



Predigt

Kirche Freiburg

Sonntag, 8. März 2026 (Sonntag Oculi), 9 Uhr

Daniel Bolliger

Realistisch meckerfrei

Text: Phil 4,8

Lesung: Jes 58,1-11

Liebe Gemeinde

Was wahr ist, was etwas taugt und Lob verdient, das bedenkt!

Das ist ein Aufruf, hin zu einem Entscheid.

Denn es gibt noch vieles anderes, was wir bedenken könnten,
viel Negatives, die Medien sind voll davon jeden Tag,
und das müssen sie auch sein, denn das ist ihre Aufgabe.

Doch Paulus empfiehlt hier mit Nachdruck,
über das Gute nachzudenken und es umzusetzen.

Er empfiehlt damit auch, für einmal zu verzichten
auf die Beschäftigung mit dem nicht Guten.

Eine Art Fasten, aber nicht als Selbstzweck,
sondern eben um Raum zu haben oder zu schaffen für das Gute.

Genau wie Jesaja, der so sehr und ziemlich scharf betont,
dass es nicht der Verzicht an sich ist, der uns hilft,
sondern das, wozu der Verzicht uns **hinlenkt**.

Es gibt zwar Fasten zur Selbstoptimierung.
Da stehen dann je nachdem die Gesundheit,
die Entschlackung, das Körpergewicht im Vordergrund.
Das ist auch in sich sehr gut.

Nur: Wenn Verzichten, Fasten,
zur **religiösen** Selbstoptimierung eingesetzt wird,
wird es problematisch.
Dann würde Fasten zu einer Leistung, die Gott dann belohnen soll.
Auf diesen Deal aber, so Jesaja, steigt Gott nicht ein.

Fasten, bewusster Verzicht, soll dazu dienen, den Willen Gottes zu finden.
Dazu, dass wir Gott näher kommen.
Oder vielleicht eher, dass Gott uns, dass Gott mir, näherkommen kann.

Auf **diesem** Fasten,
auf dem Loslassen und Verzichten, um Gottes Auftrag zu suchen,
liegt ein grosses Versprechen.

Wenn ich auf **diese** Weise Gott **suche**,
wird Gott diesem Wunsch entsprechen.
Und sogar sehr stark entsprechen.

Der Prophet Jesaja verwendet hier starke, eindeutige, anziehende Bilder:

- 8 *Dann wird dein Licht hervorbrechen wie das Morgenrot,
Deine Heilung wird rasch gedeihen,*
9 *Du wirst rufen, und der HERR wird antworten.*
10 *In der Finsternis wird dein Licht aufstrahlen,
und deine Dunkelheit wird sein wie der Mittag.*
11 *Und allezeit wird der HERR dich leiten,
und deine Knochen macht er stark.*

Und bei Paulus entsprechend,
im Anschluss an die Aufforderung zum Guten:

Das tut!
Und der Gott des Friedens wird mit euch sein.

Mehr Segen, mehr Gottesnähe, ist kaum denkbar.
Für einen geistlich interessierten Menschen
sind das lauter Glücksmomente.

Wie aber kommen wir zu diesem Fasten, heute?

Ich möchte **einen** Punkt aufgreifen,
einerseits, damit es konkret bleibt, fassbar und nicht ausufernd,
andererseits weil dieser Punkt lebensnah ist, auch und gerade heute.

Die Kommunikation mit und über unsre Mitmenschen.

Hier sollen wir auf ungutes Reden verzichten.

*Wenn du aus deiner Mitte das Zeigen mit dem Finger entfernst
und die unrechte Rede
dann wird dein Licht aufstrahlen in der Finsternis.*

Auf das Zeigen mit dem Finger,
vorwurfsvoll oder kritisch, herablassend,
darauf zu verzichten – ist das wirklich ein Verzicht?
Ist es nicht einfach selbstverständlich?
Doch, an sich schon.

Warum kommt es uns trotzdem vor wie ein Fasten?
Warum präsentiert es Jesaja als ein Fasten?

Vermutlich, weil **wir** glauben, es nötig zu haben.
Menschen sind nun einmal nicht nur gut.
Menschen verhalten sich nicht alle immer einfach nur fair.
Wir alle sind Sünder, Sünderinnen.

Darum ist es doch nötig, so denken wir, dass wir uns wehren:
 Dass wir sagen, was falsch läuft.
 Dass wir nicht alles schlucken.
 Und, das ist das Heikle daran,
 bis zu einem gewissen Punkt stimmt das natürlich.

Wenn jemand etwas Ungutes macht,
 kann man teils nicht einfach schweigen,
 vor allem, wenn es ins Kriminelle gleitet
 und je nachdem sogar Dritte geschädigt werden,

Dennoch kann man in vielen Fällen schweigen.
 Es ist ein bewusster Entscheid, das nicht zu tun.

