

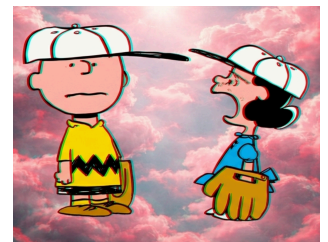
Zwischen den Welten

Teil
8

Der Epheserbrief

ZUR PREDIGT VOM 19.4.2026 | FCG KIEL | PASTOR LARS JAENSCH

Charlie Brown, der Protagonist des Comics *Peanuts*, spielt Baseball mit seinen Freunden und hat die Aufgabe, die Bälle abzufangen. Voller Entschlossenheit stürmt er los, den Ball fest im Blick. „Den kriege ich! Der Sieg ist unser! Hurra, ich werde der Held sein!“, denkt er voller Zuversicht. Doch plötzlich kommen ihm Zweifel. „Hätte ich das verdient? Lohnt sich das alles überhaupt? Ich bin kein guter Sportler, den Ball fange ich sowieso nicht. Oh Gott! Das schaffe ich nicht. Oh Gott, hilf mir!“, denkt er verzweifelt. Seine Unsicherheit führt dazu, dass er den Ball verpasst und dieser auf den Boden fällt. Das Team ist maßlos enttäuscht. Lucy schüttelt den Kopf, stellt Charlie Brown zur Rede und fragt ihn: „Charlie Brown, wie konntest du einen so einfachen Flugball verpassen?“ Seine resignierte Antwort: „Ich habe mich selbst da raus gebetet!“ Beim Lesen musste ich schmunzeln und dachte: Ja, genau so sieht mein Leben manchmal aus, wenn meine Gefühle und Gedanken mir einen Strich durch die Rechnung machen. Wie oft habe ich mich schon selbst „da raus gebetet“ und so den Sieg verspielt. Darum geht es auch bei unserem heutigen Thema. Heute sprechen wir über Epheser 6 und wie wir in den Kämpfen des Lebens bestehen und bei all den Tücken des Alltags dennoch siegreich sein können.



Der Epheserbrief wurde von Paulus in Rom verfasst, während er dort im Gefängnis saß und auf seinen Prozess wartete. Die Gefängnisse damals waren äußerst unangenehme Orte, geprägt von Gestank, Kälte, Zugluft und Nässe. Sie waren von Ungeziefer und Ratten befallen. Die Verpflegung war mangelhaft und die Gefangenen mussten auf dem Boden schlafen, bestenfalls in ein zerschlissenes Laken gehüllt. Aber Paulus beklagte sich darüber mit keinem einzigen Wort. Er dachte trotz dieser widrigen Umstände zuerst an die Gemeinden, die er gegründet hatte, und so hatte er die Wachen um Briefpapier und eine Schreibfeder gebeten. Nun saß er in seiner Zelle und dachte darüber nach, wie er die Gemeinde in Ephesus stärken und ermutigen könnte. Sein Blick fiel dabei auf eine der Wachen an der Zellentür, einen römischen Legionär. Dieser stattliche, durchtrainierte Soldat war wirklich ehrfurcht gebietend. Seine glänzende Uniform und seine polierten Waffen zeugten von Autorität, Stärke und Macht. Darum stand er auch sehr gelassen, entspannt und selbstsicher an der Tür des Kerkers. Während Paulus ihn so betrachtete, begann Gott zu ihm zu sprechen und ihm einiges für die Gemeinde zu zeigen.

GEISTLICHES RÜSTZEUG FÜR DEN ALLTAG

Ephesus, ein spirituelles Zentrum, zog Menschen aus aller Welt an, die den gewaltigen Tempel der Artemis, eines der Weltwunder der Antike, bestaunen wollten. Die Bewohner der Stadt verehrten ihre Göttin mit Hingabe und pflegten düstere dämonische Rituale. Die Atmosphäre in Ephesus war von einer dichten, dunklen geistlichen Dunstglocke durchdrungen, die leicht vorstellbar ist. Nun aber bekam sie Risse und das Licht des Himmels durchbrach diese Decke. Paulus war einige Jahre vorher in die Stadt gekommen. Über zwei Jahre predigte und lehrte er dort unermüdlich, und es geschahen große Zeichen und Wunder. In dieser Zeit hatte jeder Einwohner der ganzen Region die frohe Botschaft von Jesus Christus gehört. Viele Menschen waren zum Glauben gekommen und es war eine lebendige Gemeinde entstanden, die mitten in dieser dunklen Stadt lebte und wirkte.

