Gottesdienst 08.11.2026

Epheser 6,10-17: Die Waffenrüstung Gottes - Durch Gottes Kraft standhaft bleiben im Glauben |Sabrina Ramsauer

Schriftlesung Epheser 6,10-17 (Neues Leben) **Die Waffenrüstung Gottes**
10 Noch ein Wort zum Schluss: Werdet stark durch den Herrn und durch die mächtige Kraft seiner Stärke! 11 Legt die komplette Waffenrüstung Gottes an, damit ihr allen hinterhältigen Angriffen des Teufels widerstehen könnt.12 Denn wir kämpfen nicht gegen Menschen aus Fleisch und Blut, sondern gegen die bösen Mächte und Gewalten der unsichtbaren Welt, gegen jene Mächte der Finsternis, die diese Welt beherrschen, und gegen die bösen Geister in der Himmelswelt. 13 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. 14 Sorgt dafür, dass ihr fest steht, indem ihr euch mit dem Gürtel der Wahrheit und dem Panzer der Gerechtigkeit Gottes umgebt. 15 Eure Füße sollen für die gute Botschaft eintreten, die den Frieden mit Gott verkündet. 16 Setzt den Glauben als einen Schutzschild ein, um die feurigen Pfeile des Satans abzuwehren. 17 Setzt den Helm eurer Rettung auf und nehmt das Wort Gottes, euer Schwert, das der Geist euch gibt.

Einleitung
Waffenrüstung, oh gar nicht meine Welt. So habe ich immer über diesen Text gedacht. Ich konnte mit dem Text einfach nicht warm werden. Ich möchte nicht Kämpfen, kein Krieg führen, ich möchte Liebe leben und erleben wie dies auch unser EMK Slogan beschreibt.
Doch wie es so ist, hat mich Gott herausgefordert und ich musste mich mit diesem Text mehr auseinandersetzen. So habe ich mal genauer hingeschaut und Gott gebeten, mir zu begegnen und mir aufzuzeigen, was denn dieser Text mit mir zu tun hat.
Nun Ja. Ich glaube die meisten Menschen haben lieber ein friedliches, schönes Leben, als dass sie in den Kampf ziehen. Und doch muss ich ehrlich eingestehen, auch mein Leben ist nicht einfach so nur friedlich und schön und ich erlebe Gottes Liebe und gebe Gottes Liebe weiter. Wenn es nur diese Seite gäbe, so glaube ich wäre ich im Himmel.
Hier auf der Erde lesen wir in der Bibel immer und immer und immer wieder, dass eben noch nicht nur Himmel auf Erden ist. Wir dürfen zwar bereits ein Stück Himmel auf Erden erleben, das haben wir auch in dieser Predigtserie erfahren, doch es ist erst ein Stück Himmel auf Erden. In unserem jetzigen irdischen Leben müssen wir mit der Realität des Bösen, der Macht des Satans, den bösen Mächten leben. Es nützt uns nichts wegzuschauen, nur weil wir lieber hätten, es wäre anders.

Der eigentliche Kampf, den Paulus hier meint, muss sich auch gar nicht als handfester Kampf anfühlen. Ich denke er läuft vielleicht eher still und versteckt tief in mir drin ab. In meinem Inneren. In meinen Gedanken. Und in den Stimmen, die mir sagen: Ach komm alle anderen machen es auch so, ist doch kein Problem. Kennt ihr dieses Bild vom Engelchen und vom Teufelchen die einer Person etwas ins Ohr flüstern? Ganz leise ohne grosses Aufsehen sind da Stimmen in uns die uns verleiten möchten. Auch Stimmen wie: Du bist eh nichts wert, das kannst du eh nicht, die anderen sind sowieso hübscher, schlauer und besser wie du. Also dich kann Gott eh nicht gebrauchen. Wir müssen uns bewusst sein, der christliche Glaube ist kein neutraler Raum. Er ist kein Wellnessbereich. Er steht unter Spannung und ist umkämpft.