Ein Beispiel, wie das aussehen kann,
 ist die Meckerfreie Zone **BILD**

leben ohne

- *meckern*
- *jammern*
- *klagen*
- *kritisieren*
- *lästern*

(meckerfreie-zone.de)

Ich habe einen Kollegen weit im Osten der Schweiz,
 der aus Deutschland kommt
 und die Zone auch von dort her kennt.
 Der macht sich jeweils zur meckerfreien Zone macht,
 für 21 Tage, in der Passionszeit,
 und er sagt, dass ihm das sehr gut tut.

Er sagt aber auch, wie schwierig es sei.
 Und er ist beileibe kein Meckerfritze, überhaupt nicht,
 er ist ein positiver Mensch,
 aber selbst ihm fällt das offenbar schwer.

Meckerfrei leben, einschüchterungsfrei zu leben,
 das ist ungefähr das, was Jesaja empfiehlt.
 Aber das meint natürlich nicht,
 wenn man sich dafür entscheidet,
 dass die Welt darum ideal geworden wäre.

Das eine zu lassen, heisst nicht,
 das andere aus dem Auge zu verlieren.

Jesaja selbst zeigt, als Prophet, durchaus
und sehr gezielt und sogar richtig scharf mit dem Finger.
Er reklamiert, protestiert, attackiert,
zugunsten der Schwachen.

Fasten als nicht-ungut-Reden,
heisst das Ungute von Mitmenschen erst einmal hintanzustellen.
Nicht um es zu leugnen, oder zu vernütigen.
Sondern als bewusste Konzentration auf das,
was ich Gutes beitragen kann,
nämlich nichts Schlechtes zu verbreiten,
sondern umgekehrt, möglichst viel Gutes zu verbreiten.

In diese Richtung geht auch die Empfehlungskette im Philipperbrief.
Sich auf das Positive konzentrieren.
Auf das, was lobenswert ist,
im eigenen Handeln und in der Wahrnehmung.
Denn lobenswert ist ganz sicher und immer Gott selbst.
Auch hier ist es nicht einfach *la vie en rose*.

Der Gegensatz zwischen hellem Lob
und der dunklen Realität ist gerade hier beeindruckend.

Der Brief des Apostels Paulus an die Gemeinde in Philippi
gilt im Neuen Testament als **der** Freudenbrief.
So herzlich und so freudendurchstrahlt ist sonst kaum ein Brief des Völkerapostels. Philippi
ist so etwas wie seine Lieblingsgemeinde.
Sein sehnlicher Wunsch ist es, dass sie erleben,
wie aufbauend der christliche Glaube ist.
Der Gemeindegründer möchte,
dass sie die Freude in Christus in den Mittelpunkt stellen,
und entsprechend alles gedanklich favorisieren,
was gut ist, was Lob verdient –
einfach alles, was gut tut, wenn man daran denken kann.

Er selbst aber ist im Gefängnis.
Selbst heute, liebe Gemeinde, in unseren modernen Gefängnissen,
ist das Leiden und die Isolation gross.
Es war schon eindrücklich, die Reaktionen zu lesen,
die erfolgten auf eine WeihnachtskartenAktion der accompys.
Die Jugendlichen schrieben Weihnachtskarten
an die Insassen des Zentralgefängnisses.
Die Dankesbriefe drückten tiefe und authentische Dankbarkeit aus.
Die Einsamkeit ist gross, in Gefangenschaft,
die Freude über Post entsprechend auch.
Und damals war das noch weiter schlimmer.

So hat auch Paulus, im Gefängnis, enorme Freude über Post aus Philippi,
denn er ist nicht nur gefangen, sondern zum Tode verurteilt.
Er beschreibt das ausführlich in seinem Brief.
Paulus verdrängt das nicht, sondern stellt es hintan.

Und gibt genau damit ein Beispiel.
Wenn er einlädt, das Gute zu betonen,
macht er daraus keine Ideologie in sich selbst, keine Manie.
Denn dann würde selbst das Gute ungut.
Dann betriebe er *toxic positivity*.
Auch eine positive Einstellung kann ungut werden.
Dann wenn negative Gefühle nicht mehr zugelassen werden.
Dann, wenn wir uns schämen dafür, dass es uns nicht gut geht.
Oder dafür, dass wir wütend sind.
Dann haben wir gleich zwei Probleme:
Das negative Gefühl in sich selbst,
und die Scheu, dieses Gefühl zuzulassen.
Das ist kein guter Weg.
Darum ist die Idee vom Fasten so interessant,
beim Abschied vom Meckern,
und beim Abschied vom Klagen.

Es ist ein bewusstes Loslassen, auf Zeit.

Gott danken, Gott loben,
nicht weil alles gut ist,
sondern weil Gott gut ist.

