



**Predigt am 2.11.2025**  
**(20. Sonntag nach Trinitatis)**  
**zu Epheser 6,14-17**

gehalten von Pastor Matthias Bochow  
in der ev.-luth. Marienkirche Osnabrück

---

**Predigt**

Liebe Gemeinde,  
nur ein kurzer Augenblick ist es, im Vorübergehen, in der belebten Innenstadt von Istanbul. Zuerst denke ich noch: Eine vergessene, schwarze Mülltüte. Dann sehe ich genauer hin, erkenne den bärtigen Kopf mit den wirren Haaren darum herum. Die Umrisse des zusammengekauerten Körpers. Und dann ein leichtes Flattern der Plastikfolie: Der Mensch darunter hat überhaupt nichts an, er ist nackt! Mager, verdreht, vielleicht geisteskrank liegt er da auf dem Bürgersteig. Apathisch, schwach. Nicht mal die Hand zum Betteln hat er ausgestreckt. Ich gehe schnell weiter und ich weiß nicht, ob ich ihm überhaupt hinterher schauen darf. Denn da ist Scham bei mir. Jeder Blick auf diesen Menschen kommt mir vor, als würde ich ihn nur noch weiter verletzen.

Da liegt einer da, nackt und angreifbar. Und nach dem ersten Ekel ist nichts stärker als der Wunsch, ihm seine Würde wieder zu geben. Ihn anzuziehen, ihn zu schützen: Vor der achtlos weggeschnippten Zigarettenkippe, dem Wasserschlauch des Straßenreinigers, der morgens durch die Innenstadt von Istanbul zieht, dem Lärm des Presslufthammers auf der anderen Straßenseite.

Aber all das fängt damit an, dass sich der Mensch hinstellt. Die zusammengekrümmte, weggedrehte Haltung aufgibt, den Rücken streckt und gerade wird: So steht nun fest! Heißt es im Predigttext für heute. Und dann wird er neu eingekleidet, dieser geschundene und verletzte Mensch. Damit er ein ganz anderer wird. Darum: So steht nun fest! Der Predigttext fährt fort:

Umgürtet an euren Lenden mit Wahrheit und angetan mit dem Panzer der Gerechtigkeit, 15 und an den Beinen gestiefelt, bereit, einzutreten für das Evangelium des Friedens. 16 Vor allen Dingen aber ergreift den Schild des Glaubens, mit dem ihr auslöschen könnt alle feurigen Pfeile des Bösen, 17 und nehmt den Helm des Heils und das Schwert des Geistes, welches ist das Wort Gottes.

---

Gürtel, Panzerhemd, Kampfstiefel, das Schutzschild an der linken Seite, der Bronzehelm auf dem Kopf, das kurze Schwert an der rechten Seite: Nach und nach wird er ausgestattet, ausgerüstet, aufgerüstet. Setzt sich neu zusammen. Und wird zu einem Soldaten, wie man ihn aus alten Sandalenfilmen kennt, oder aus der Vitrine im Museum. Kein Soldat mit Nachtsichtgerät und Tarnanzug von heute. Trotzdem: Ein Soldat. Aus Rom. Ein Soldat für Jesus. So soll er sein. So sollen wir sein. Soldaten. Sollen wir das - wirklich?

Eine Gemeinde von Soldaten? Ich glaube: Das ganze Waffengeklirr, das Scheppern der Rüstung, das schreckt die meisten ab. Und außerdem: Ein Brustpanzer hilft heutzutage nicht mehr: Nicht gegen den Drohnenangriff aus heiterem Himmel, aber auch nicht gegen das Klappmesser des Taschendiebs. Also dann. Überprüfen wir die Rüstung auf ihre Tauglichkeit:

Da ist zuerst der Gürtel, der **Gürtel der Wahrheit**: Damit wir nicht wie John Wayne aus der Hüfte schießen, sondern mit etwas ganz anderem kontern können: Eben der Wahrheit. Die sitzt. Und trifft. Zwei Betrüger drehen dem Kaiser angeblich ein Kleid an. Sie behaupten: Nur der kann es sehen, der nicht dumm ist. Und alle machen mit: Jeder lobt das wunderbare neue Kleid, keiner traut sich an sie ran, die Wahrheit. Bis auf ein kleines Kind, das ruft: „Der Kaiser ist ja nackt!“ Was dann wohl passierte? Die Wahrheit kann Revolutionen auslösen. Mehr als

einmal hat es gereicht, dass einer oder eine und dann immer mehr sie aussprachen, damit Diktaturen in sich zusammenbrechen.