Aus dem Gefängnis schrieb Paulus diesen jungen Christen einen Brief, um sie auf ihren neuartigen Alltag vorzubereiten. Während er schrieb, hatte er die Gesichter und Geschichten der Gemeindemitglieder vor Augen. Viele von ihnen waren Sklaven, rechtlose und unfreie Menschen ohne Bürgerrechte und Menschenwürde. Paulus betete innig für sie und bat Gott, ihnen durch den Heiligen Geist die Augen des Herzens für die *Jetzt-schon-Realität* der himmlischen Welt zu öffnen. In Gottes Augen waren diese Sklaven, genau wie alle anderen, geachtete Vollbürger von schier königlicher Würde. Man kann sich vorstellen, welchen immensen Einfluss dies auf ihr

Selbstwertgefühl hatte. Die junge Gemeinde in Ephesus lebte tatsächlich in einer Welt voller Kontraste, zwischen dem herrlichen Licht des Himmels und der düsteren Finsternis dieser Welt. Sie mussten ihren Weg in diesen herausfordernden Umständen finden, was nicht immer einfach war. Paulus war sich der bedrückenden, einschüchternden und entmutigenden Realität des gesellschaftlichen Lebens und der einzigartigen spirituellen Gegebenheiten in Ephesus bewusst. Deshalb betete er dafür, dass die Epheser ein starkes Bewusstsein für ihre Identität in Christus, die Geschenke, die sie von ihm erhalten haben, und die Möglichkeiten, die sich ihnen durch und mit ihm bieten, entwickeln. Dies war das zentrale Thema des ersten Teils seines Briefes.

KLEIDER MACHEN LEUTE

Kurz vor Abschluss seines Briefes fragte sich Paulus, wie er der Gemeinde sonst noch helfen könnte. Er blickte nachdenklich auf den römischen Soldaten vor seiner Tür und fragte sich, woher dessen Autorität, Selbstsicherheit, Stärke und Ausstrahlung stammten. Es war zweifellos seine Zugehörigkeit zur siegreichen Armee der mächtigsten Nation der Welt. Das Training, die Waffen, die Uniform und die Zugehörigkeit zu einer Kohorte trugen sicherlich ebenso maßgeblich zu seiner Selbstsicherheit bei. Paulus erkannte plötzlich die tiefgründige Bedeutung dieser Metapher für Christen. Als Kinder des Allerhöchsten und Erben des Himmelreichs besitzen wir eine Stellung, die jede irdische Macht übertrifft. Darüber hinaus sind wir mit den unerschöpflichen Ressourcen des Himmels ausgestattet: Gebet, Gottes Verheißungen und sein Wort, die durch den Heiligen Geist kraftvoll werden. Wir sind Teil einer göttlichen Gemeinschaft, einer Kohorte Gottes, und müssen uns nicht länger allein durchs Leben kämpfen. Paulus war voller Begeisterung und wollte diese Erkenntnis mit der Gemeinde in Ephesus teilen. Da kam ihm ein weiterer Gedanke: „Ja, ein Legionär in voller Rüstung ist zweifellos stark und beeindruckend. Doch ohne seine Rüstung ist er nur ein schwacher, nackter und verwundbarer Mensch!“ Also schrieb Paulus folgende Worte an die Epheser:



Epheser 6:10-11 (NLB) Noch ein Wort zum Schluss: **Werdet stark durch den Herrn und durch die mächtige Kraft seiner Stärke! Legt die komplette Waffenrüstung Gottes an ...**