Nun meine Denkweise über diesen Text musste ich beim genaueren Betrachten etwas revidieren. Es geht Paulus hier nicht in erster Linie darum, dass unser Leben ein riesiges Schlachtfeld ist und wir angreifen und attackieren sollen. Nein, das steht da nicht. Für mich ist eine Waffenrüstung etwas Fremdes. Danke Brian, dürfen wir heute hier einen Teil deiner Sammlung bestaunen. Für Paulus war das damals nichts fremdes wie für mich heute. Er hat den Brief an die Epheser aus dem Gefängnis geschrieben. Was hatte er also tag täglich vor

Augen? Soldaten in ihrer Waffenrüstung. Daher ist es auch naheliegend, dass Paulus diese Waffenrüstung als Bild dafür nimmt, was er zum Schluss der Gemeinde von Ephesus mitgeben möchte. Hätte Christian den Brief verfasst an unserem Gemeindeweekend zum Thema Boxenstopp und hätte er seinen Cart vor Augen, so hätte er vielleicht Bilder vom Autorennsport genommen, doch dazu später mehr.
Die Gemeinden in der damaligen Zeit waren anfällig, es gab Irrlehren,… ähm ich glaube das gilt nicht nur für die damalige Zeit. Ich glaube auch heute müssen wir als Gemeinden uns bewusst sein, dass auch wir anfällig sind. So versucht Paulus mit dem Bild der Waffenrüstung den Ephesern noch wichtige Punkte mitzugeben. Dabei betont er nicht sie sollen angreifen und Krieg führen, nein es geht ihm um das Standhaft bleiben im Glauben! Alle erwähnten Gegenstände (ausser dem Schwert) dienen einzig und allein dem Schutz und nicht dem Angriff.

Durch Gottes Kraft stand halten (V. 10-13)
Paulus betont so eindrücklich, es ist nicht unser Kampf, nicht unsere Kraft und nicht unsere Waffenrüstung. Wir sollen stark werden DURCH DEN HERRN und durch die mächtige Kraft SEINER Stärke! Wir sollen Gottes Waffenrüstung anziehen, eben damit wir widerstehen können. Es ist keine To Do Liste, sondern es geht auch hier einmal mehr um unsere Beziehung zu Jesus. Denn DURCH IHN werden wir stark. Dafür müssen wir eng mit ihm in Beziehung sein. Nicht wir, sondern ER.
Wiederstehen wie es hier diese Bibelübersetzung nennt, ist im griechischen das Wort «stenai». Es ist eine Form von «histemi» und bedeutet stehen, standhalten oder bestehen. Es geht also darum, dass die Waffenrüstung uns hilft, angesichts der Angriffe des Teufels fest stehen zu bleiben. Es geht wie Paulus im nächsten Vers schreibt nicht um Menschen aus Fleisch und Blut, sondern gegen Mächte der unsichtbaren Welt die diese Welt beherrschen. So wie Jesus dreimal vom Teufel versucht worden ist und standhaft geblieben ist (Matthäus 4,1-11) so sind wir immer wieder herausgefordert standhaft zu bleiben. Standhaft bleiben heisst nicht alles im Griff zu haben, sondern da stehen wo Gott uns hingestellt hat, auch wenn es mal etwas wackelt. Wir sollen stehen bleiben, er hält uns.
Und genau hier kann es sein, dass wir merken, dass wir heute auch angegriffen werden. Es ist vielleicht der Druck, mit der Welt mitzuhalten. Es ist der Wunsch, nicht aufzufallen. Oder es ist die Angst, stehenzubleiben, während andere weitergehen. Und ja, manchmal ist genau dieses Stehenbleiben der schwerste Schritt.
Ich hatte mit Laura wegen Halloween solche Diskussionen. Gehen wir mit weil es gesellschaftlich total normal ist oder was sind unsere Werte? Da bin ich angegriffen worden. Da Standhaft zu bleiben und zu sagen wir leben andere Werte. Wir möchten nicht Angst und Schrecken unseren Kindern beibringen, sondern Liebe. Wir nicht «Süsses oder Saures» fordern möchten und den Kindern beibringen, wenn man nicht erhält was man möchte, darf man mit Streichen drohen.

