

Predigt zum „Männersonntag,

Matthiaskirche 11. Oktober 2026

Stephan Hartmann

(inspiriert von einem Predigtvorschlag des
Zentrums Verkündigung, Verfasser: Prädikant
Jochen Dittrich, Homburg)



Nicht nur Männer habens schwer

Liebe Gemeinde,

„Männer habens schwer“ – so ein Herbert Grönemeyer in seinem Lied, das vielen bekannt sein dürfte. Und Männer haben es oft auch mit dem Glauben schwer – verwunderlich ist es daher um so mehr, wie seht sich „Männerstrukturen“ in den Kirchen gehalten und in den davon lange bestimmten Gesellschaften gehalten haben. Aber es gibt so etwas wie eine Ahnung – scheint mir – dass vieles auch anders sein könnte, wenn – wenn, ja was genau?

- Wir auch mehr zu unseren Schwächen stehen könnten als stark sein zu müssen?
- Wir auch öfter innehalten und aushalten würden, fertig zuhören würden, statt schnelle – manchmal auch vorschnelle Antworten und Lösungen parat zu haben?
- Wenn wir mehr Rücksicht und Vorsicht betonten, Übersicht anzielen würden statt Aussicht auf Sieg und Angst vor dem Zu-Spät-Kommen unser Reden und Handeln bestimmten.

Und wenn ich hier WIR sage, dann meine ich damit uns Männer, aber nicht nur uns Männer ...

Denn eigentlich ist das für mich nie ganz klar abzugrenzen und zu definieren, was jetzt Männer- oder Frauentypisch ist. Immer fallen mir – wenn ich drüber nachdenke - Ausnahmen ein, wo es dann doch anders ist. Wo ein Mann „femininer“ oder feministischer ist, als die Nachbarin von Gegenüber ...

Da fallen Euch und Ihnen sicher auch Beispiele ein. Aber es gibt so Tendenzen. Erziehung – und nicht nur die in der Familie, Traditionen, Biologie und Psyche – alles spielt da mit rein. Menschen sind anders – und manchmal eben schwer zu verstehen – auch wir selbst nicht selten.

Wenn Franz Alt vor vielen Jahrzehnten Jesus als den ersten Neuen Mann buchstabiert hat, dann hat das eingeschlagen – und unser heutiger Predigttext lädt uns alle ein, diesen neuen Menschen in uns zu entdecken und zu entwickeln

Im (Paulus)Brief an die Epheser heißt es im 4. Kapitel 22-32:

22 Deshalb sollt ihr den alten Menschen ablegen, denn er entspricht der früheren Lebensweise. Er wird sich zugrunde richten durch seine trügerischen Begierden.

23 Lasst euch dadurch erneuern, dass Gottes Geist in eurem Verstand wirkt.

24 Und zieht den neuen Menschen an wie ein neues Gewand. Denn er ist nach Gottes Bild geschaffen und dadurch fähig zu wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit. Die Auswirkungen des neuen Lebens

25 Deshalb sollt ihr die Lüge ablegen. Vielmehr soll jeder die Wahrheit sagen, wenn ihr miteinander redet. Denn wir alle sind Glieder am Leib von Christus.

26 Euer Zorn soll nicht dazu führen, dass ihr Schuld auf euch ladet! Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.

27 Gebt dem Teufel keinen Raum zum Wirken!

28 Wer stiehlt, soll nicht mehr stehlen. Vielmehr soll er sich abmühen und durch seiner eigenen Hände Arbeit etwas verdienen. Dann hat er genug, um dem Bedürftigen etwas abzugeben.

29 Kein böses Wort soll über eure Lippen kommen. Vielmehr sollt ihr stets ein gutes Wort haben, um jemanden zu stärken, wenn es nötig ist. Dann bringt dieses Wort denen Segen, die es hören.

30Betrübt nicht Gottes heiligen Geist, der euch wie ein Siegel aufgedrückt wurde. So kennzeichnet uns Gott für den Tag der endgültigen Erlösung.

31Alle Erbitterung, Wut, Zorn, lautstarke Auseinandersetzungen und Verleumdungen sollen bei euch keinen Platz haben. Das gilt erst recht für alle Bosheit.