Paulus betont, dass unsere Stärke in Gott liegt und wir seine geliebten Söhne und Töchter sind. Er rät uns, geistlich gesehen, nicht wie in Unterwäsche herumzulaufen. Karl Lagerfelds Aussage, *dass man mit Jogginghosen die Kontrolle über sein Leben verliert*, und das Sprichwort „*Kleider machen Leute*“ unterstreichen die Bedeutung von Kleidung. Die Autorität des Legionärs lag nicht in ihm selbst, sondern in Rom, der mächtigen Nation, die ihm Vollmacht erteilt hatte. Diese Macht manifestierte sich in seiner Uniform. Stell dir vor, du versuchst, den Verkehr auf einer großen Kreuzung zu regeln. Die Autofahrer würden dich wahrscheinlich für verrückt halten, lautstark hupen und dich einfach ignorieren. Doch wenn du als Polizist in Uniform auf der Kreuzung stehst, orientieren sich alle an deinen Handzeichen. Das ist Vollmacht. Unsere Stärke kommt nicht aus uns selbst, sondern durch Gott, durch „*die mächtige Kraft seiner Stärke*“! Deshalb ist es so wichtig, wie wir uns kleiden. Paulus verwendet in seinen Briefen immer wieder das Bild vom An- und Ausziehen, um genau diesen Punkt zu verdeutlichen.

Epheser 4:22-24 (HOF) Ihr sollt euer **altes Leben wie alte Kleider ablegen**. Folgt nicht mehr euren Leidenschaften, die euch in die Irre führen und euch zerstören. **Lasst euch in eurem Denken verändern und euch innerlich ganz neu ausrichten. Zieht das neue Leben an, wie ihr neue Kleider anzieht.**

„*Lasst euch in eurem Denken verändern und euch innerlich ganz neu ausrichten!*“ Diese Neuausrichtung kann man durchaus mit dem Wort „*sich neu einkleiden*“ umschreiben. Ich habe mich oft gefragt, wie man das alte Leben einfach so ablegen kann wie alte Kleider. Das klingt so verlockend, aber ist es wirklich so einfach? Ist dir schon einmal aufgefallen, dass man schlechte Gewohnheiten nie bewusst einüben muss, dass es aber unglaublich anstrengend ist, sie wieder abzulegen und loszuwerden? Das Problem ist, dass ich mich direkt und frontal mit diesen schlechten Gewohnheiten auseinandersetze und mich krampfhaft *bemühe*, sie mir *abzugewöhnen*. Meine Aufmerksamkeit ist dabei ausschließlich auf das Negative gerichtet, auf Vermeidung und Verboten. Es ist ein Kampf gegen das Gesetz „*Du sollst nicht begehren ...!*“. Dieser Kampf ist jedoch aussichtslos. Lorient, der legendäre Komiker, schuf mit seinen Karikaturen wahre Meisterwerke des deutschen Humors (ja, den gibt es tatsächlich!). In einem seiner amüsantesten Sketche klebt ihm bei einem Restaurant-Date eine Spaghetti an der Nasenspitze. Verzweifelt versucht er, die Nudel wieder loszuwerden, doch trotz aller Verrenkungen bleibt sie hartnäckig kleben. Das Böse krampfhaft zu vermeiden oder sich abzugewöhnen, ist ebenso aussichtslos wie der Versuch, diese Nudel zu bekämpfen. Wenn du dich allein auf deine Willenskraft verlässt, um eine schlechte Angewohnheit *abzulegen*, und deine Aufmerksamkeit und Disziplin dann nur für einen Moment nachlassen, wirst du wahrscheinlich rückfällig und vom Bösen überwältigt. Anders verhält es sich jedoch mit einem Kleiderwechsel. Dieser ist kein langwieriger Prozess, der sich über Monate oder gar Jahre hinzieht. Sich umzuziehen, ist vielmehr ein schneller und unkomplizierter Vorgang: Schmutzige Hose ausziehen und fallen lassen, saubere Hose anziehen – fertig. Das biblische „*Ablegen und Anziehen*“ funktioniert nun ganz ähnlich.

Römer 12:21 (NLB) Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern **überwinde das Böse durch das Gute!**

Um das Böse zu besiegen, musst du es mit dem Guten überwinden. Anstatt das Böse nur zu *meiden*, solltest du dich im Bewusstsein deiner göttlichen Stärke ganz dem Guten widmen. Sage die Wahrheit statt zu lügen, sei ehrlich und gerecht statt Unrecht zu tun, halte am Gottvertrauen fest, statt mit Zweifeln zu kämpfen. Stehe auf und diene anderen Menschen statt selbstüchtig und träge immer nur an dich selbst zu denken. Lies in Gottes Wort, fülle deinen Kopf, deine Seele und dein Herz mit seinen guten Gedanken über dich, statt immer wieder verzweifelt gegen ängstliche und negative Gedanken anzukämpfen.