Und dann: Das **Panzerhemd der Gerechtigkeit**. Von der Gerechtigkeit umgeben zu sein. Unangreifbar, geschützt und sicher: Wie schön wäre das! Aber was für eine Gerechtigkeit könnte das sein? Ganz bestimmt nicht eine selbstgebastelte. Die eigene, die Selbstgerechtigkeit. Die aus verschränkten Armen besteht, der wegwerfenden Handbewegung und dem Satz: „Da hab **ich** mir doch nix vorzuwerfen!“ Denn die Selbstgerechtigkeit macht träge, sitzt immer ein bisschen windschief, zieht runter, macht mürrisch. Und was das Schlimmste ist: Sie bedeckt mich nie ganz. Die empfindlichsten Stellen deckt die gerade nicht ab. Ein Panzerhemd der wahren, wirklichen Gerechtigkeit stelle ich mir anders vor, eher wie ein Schuppenkleid, das meine Beweglichkeit erhält, meine Bewegungen verstärkt, mich leicht und frei macht.

An den Füßen die **Stiefel**. Mit denen sollen wir eintreten für Jesu Sache. Und das sind dann eben nicht die Knobelbecher, die rhythmisch auf den Asphalt knallen, an immer mehr Orten in Deutschland. Oder ganz normale Basketballstiefel. Die von oben her zutreten, bis das Opfer tot ist. Frauen. Homosexuelle. Juden. Menschen mit schwarzer Hautfarbe. Einfach so. Aus Hass. Eher sind es Laufschuhe, bequem und für lange Strecken ausgelegt: Mit denen könne wir zum anderen laufen. Und oft ist der oder die weiter entfernt, als es auf den ersten Blick aussieht.

Vor mir – das **Schild des Glaubens**: Die Angriffe, die mich immer wieder verletzen, die kommen oft aus ewig derselben Ecke. Und da kann ich mir tausendmal sagen: Lass dich nicht kaputt machen! Es tut doch immer und immer wieder weh. Und ich bin mir sicher, da kann man ihn erkennen, den Teufel: In dem, was mich fertig macht, mir die Lebensfreude raubt. Nicht **der** andere ist der Teufel, aber das, was er sagt und tut, das kann vom Teufel sein. Seine Worte. Seine Gesten. Die können brennen wie feurige Pfeile. Aber mit dem Gottvertrauen um mich herum verglimmen diese Pfeile zischend und fallen von mir ab.

Und um den Kopf der **Helm des Heils**: Natürlich, der ist rundherum hart und schützt mich. Aber vor allem hat er ein Visier, mit dem ich weit nach vorne schauen kann. Den Blick auf die Vision nicht aufgeben, die ich habe, die Gott für mich hat: Auf das Ziel, das Heil, das er uns

allen versprochen hat. Eine Welt, in der keiner zertreten wird, sich nicht mit Mülltüten schützen muss. Eine Welt, in der jeder und jede in Würde leben kann. Er und sie essen, trinken und lachen kann. Und dieses Ziel gibt Kraft, über das Chaos und den Irrsinn, der jetzt da ist, hinaus zu schauen.

Und zuletzt ist dann da, an meiner Seite: Das **Schwert des Geistes**, das Wort Gottes. Glänzend und scharf geschliffen ist es. Vorsichtig ziehe ich es heraus. Bewundere die blitzende, beidseitig geschliffene Klinge. Umsichtig muss man damit hantieren. Mit meinem, auch mit Gottes Wort kann ich große Verletzungen anrichten, bewusst oder unabsichtlich, gerade dort, wo ich es gar nicht wollte. Aber ich brauche es. So wie der Arzt ein scharfes Skalpell braucht, um vernünftig arbeiten zu können.