Nun schauen wir uns die einzelnen Rüstungsteile noch gemeinsam an. Beim Vorbereiten habe ich mal gerechnet. Ich darf rund 20-25 Minuten predigen. Also mit Einführung, dann sind es 6 Teile der Waffenrüstung also 3 Minuten pro Rüstungsteil, oh je,… Ich kann euch nicht versprechen, dass ich nicht 30 Minuten benötige 😉.
Aber ich probiere es mal. Natürlich kann ich nur an der Oberfläche bleiben, doch ich hoffe ihr spürt etwas von dem was ich mit Gott gerungen habe und könnt etwas für euch heute mitnehmen, um standhaft sein zu können.

Gürtel der Wahrheit / Das präzise Telemetrie- und Daten-Setup (V. 14)
Gottes Wahrheit gibt Halt und ermutigt dich, ehrlich zu leben.
Vielleicht hat Paulus hier an eine Stelle im Alten Testament gedacht. In Jesaja 11,5 (Neues Leben) lesen wir: *Gerechtigkeit ist sein Gürtel und Wahrheit sein Gurt. Auch wir sollen die Hüften mit Wahrheit umgürtet haben*. Ohne die Wahrheit die von Gott kommt, können wir nicht bestehen. Wir haben von dieser Wahrheit zu Beginn dieser Predigtserie in Epheser 1,13 (Neues Leben) bereits gehört: *Durch Christus habt auch ihr nun die Wahrheit gehört, die gute*

Botschaft, dass Gott euch rettet. Ihr habt an Christus geglaubt, und er hat euch mit dem Siegel seines Heiligen Geistes, den er vor langer Zeit zugesagt hat, als sein Eigentum bestätigt.
Wo wir mit unseren Sünden und unserem Versagen zu Jesus kommen und seine Vergebung annehmen, werden wir standhaft und geben keine Angriffsfläche.
Nun wie gesagt, bei Paulus war eine Rüstung täglich vor seinen Augen. Ich habe einen Versuch gestartet, jeweils ein Beispiel aus dem Autorennsport zu finden. Denn in der Bibel lesen wir auch, dass unser Leben ein Rennen ist. Im Hebräer Brief wird der Kampf sogar mit dem Rennen in Verbindung gebracht. Hebräer 12,1 (NGÜ): *Wir sind also von einer großen Schar von Zeugen umgeben, deren Leben uns zeigt, dass es durch den Glauben möglich ist, den uns aufgetragenen Kampf zu bestehen. Deshalb wollen auch wir – wie Läufer bei einem Wettkampf – mit aller Ausdauer dem Ziel entgegenlaufen. Wir wollen alles ablegen, was uns beim Laufen hindert, uns von der Sünde trennen, die uns so leicht gefangen nimmt.*
Übertragen wir den Gürtel der Wahrheit nun auf den Autorennsport, so hätte Paulus vielleicht das präzise Telemetrie- und Daten-Setup als Beispiel genommen. Bevor das Auto auf die Strecke geht, liefert die Telemetrie die nackte, ungeschönte Wahrheit über Reifendruck, Motortemperatur und Aerodynamik. Keine Illusionen – der Fahrer und das Team müssen sich auf diese harten Fakten verlassen können, um ein stabiles Fundament für das Rennen zu haben.

Brustpanzer der Gerechtigkeit (V. 14)
Du darfst auf Gottes Gerechtigkeit vertrauen und danach streben, gerecht zu handeln.
Der Brustpanzer schützt das Herz und lebenswichtige Organe. Auch hier geht Paulus wieder ins Alte Testament und zitiert Jesaja 59,17 (Neues Leben): *Er zog die Gerechtigkeit als Panzer an und setzte den Helm des Heils auf. Er hüllte sich in das Kleid der Rache und bedeckte sich mit dem Mantel seines Eifers.*
Auch wir sollen die Gerechtigkeit anziehen. Denn Jesus hat uns vollkommen Gerecht gemacht. Auch dies haben wir im Epheserbrief bereits in Epheser 4,24 (Neues Leben) gehört: *Als neue Menschen, geschaffen nach dem Ebenbild Gottes und zur Gerechtigkeit, Heiligkeit und Wahrheit berufen, sollt ihr auch ein neues Wesen annehmen.*
Der Teufel kann uns mit gar nichts anklagen oder uns angreifen, denn Jesus hat uns ein für alle Mal Gerecht gemacht. Punkt, da gibt es keine Diskussion. Es ist dabei nicht unsere Leistung, sondern die Gerechtigkeit ist von Jesus geschenkt.
Gehen wir nochmals zum Rennsport. Hier wäre es vielleicht der feuerfeste Renn-Monocoque gewesen. Ein F1-Fahrer sitzt in einem extrem robusten Monocoque aus Carbon, das ihn bei einem heftigen Aufprall schützt. Es ist der physische Schutz des Herzstücks – des Fahrers selbst –, damit er gegen die enormen Fliehkräfte (G-Kräfte) geschützt bleibt.