Epheser 6:10 (BB) *Werdet stark durch eure Verbundenheit mit dem Herrn. Lasst euch stärken durch seine Kraft.*

Du wirst stark durch deine Verbundenheit mit Gott, durch die tagtäglich intensiv gelebte Beziehung zu ihm. Aber weil dies das ganze Geheimnis ist, weil Gott tatsächlich die einzige Quelle deiner Stärke ist, darum wird der Teufel auch genau hier ansetzen und versuchen, diese Quelle zu verstopfen und diese Beziehung zu trüben. Er wird dir lügnerische Worte einflüstern, die Sorgen, Angst oder Minderwertigkeitsgefühle hervorrufen und schließlich dein kindliches Gottvertrauen in tiefes Misstrauen verdrehen. Wenn du das zulässt, schneidest du dich von deiner Kraftquelle ab und „gehst ein wie die Primeln.“ Und genau dagegen müssen wir uns wappnen!

Epheser 6:11-12 (BB) *Legt alle Waffen an, die Gott euch gibt. Dann könnt ihr dem Teufel und seiner Hinterlist widerstehen. Denn unser Kampf richtet sich nicht gegen Menschen aus Fleisch und Blut. Er richtet sich gegen die Mächte und Gewalten, die Weltenherrscher, die diese Finsternis regieren. Ja, er richtet sich gegen die bösen Geister, die im Reich der Lüfte herrschen.*

Der Epheserbrief richtete sich zwar an Menschen in einer regelrecht *okkult verseuchten* Stadt, Paulus geht im weiteren Verlauf aber nicht näher auf dieses Thema ein. Stattdessen zeigt er einfach nur auf: Genau wie es die unsichtbare himmlische Welt Gottes gibt, existiert auch eine unsichtbare Sphäre böser Geister. Von dort aus greift der Gegner unsere Gedanken und Gefühle an. Eine Verteidigung gegen diesen unsichtbaren Feind braucht daher auch spezielle *geistliche Waffen*. Deshalb betont er eindringlich, dass Menschen, selbst wenn sie uns gegenüber feindselig erscheinen, nicht unsere wahren Gegner sind. Paulus wollte zudem verdeutlichen, dass Gott dem Teufel und seinen hinterlistigen Plänen unendlich überlegen ist. Durch den Tod und die Auferstehung Jesu wurde der Teufel endgültig besiegt. Seitdem beruht seine Macht letztlich nur noch auf Täuschung. Mit seinen Angriffen, die allesamt auf Lügen basieren, versucht er hinterhältig, unsere Gefühle und Gedanken zu manipulieren. „Sollte Gott gesagt haben ...?“ ist die uralte Taktik, mit der er es immer wieder versucht.

Johannes 8:44 (HOF) *Der Teufel war schon von Anfang an ein Mörder und stand nie auf der Seite der Wahrheit, denn sie ist ihm völlig fremd. Sein ganzes Wesen ist Lüge, er ist der Lügner schlechthin – ja, der Vater jeder Lüge.*

ZIEHT DIE GANZE WAFFENRÜSTUNG AN

In Anbetracht der zahlreichen Religionskriege und der martialischen Rhetorik selbsternannter Gotteskrieger hätte Paulus heutzutage wohl ein anderes Bild als das eines Soldaten gewählt. Doch der römische Legionär in voller Rüstung war ihm und den Ephesern ein vertrauter Anblick. Paulus nutzte daher dieses Bild, um den Christen in Ephesus ihre Identität, Autorität und Stärke zu verdeutlichen, die untrennbar mit ihrer *Kleidung* und ihren *Waffen* verbunden waren.

