



Predigt

Reformierte Kirche Freiburg

26. Juli 2026, 10 Uhr 15

Bettina Beer

«Ihr seid das Salz der Erde.»

Lesungen

Matthäusevangelium 5,13-16

Galaterbrief 5,16-26

Predigt

Zu Beginn dieses Gottesdienstes haben wir mit Franz von Assisi gebetet: «Gott, du bist die Gerechtigkeit. Du bist die Mässigung.» Mit Gerechtigkeit können wir meist sofort etwas anfangen. Aber Mässigung? Dieses Wort gehört kaum noch zu unserem alltäglichen Sprachgebrauch. Es klingt etwas altmodisch, etwas streng, vielleicht sogar ein wenig moralisierend. Kaum hört man es, denkt man an eine lange Liste von Verboten, an ein freudloses Leben ohne Genuss. Trotzdem wage ich es, für einen Moment ein wenig Spielverderberin zu sein und mit Ihnen über diesen Begriff nachzudenken.

Das Wort Mässigung stammt vom lateinischen *temperare* und bedeutet «richtig dosieren», «ins Gleichgewicht bringen», «harmonisch mischen». Schon bei Platon, vier Jahrhunderte vor Jesus, gehört die Mässigung zu den vier Kardinaltugenden. Sie bezeichnet die Fähigkeit, die eigenen Begierden zu lenken, statt sich von ihnen beherrschen zu lassen. Dreizehn Jahrhunderte nach Jesus greift Thomas von Aquin, der bekannte katholische Theologe, diesen Gedanken auf und verankert ihn im christlichen Glauben: Mässigung bedeutet nicht, die Freuden des Lebens abzulehnen, sondern sie am richtigen Ort zu empfangen. Sie hilft unseren Wünschen, dem Leben zu dienen, statt über das Leben zu herrschen.

Das Gegenteil der Mässigung ist die Masslosigkeit. Seit jeher versuchen Gesellschaften, gegen die Masslosigkeit anzukämpfen. Im 19. Jahrhundert engagierten sich die Temperenzbewegungen, auch Abstinenzbewegungen genannt, besonders im Kampf gegen den Alkoholismus, der damals eine grosse gesellschaftliche Not war. Ihr Erbe ist zwiespältig: Einerseits machten sie auf schwerwiegende soziale Missstände aufmerksam, andererseits hinterliessen sie den Eindruck eines starren Moralismus und eines übermässigen Kontrollwillens. Vielleicht ist auch deshalb das Wort «Mässigung» heute wenig attraktiv geworden.

Denn unsere Zeit liebt Extreme. Beim Konsum schwanken wir zwischen Überkonsum und der Herausforderung, gar nichts mehr zu kaufen. In der Freizeit suchen manche immer stärkere Reize, während andere davon träumen, sich mit einer digitalen Auszeit ganz von Bildschirmen und der Welt zurückzuziehen. Im Berufsleben kennen wir sowohl den Kult der Höchstleistung, bei dem man nie aufhört zu arbeiten, als auch den Wunsch, alles hinzuschmeissen, um dem Druck zu entkommen. Unsere Gesellschaft funktioniert oft nach dem Prinzip: alles oder nichts.

In einem solchen Umfeld scheint die Mässigung wenig Glanz zu besitzen. Und doch laden uns die biblischen Texte, die wir gehört haben, dazu ein, diese Tugend neu zu entdecken. Nicht

als Verzicht, sondern als eine Weise, frei in dieser Welt zu leben – geleitet vom Geist Gottes statt von unseren Übertreibungen oder spontanen Impulsen. Diesen Weg möchte ich heute mit Ihnen erkunden.