32Seid vielmehr gütig und barmherzig zueinander. Vergebt einander, wie Gott euch durch Christus vergeben hat.

Fast 2.000 Jahre alt - diese Gebrauchsanweisung, die uns heute angeboten wird. Wohl nicht von Paulus selbst, aber mit dem Anspruch seiner Autorität geschrieben und überliefert. Eine Gebrauchsanweisung, die es wert ist, gelesen zu werden, gehört und immer wieder ins heute geholt zu werden – um dann GETAN zu werden:

Und wir hören sie in einer Welt, die aus der Balance geraten zu sein scheint:

Durch immer höher, weiter, schneller, reicher– manche würden sagen, **männlichen Erfolgswahn**.

Unsere Gesellschaft, unsere – (Gottes) Welt - bekommt, so scheint es, immer mehr Schlagseite:

durch Extremereignisse, die in immer schnellerer Schlagzahl auf uns hereinbrechen:

- Niedrig- oder Hochwasser, Dürren oder Unwetter,
- Krieg und Terror
- durch Umweltzerstörung und wachsende Ungerechtigkeit
- und auch durch immer tiefere Gräben in unseren Gesellschaften – auch hier vor Ort
-

Weltweit gesehen leben wir so, dass dieses Jahr bereits am 11. Mai sämtliche Ressourcen aufgebraucht waren, die eigentlich für ein Jahr reichen sollten.

In Deutschland leben wir so, dass wir fast drei Erden in einem Jahr benötigen ...

Für aufmerksame Brückenleser*innen ist das nicht neu.

„Legt von euch ab den alten Menschen mit seinem früheren Wandel, der sich durch trügerische Begierden zugrunde richtet“ so der Epheserbrief.

Richten wir uns mit unserem unbedingten Glauben an Wachstum und Optimierung selbst zugrunde?

Wir haben doch nur **eine** Erde und diese eine sollten wir eigentlich schützen.

Für diese haben auch wir Verantwortung.

Verlieren wir zu oft den Blick für das Wesentliche? Das was ansteht? Unsere Berufung ?

Freude an einem Sonnenaufgang ... an frischer Luft und dem Regen, den wir so nötig haben.

Zufriedenheit mit mir selbst, auch unperfekt, mit dem was mir geschenkt wird, den Geschenken des Alltags – oder auch des Sonntags?

Zeit für Kinder, Freunde, Eltern, unsere Lieben ...

Sind wir nicht mehr eins mit uns – mit unserer Umwelt?

Sind wir aufmerksam genug, um auf uns selbst, unsere Mitmenschen und die Welt in der wir leben zu achten?

Aber: kann ich „mich“ einfach so ablegen? Meine Gewohnheiten und mein altes Ich an den Haken hängen wie eine Jacke?

Von heute auf morgen ganz anders sein?

Ein erster Schritt wäre zu versuchen, sich einmal neben sich zu stellen und auf sich selbst zu schauen, sich selbst zuzuhören und über das eigene Tun zu reflektieren.

Und auch auf das zu hören, was Gott uns sagen will in den Worten der des Partners, der Partnerin, der Kinder wie der Eltern, der Menschen um mich – den Worten des Lebens.

Was ist gut für mich?

Gut für mein Gegenüber? Die Menschen und die „Welt“ um mich herum?

Leicht gesagt und doch so schwer: auszubrechen aus dem Hamsterrad der Gewohnheiten.

Und dann?

Na klar, den neuen Menschen anziehen;

Aber wie?

Das zeigen und nach außen stellen, was in mir steckt. Stärken und Schwächen, Fragen und Zweifel, Werte und Visionen.

Mich äußern und damit einladen, dass andere sich äußern. Mein bestes Ich nach außen kehren. den alten Kittel, schwer vom Dreck des Lebens, ablegen und ein neues Ich – mein eigentliches Ich - anziehen. Ein Kleidungsstück, das mir passt, das zu mir passt. Nicht immer wie angegossen – nicht immer hipp aber eben ICH

Mal zwickt es und engt ein, mal fühlt es sich luftig an, ich fühle mich freier.