Waffengerassel ist das alles dann doch wohl nicht. Aber trotzdem: Auch nicht harmlos. Wir werden ausgerüstet. Nicht für einen Wellness-Aufenthalt. Damit hat Christ-Sein nichts zu tun. Hellwach müssen wir sein, aufrecht und zielstrebig. Den Obdachlosen ist Istanbul hat keiner aufgerichtet oder ihm die Hand gereicht. Und ihm Würde und Stärke gegeben. Aber er hätte vielleicht verstanden, was für eine Kraft und Klarheit in diesem Bild steckt. Wenn da einer kommt, ihm die Hand reicht, ihn aufrichtet, bedeckt und anzieht. Zuerst mit Hose und Pullover. Mit etwas zu essen und zu trinken, und dann mit Worten, die schützen und neues Selbstvertrauen geben.

Eine im Wortsinn an-ziehende Vorstellung: Nachher, wenn wir hier aus der Kirche treten, dann sind wir umgeben von Gottes Macht und Gewaltigkeit wie mit einer fein gewebten Schutzkleidung. Dann können wir die schlimmen Dinge in den Blick nehmen: Den Mobber auf der Arbeit oder in der Schule. Die Nachbarin, deren Gesicht vor Depression schon ganz versteinert ist. Den frierenden Obdachlosen in der Innenstadt. Das Pulk enthemmter und alkoholisierter Jugendlicher. Kein andeutendes Lamentieren über das Stadtbild. Sondern: Ein Blick darauf. Kurz, entschlossen. Das reicht. Und dann darangehen, Hilfe zu holen. Oder es selbst besser zu machen. So soll es sein.

So sollten wir leben:

"Sieh dich an,  
 Bevor du in den Tag gehst.  
 Das bist du,  
 der nun keine andere Wahl hat,  
 als zu glauben oder zu verzweifeln.  
 Mache dich vor niemandem schlechter,  
 als du bist.  
 Bilde dir keine Sekunde ein,  
 du könntest Menschen ändern.  
 Lieben sollst du sie,  
 das ist etwas ganz anderes.  
 Tue dennoch alles,  
 was zu tun nach Gottes Gebot in deiner Kraft steht.  
 Schließe den Irrtum nicht aus,  
 sondern ein.  
 Urteile trefflich, verurteile niemanden.  
 Bleibe unberechenbar, wenn es gilt,  
 die Partei der Schwachen,  
 der Armen und Geschundenen zu ergreifen.  
 Du kannst von Menschen nicht enttäuscht werden,  
 weil du weißt, wer du bist.  
 Gott täuscht dich nie!"

Und wer will, der höre jetzt in sich hinein und spüre. Wie Gott uns  
 ausrüstet und stärkt:

Darum und noch einmal und zuletzt der Predigttext für heute: Seid  
 stark in dem Herrn und in der Macht seiner Stärke. 11 Zieht an die  
 Waffenrüstung Gottes, damit ihr bestehen könnt gegen die listigen  
 Anschläge des Teufels. 12 Denn wir haben nicht mit Fleisch und Blut  
 zu kämpfen, sondern mit Mächtigen und Gewaltigen, nämlich mit den  
 Herren der Welt, die in dieser Finsternis herrschen, mit den bösen  
 Geistern unter dem Himmel. 13 Deshalb ergreift die Waffenrüstung  
 Gottes, damit ihr an dem bösen Tag Widerstand leisten und alles  
 überwinden und das Feld behalten könnt. 14 So steht nun fest,  
 umgürtet an euren Lenden mit Wahrheit und angetan mit dem Panzer  
 der Gerechtigkeit, 15 und an den Beinen gestieft, bereit, einzutreten  
 für das Evangelium des Friedens. 16 Vor allen Dingen aber ergreift den  
 Schild des Glaubens, mit dem ihr auslöschen könnt alle feurigen Pfeile

des Bösen, 17 und nehmt den Helm des Heils und das Schwert des Geistes, welches ist das Wort Gottes.

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

(Pastor Matthias Bochow – es gilt das gesprochene Wort)

---



---

EV.-LUTH. KIRCHENGEMEINDE ST. MARIEN OSNABRÜCK  
MARIENSTR. 13/14 ☎ 49074 OSNABRÜCK ☎ STEUER-ID 66/ 200/ 21321  
(0541)28393 ☎ KV.ST.MARIEN.OSNABRUECK@EVLKA.DE ☎ ST-MARIEN-OS.DE  
Geschäftlich: IBAN DE75 2655 0105 0000 0145 55 ☎ BIC: NOLADE22XXX  
Spende: IBAN DE 77 2655 0105 0000 6989 51 ☎ BIC: NOLADE22XXX