«Ihr seid das Salz der Erde», sagt Jesus zu seinen Jüngern im Matthäusevangelium. «Wenn aber das Salz fade wird, womit soll man dann salzen? Es taugt zu nichts mehr, man wirft es weg und die Leute zertreten es.» (Mt 5,13). An diesem Wort Jesu ist eigentlich alles seltsam. Menschen mit Salz vergleichen – was für eine Idee! Und dann: das Salz der Erde? Die Erde sollte doch gar nicht salzig sein. Salziger Boden ist unfruchtbar, Salz lässt Pflanzen verdorren. Und wie sollte Salz seinen Geschmack verlieren? Salz ist ein Kristall. Es kann sich zwar im Wasser auflösen, aber es verändert sich nicht und verliert seinen salzigen Geschmack nicht. Natürlich wäre Salz ohne Salzgeschmack wertlos – aber das ist ein rein theoretischer Fall, denn solches Salz gibt es gar nicht. Kurz: ein rätselhaftes Wort!

Salz ist lebensnotwendig. Zunächst würzt es unsere Speisen. Es verstärkt den Geschmack, ja es bringt den eigenen Geschmack der Lebensmittel überhaupt erst zur Geltung. Damit es das kann, löst es sich auf und verschwindet im Gericht. Gerade indem es sich zurücknimmt, lässt es den Geschmack der anderen Zutaten hervortreten. Ausserdem dient Salz dazu, Lebensmittel haltbar zu machen, besonders Fleisch und Fisch, indem es Keime abtötet.

«Ihr seid das Salz der Erde», sagt Jesus. Wofür steht also das Salz? Was verhält sich wie Salz – nimmt sich selbst zurück, bringt das Gute in anderen Menschen zum Vorschein, bewahrt das Beste in anderen Menschen und bekämpft das, was das Leben zerstören könnte? Das ist die Liebe zum Nächsten, jene Form der Liebe, die das Neue Testament mit dem Wort *Agape* bezeichnet.

Jesus sagt: «Ihr seid das Salz der Erde». Mit anderen Worten: Wir sind mit dieser Fähigkeit geboren, andere zu lieben. Diese Liebe ist keine Schwäche. Sie ist, wie Jesus sagt, eine Kraft, eine Macht.

Salz besitzt eigentlich keinen eigenen Geschmack, den es verlieren könnte. Vielleicht müssen wir das Salz, das seinen Geschmack verliert, deshalb anders verstehen: als Salz, das seine Aufgabe nicht mehr erfüllt. Gutes Salz bringt das Gute in anderen Menschen hervor und schützt es vor dem Verderben. Schlechtes Salz dagegen hebt das Schlechte in anderen Menschen hervor, macht es gross, um die anderen lächerlich zu machen, sie herabzusetzen und ihnen das Leben schwer zu machen.

Ein solches Salz taugt nur noch dazu, hinausgeworfen und zertreten zu werden. Dieses Bild ist nicht als Drohung zu verstehen. Es erinnert vielmehr daran, dass Gott nie darauf verzichtet, zwischen dem zu unterscheiden, was Leben schenkt, und dem, was Leben zerstört. Wie man Trauben keltert, um auch den letzten Tropfen Saft zu gewinnen, so arbeitet Gott unermüdlich daran, alles hervorzubringen, was noch Frucht tragen kann. Sein Blick bleibt nicht am Bösen hängen. Er sucht immer den Anteil des Lebens, der noch gerettet und zum Wachsen gebracht werden kann.

Und was hat das alles nun mit der Mässigung zu tun? Erinnern wir uns: *temperare* bedeutet «richtig dosieren», «ins Gleichgewicht bringen», «harmonisch mischen». Sehen Sie den Zusammenhang mit dem Salz? Salz muss richtig dosiert werden, damit es sich harmonisch mit dem Essen verbindet. Zu viel – und das Gericht ist ungeniessbar. Zu wenig – und es bleibt fade. Im Übermass macht Salz durstig, es brennt und kann sogar Leben zerstören. Die Mässigung hingegen bringt das Beste zur Geltung.