„Darum legt die Lüge ab und redet die Wahrheit, ein*e jede*r mit den Nächsten, weil wir untereinander Glieder sind.“

Als „Herrn der Lügen“ betitelte die Tagesschau Donald Trumps in der ersten Amtszeit. Und die Washington Post recherchierte, dass es 30.573 falsche oder irreführende Behauptungen waren in dieser ersten Amtsperiode; das macht dann im Schnitt 21 am Tag.

Kann aus so etwas Vertrauen, gegenseitiger Respekt oder Verlässlichkeit entstehen?

Mittlerweile sehen wir, dass ehemals standhaft geglaubte Bündnisse bröckeln, Unsicherheit um sich greift und wir gefühlt von einer Krise in die nächste torkeln.

Wie schön wäre es da, wenn man sich auf das gesprochene Wort verlassen könnte, wenn das Wort gelebt würde, wenn Zusagen eingehalten würden, wenn dir und mir und uns allen bewusst wäre, dass alles mit allem zusammenhängt, wir also untereinander Glieder einer einzigen großen Kette sind.

Und es deswegen wichtig und richtig ist, dass jeder in der Kette nach Wahrheit oder besser Wahrhaftigkeit sucht. . Nach dem was trägt und nicht „Fake-News“ Tür und Tor in unser Leben lassen, uns davon bestimmen lassen.

Nicht nur in der großen Weltpolitik, auch im Kleinen ist Wahrhaftigkeit erstrebenswert; auch wenn sie vielleicht manchmal schmerzt und mich aufregt.

„Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen und gebt nicht Raum dem Teufel.“

Da steht nicht: „Zürnt nicht“, sondern: „Wenn ihr euch aufregt, nehmt den Ärger nicht mit in den neuen Tag“. Das tut weder euch gut noch der Person mit der ihr zürnt. Vergebung ist auch und vor allem Entlastung für Herz und Geist!

„Gebt nicht Raum dem Teufel“, heißt es; ist das der, der ständig Öl ins Feuer gießt, weiter aufstachelt und es nicht gut seinlassen kann und will?

Ein Wort gibt das andere und am Ende sind alle aufgereggt, verärgert und nur noch auf sich bezogen ...

Vielleicht wäre es hin und wieder angebrachter, stattdessen mal innezuhalten, die eigenen Anteile und Fehler anzuerkennen und einzugestehen.

„Wer gestohlen hat, der stehle nicht mehr, sondern arbeite und schaffe mit eigenen Händen das nötige Gut, damit er dem Bedürftigen abgeben kann.“

Wer Fehler gemacht hat, soll zu Ihnen stehen und sie eben nicht mehr tun. Von Strafe lese ich hier nichts ...

Besinne dich zum Guten und tue Gutes mit dem Geleisteten.

Hier kommt wieder zum Ausdruck, dass wir alle zueinander gehören – Schwestern und Brüder eben, und uns gegenseitig unterstützen sollten.

Wer einmal Hilfe erfahren hat, erinnert sich hoffentlich der Freundlichkeit und gibt

eben diese Freundlichkeit weiter.

Mit Liebe im Herzen, geschwisterlich.

In Zeiten von Krisen, Krieg und Katastrophen besonders wichtig: Hinschauen und -hören, empathisch sein mit den Opfern und Betroffenen.

„Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Mund gehen, sondern redet, was gut ist, was erbaut und was notwendig ist, damit es Gnade bringe denen, die es hören.“

Keiner Hatespeech, keinem Hass und keiner Missgunst soviel Raum geben in unserem Leben online wie offline, auch wenn sie sich diesen oft im Netz, in den Medien und auch immer mehr im Miteinander vor Ort zu erobern versuchen.

Wie erstrebenswert ist es doch, Energie zu investieren, um innezuhalten, Ressourcen zu teilen, Gutes zu erreichen, anderen zu helfen; und damit vielleicht auch sich selbst?

Utopie ?

Jedenfalls mutet uns Gott das zu - lädt Gott uns ein, uns einzulassen und zu beteiligen ihn zu gehen, diesen **neuen Weg**, als einzelne, als Männergruppe, als seine Gemeinde hier in und um Bad Sobernheim.

Lassen wir uns auf diese Zumutung ein. Lassen wir uns immer wieder erneuern hin zum neuen Menschen – du und ich – zum Wir der Gemeinschaft, des Sorgens und zum Wir der Schöpfung Gottes-

Amen.