Über Menschen Gutes berichten,
nicht weil sie einfach **immer** gut wären,
sondern um für das Gute anzustecken. .

Menschen positiv darstellen, Gott zu loben, ist eine Form Verzicht,
den man erst einmal versuchsweise wagen kann,
wie das Fasten auch.
Über eine gewisse Zeit.
Und dann daraus eine bleibende Haltung entwickeln kann.
So ist es in diesen biblischen Texten gemeint.

Sich ausrichten auf das Gute,
nicht aus Verdrängung oder Abspaltung.
Nicht weil unsere Augen blind wären,
sondern um sie auf Gott ausgerichtet zu halten.

**Meine Augen sind stets auf den Herrn gerichtet,
denn er wird meine Füße ziehen aus dem Netz heraus.**
Amen.

Predigttext : Philipper 4

- 4 Freut euch im Herrn allezeit!
 Nochmals will ich es sagen: Freut euch!
- 5 Lasst alle Menschen eure Freundlichkeit spüren.
 Der Herr ist nahe.
- 6 Sorgt euch um nichts,
 sondern lasst in allen Lagen eure Bitten durch Gebet und Fürbitte
 mit Danksagung vor Gott laut werden.
- 7 Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt,
 wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren
 in Christus Jesus.
- 8 Zum Schluss, liebe Brüder und Schwestern:
 Was wahr ist, was achtenswert, was gerecht,
 was lauter, was wohlgefällig, was angesehen,
 wenn immer etwas taugt und Lob verdient, das bedenkt!
- 9 Was ihr bei mir gelernt und empfangen,
 gehört und gesehen habt, das tut!
 Und der Gott des Friedens wird mit euch sein.
 (Phil 4)

Lesung

aus dem Buch Jesaja, aus dem Kapitel 58:

- 1 Rufe aus voller Kehle, halte dich nicht zurück!
 Einem Schofar gleich erhebe deine Stimme,
 und verkünde meinem Volk sein Vergehen
 und dem Haus Jakob seine Sünden!
- 2 Tag für Tag suchen sie mich,
 und es gefällt ihnen, meine Wege zu erkennen.
 Wie eine Nation, die Gerechtigkeit übt
 und das Recht ihres Gottes nicht verlassen hat,
 fragen sie mich nach den Satzungen der Gerechtigkeit,
 es gefällt ihnen, wenn Gott sich nähert.
- 3 Warum haben wir gefastet, und du hast es nicht gesehen,
 haben wir uns gedemütigt, und du weisst nichts davon?
 Seht, an eurem Fastentag geht ihr anderen Dingen nach,
 und alle eure Arbeiter treibt ihr an.
- 4 Seht, ihr fastet so, dass es zu Streit kommt und zu Zank

und dass man zuschlägt mit der Faust des Unrechts.
Ihr fastet heute nicht so,
dass ihr eure Stimme in der Höhe zu Gehör bringt.

- 5 Soll das ein Fasten sein, wie ich es will:
Ein Tag, an dem der Mensch sich demütigt?
Soll man seinen Kopf hängen lassen wie die Binse
und sich in Sack und Asche betten?
Soll man das ein Fasten nennen
und einen Tag, dem HERRN wohlgefällig?
- 6 Ist nicht dies ein Fasten, wie ich es will:
Ungerechte Fesseln öffnen,
die Stricke der Jochstange lösen und Misshandelte freilassen
und dass ihr jedes Joch zerbrecht?
- 7 Bedeutet es nicht, dem Hungrigen dein Brot zu brechen
und dass du Arme, Obdachlose ins Haus bringst?
Wenn du einen Nackten siehst, dann bedeck ihn,
und deinen Brüdern sollst du dich nicht entziehen!
- 8 Dann wird dein Licht hervorbrechen wie das Morgenrot,
und rasch wird deine Heilung gedeihen,
vor dir her zieht deine Gerechtigkeit,
und deine Nachhut ist die Herrlichkeit des HERRN.
- 9 Dann wirst du rufen, und der HERR wird antworten,
du wirst um Hilfe rufen, und er wird sprechen:
Sieh, hier bin ich!
Wenn du aus deiner Mitte das Joch entfernst,
das Zeigen mit dem Finger und die unrechte Rede
- 10 und dem Hungrigen gewährst, was du selbst zum Leben brauchst,
und satt machst den, der gedemütigt ist,
dann wird dein Licht aufstrahlen in der Finsternis,
und deine Dunkelheit wird sein wie der Mittag.
- 11 Und allezeit wird der HERR dich leiten,
und in dürrem Land macht er dich satt,
und deine Knochen macht er stark.
Und du wirst sein wie ein bewässerter Garten
und wie eine Wasserquelle, deren Wasser nicht trügen.