Genau das möchte Paulus im Galaterbrief sagen. Er stellt zwei Arten des Lebens gegenüber. Auf der einen Seite stehen die «Werke des Fleisches» (Ga 5,19). Mit «Fleisch» meint Paulus nicht den Körper, sondern eine auf sich selbst bezogene Lebensweise, in der man vor allem die eigenen Wünsche befriedigen will. Die Aufzählung ist eindrücklich: Eifersucht, Streit, Zorn, Spaltungen ... Haltungen, die Beziehungen zerstören. Es ist das Salz, das nicht mehr den Geschmack der anderen hervorbringt, sondern nur noch deren Fehler.

Auf der anderen Seite spricht Paulus von der «Frucht des Geistes» (Ga 5,22). Bemerkenswert ist, dass er die Einzahl verwendet. Es geht nicht um eine Sammlung einzelner Tugenden, die wir nacheinander erwerben müssten. Es ist eine einzige Frucht, die in uns reift, wenn wir Gottes Geist wirken lassen. Diese Frucht hat viele Geschmacksrichtungen: Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung. Da ist sie wieder: die Selbstbeherrschung, die Mässigung.

Mässigung ist kein verkrampfter Versuch, alles unter Kontrolle zu halten. Sie ist das Zeichen eines Lebens, das vom Geist Gottes erfüllt ist. Sie lehrt uns, unsere Worte so zu wählen, dass sie aufbauen statt verletzen; unsere Reaktionen zu beherrschen, damit wir Gewalt nicht mit Gewalt beantworten; den anderen Raum zu geben, ohne selbst den ganzen Platz einzunehmen. Kurz: Sie lehrt uns, das Salz zu sein, von dem Jesus spricht – eine unauffällige, aber unverzichtbare Gegenwart, die Leben sichtbar werden lässt.

Vielleicht bedeutet das letztlich, Salz der Erde zu sein: Gottes Geist unser Leben würzen zu lassen, damit andere durch unsere Worte, unsere Taten und unsere Entscheidungen etwas vom Geschmack des Reiches Gottes entdecken können.

Amen.

Lesung 1: Matthäusevangelium 5,13-16

¹³Ihr seid das Salz der Erde. Wenn aber das Salz fade wird, womit soll man dann salzen? Es taugt zu nichts mehr, man wirft es weg und die Leute zertreten es.

¹⁴Ihr seid das Licht der Welt. Eine Stadt, die oben auf einem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben. ¹⁵Man zündet auch nicht ein Licht an und stellt es unter den Scheffel, sondern auf den Leuchter; dann leuchtet es allen im Haus. ¹⁶So soll euer Licht leuchten vor den Menschen, damit sie eure guten Taten sehen und euren Vater im Himmel preisen.

Lesung 2: Galaterbrief 5,16-26

¹⁶Ich sage aber: Führt euer Leben im Geist, und ihr werdet dem Begehren des Fleisches nicht nachgeben! ¹⁷Denn das Begehren des Fleisches richtet sich gegen den Geist, das Begehren des Geistes aber gegen das Fleisch. Die beiden liegen ja miteinander im Streit, so dass ihr nicht tut, was ihr tun wollt. ¹⁸Wenn ihr euch aber vom Geist leiten lasst, untersteht ihr nicht dem Gesetz.

¹⁹Es ist ja offensichtlich, was die Werke des Fleisches sind: Unzucht, Unreinheit, Ausschweifung, ²⁰Götzendienst, Zauberei, Feindschaft, Streit, Eifersucht, Zorn, Eigennutz, Zwietracht, Parteiung, ²¹Missgunst, Trunkenheit, Übermut und dergleichen mehr - ich sage es euch voraus, wie ich es schon einmal gesagt habe: Die solches tun, werden das Reich Gottes nicht erben.

²²Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Güte, Rechtschaffenheit, Treue, ²³Sanftmut, Selbstbeherrschung. Gegen all dies kann kein Gesetz etwas haben. ²⁴Die aber zu Christus Jesus gehören, haben das Fleisch samt seinen Leidenschaften und Begierden gekreuzigt.

²⁵Wenn wir im Geist leben, wollen wir uns auch am Geist ausrichten. ²⁶Lasst uns nicht eitlem Ruhm nachjagen, einander nicht reizen, einander nicht beneiden!