Epheser 6:14-17 (NGÜ) *Stellt euch also entschlossen zum Kampf auf! Bindet den Gürtel der Wahrheit um eure Hüften, legt den Brustpanzer der Gerechtigkeit an und tragt an den Füßen das Schuhwerk der Bereitschaft, das Evangelium des Friedens zu verbreiten. Zusätzlich zu all dem ergreift den Schild des Glaubens, mit dem ihr jeden Brandpfeil unschädlich machen könnt, den der Böse gegen euch abschießt. Setzt den Helm der Rettung auf und greift zum Schwert, das der Heilige Geist euch gibt; dieses Schwert ist das Wort Gottes.*

Paulus beschreibt hier die *geistlichen Waffen*: Wahrheit, Gerechtigkeit, Bereitschaft, Glauben, Rettung und das Wort Gottes. Das - und nichts anderes - ist unsere *Waffenrüstung!* Schauen wir uns diese Elemente genauer an.

(1) DER GÜRTEL DER WAHRHEIT

Stell dir einen Soldaten vor, der sich in die Schlacht stürzt, aber seinen Gürtel vergessen hat. Ohne Gürtel fällt alles auseinander, die Bewegungsfreiheit wird eingeschränkt und er kann nicht effektiv kämpfen. Viele Christen lassen sich von den *Worten* des Feindes einschüchtern und konsumieren hauptsächlich Nachrichten und Bilder aus den Medien oder dem Internet. Dieser Einfluss führt zu einem starken Bewusstsein für die Machenschaften des Teufels und zu Gefühlen von Schwäche und Ohnmacht. Andererseits gibt es Christen, die ständig Nabelschau betreiben und sich stets auf ihre Sünden, Unzulänglichkeiten und ihre schlimme Vergangenheit konzentrieren. Jemand sagte einmal: „Wenn der Teufel dich an deine Vergangenheit erinnert, dann diskutiere nicht mit ihm, sondern erinnere ihn einfach an seine Zukunft!“ Paulus warnt vor den hinterhältigen und lügnerischen Angriffen des Feindes. Sie sind Lügen! Überwinde das Böse mit dem Guten! Kleide dich in Wahrheit, nicht in Lügen.

Johannes 8:31-32 (ELB85) *Jesus Christus spricht: Wenn ihr in meinem Wort bleibt, so seid ihr wahrhaft meine Jünger; und ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.*

(2) DER BRUSTPANZER DER GERECHTIGKEIT

Früher glaubte man, Gefühle säßen in der Brust oder den Innereien. „Nimm dir das nicht zu Herzen“ heißt es. Der Feind drückt gerne auf Knöpfe wie Verdammnisgefühle, Ängste, Scham und Minderwertigkeit. Er spielt mit uns und stiftet Verwirrung mit Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich muss mich beweisen, um geliebt zu sein“. Paulus sagt dazu:

Philipper 3:9 (HOF) Deshalb versuche ich jetzt nicht mehr, durch meine eigene Leistung und durch das genaue Befolgen des Gesetzes vor Gott zu bestehen. Was zählt, ist, dass ich durch den Glauben an Christus von Gott angenommen werde. Darauf will ich vertrauen.

(3) DIE SCHUHE DER BEREITSCHAFT (ODER DER FÄHIGKEIT)

Die Legionäre trugen Schuhe mit genagelten Sohlen (ähnlich heutigen Fußballschuhen mit Stollen), um nicht so leicht auszurutschen und so ihre Standfestigkeit zu erhöhen. Paulus ließ sich nicht ablenken oder beiseite schieben. Er blieb im geistlichen Kampf fokussiert und predigte und lehrte unermüdlich das Evangelium, auch unter widrigen Umständen. Vernachlässigen wir diese Priorität, verlieren wir den Halt und verstricken uns in unwesentliche Dinge. Die Leidenschaft und das Feuer der ersten Liebe gehen verloren und weichen theologischen Spitzfindigkeiten und fruchtlosen Diskussionen (siehe Offenbarung 2:1-7).

(4) DER SCHILD DES GLAUBENS

Glaube ist Vertrauen in Gottes Treue und Zuverlässigkeit. Gegenseitiges Vertrauen ist die Grundlage jeder tiefen Freundschaft und Beziehung. Brandpfeile sind Worte, die Zweifel und Misstrauen säen. Der Feind greift unsere Gedanken und Emotionen an. Daniel 11:32 sagt: „Die aber, die ihren Gott kennen und lieben, bleiben standhaft.“ Vertraue auf Gottes Treue. Er ist dein Schutz und Schild!

