen kann es der Heilige Geist bewirken.

Und übrigens: Nicht nur der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht. Auch Jesus selbst, der „Menschensohn“, ist um des Menschen willen in unsere Welt gekommen.

Um es zum Schluss einmal ganz mystisch zu formulieren: Ich wünsche euch allen, dass ihr *lesen* könnt, was Gott selbst in eure Herzen hineingeschrieben hat. Dass der Geist euch immer wieder neu diese Buchstaben entziffern lässt, die euch einen Tag der Ruhe und des Friedens versprechen.

Dass unsere Herzen weit werden,

so weit wie der Horizont über sonnenbeschienenen Getreidefeldern.

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

18. Oktober 2026, Lätare-Kirche, München-Neuperlach ***Pfarrer Martin Decker***