(5) DER HELM DES HEILS (DER RETTUNG)

Der Helm schützt Kopf, Augen und Ohren. Unsere Sinne und Gedanken prägen uns. Was du anschaust, wem du zuhörst und welchen Worten du vertraust, bestimmt deinen Weg. Beschäftige dich daher mit Gottes Worten. Das schützt deine Gedanken, heilt und orientiert dich.

(6) DAS SCHWERT DES GEISTES

Sehen und Hören beeinflussen unsere Emotionen. Diese Gefühle werden zu Gedanken, die sich in Worten und Taten zeigen. Dieser Prozess – Gefühle, Gedanken, Reden – ist der Kern unseres Handelns. Deshalb greift der Teufel primär unsere Gefühle und Gedanken an. Bevor Jesus seinen öffentlichen Dienst antrat, wurde er in der Wüste vom Teufel versucht. Dreimal konterte er dessen Angriffe mit den Worten: „Es steht geschrieben“ (Matthäus 4:4). Wie ziehe ich nun ganz konkret die ganze geistliche Waffenrüstung an? Gebet, Beten im Geist und Fürbitte füreinander sind wichtige Schlüssel zum Sieg in geistlichen Kämpfen:

Epheser 6:18 (SCH) ... indem ihr zu jeder Zeit betet mit allem Gebet und Flehen im Geist, und wacht zu diesem Zweck in aller Ausdauer und Fürbitte für alle Heiligen ...

Die *Schildkröte* (lateinisch *Testudo*) war eine römische Militärformation zum Schutz vor Beschuss und zum Vorrücken auf befestigte Stellungen. Dabei formierte sich eine Kohorte so, dass sich die Schilde der Soldaten überlappten und Deckung in alle Richtungen boten. So prallten alle Pfeile wirkungslos ab! Dieses Bild verdeutlicht eindrucksvoll die Kraft der Einheit und des gegenseitigen Schutzes innerhalb einer Gemeinde.



Epheser 6:19-20 (NLB) Betet auch für mich und bittet Gott, mir die richtigen Worte zu geben, wenn ich mutig das Geheimnis seiner guten Botschaft weitersage. Ich bin im Gefängnis, weil ich als Gottes Bote diese Botschaft verkündet habe. Betet darum, dass ich weiter so offen und furchtlos rede, wie es mir aufgetragen ist!

Wir beten häufig um eine Veränderung unserer Umstände. Paulus hingegen bittet um Furchtlosigkeit und Freimut. Er betet für die Gemeinde, und die Gemeinde betet für ihn. Ihre Glaubensschilde überlappen sich. Ja, manchmal kommt es echt knüppeldick, aber wenn wir gut vorbereitet und angemessen gekleidet sind, werden wir siegen und nach dem Sieg noch aufrecht stehen. Auch für uns gilt daher:

Epheser 6:13 (NLB) Bedient euch der ganzen Waffenrüstung Gottes. Wenn es dann so weit ist, werdet ihr dem Bösen widerstehen können und noch aufrecht stehen, wenn ihr den Kampf gewonnen habt.

Paulus zeigt uns hier deutlich, wie wir das Böse besiegen können: durch das Gute! Lebe im Geist und in der Wahrheit. Vertiefe dich in Gottes Wort, erinnere dich an seine Verheißungen und verkünde sie über deine Umstände. Sei ein Teil der Gemeinde – sie ist dein Schutzort. Bete im Geist und für deine Geschwister. Stehe für das Evangelium ein und teile es. So bringst du Licht in die Dunkelheit dieser Welt.

FREIE CHRISTENGEMEINDE KIEL E.V.

Im Bund Freikirchlicher Pfingstgemeinden KdöR

KONTAKT: **Wertstraße 208, 24143 Kiel** | office@fcgkiel.de | **+49 431-9089220**

GOTTESDIENST: **Sonntag** | **10.00-11.30 Uhr**

PASTOR: **Lars Jaensch** | pastor@fcgkiel.de | **+49 431-9089220**

YOUTUBE: <https://www.youtube.com/c/FreieChristengemeindeKiel>

WEBSEITE: www.fcgkiel.de | FACEBOOK: www.facebook.com/fcgkiel

SPENDENKONTO: **Evangelische Bank e.G.** | **BIC: GENODEFIEK1**

IBAN: DE18 5206 0410 0106 4072 26