Schuhe der Bereitschaft (V. 15)
Die gute Nachricht von Jesus gibt festen Stand und macht bereit, seinen Frieden weiterzutragen.
Hier hat Paulus vielleicht an folgende Stelle im Alten Testament gedacht (Jesaja 52,7 Neues Leben): *Wie schön klingen die Schritte dessen auf den Bergen, der eine gute Botschaft von Freude und Frieden und Rettung bringt, der zu Zion sagt: »Dein Gott ist König!«*
Der Friedensbote, der dem geschlagenen Volk die frohe Botschaft und Hilfe von Gott bringt.
Wir müssen nicht nur ängstlich dastehen und warten bis wir angegriffen werden. Wir sollen auch nicht zum Kampf angreifen, sondern wir sollen Frieden verkünden auch wenn um uns herum gekämpft wird. Wir dürfen den Sieg Gottes und den Frieden verkünden, auch wenn er noch nicht zu sehen ist. Dieser Friede Gottes gibt uns Halt und Sicherheit. Wie Schuhe uns Halt und Sicherheit beim Gehen geben.
Beim Autorennsport wären dies die High-Tech-Rennschuhe. Ein Rennfahrer braucht ultradünne, maßgeschneiderte Rennschuhe, um jedes Milligramm Druck auf Gas und Bremse exakt zu dosieren. Sie geben ihm die nötige Kontrolle und Balance, um das Auto selbst in brenzligen Situationen ruhig und stabil auf der Ideallinie zu halten, statt ins Schleudern zu geraten.

Schutzschild des Glaubens (V. 16)
Vertrauen auf Gott hilft, Zweifel, Versuchungen und entmutigenden Gedanken zu begegnen.
Die römischen Soldaten hatten grosse Schutz- oder Langschilde. Ich kenne diese von Asterix und Obelix 😊. Hinter diesem Schild konnte sich der ganze Soldat mit seinem ganzen Körper decken. Er war aus Holz und mit Leder überzogen und mit Eisenbeschlägen rundum verstärkt. Die Brandpfeile blieben stecken und verslöschten, bevor das Schild in Brand gesetzt wurde. Es war sehr effektiv. Unser grosses Schutzschild ist unser Glaube. Das heisst das Vertrauen auf die Macht von Jesus. Hilfe in unserem Leben dürfen wir von Jesus erwarten. Wenn Zweifel, Ängste, Hass, Schlechte Gedanken aufkommen wollen, dürfen wir den Schutzschild des Glaubens ergreifen und diese Abwehren!
Beim Formelsport wäre dies das Halo-System. Der Halo (der markante Titanbügel über dem Cockpit) fängt umherfliegende Trümmerteile oder sich überschlagende Autos ab – die plötzlichen „Feuerpfeile“ eines Unfalls.

Helm der Rettung (V. 17)
Die Hoffnung auf Gottes Rettung schützt davor, die Zuversicht zu verlieren.
Römische Soldaten trugen einen Metallhelm mit Nackenschutz, der den Kopf rundum schützte. Nur das Gesicht war frei. Auch hier geht Paulus wie wir schon beim Panzer gehört haben auf Jesaja 59,17 (Neues Leben) zurück*: Er zog die Gerechtigkeit als Panzer an und setzte den Helm des Heils auf. Er hüllte sich in das Kleid der Rache und bedeckte sich mit dem Mantel seines Eifers.*
Wir dürfen, nein wir sollen als geistlichen Schutz die Rettung, die Hilfe die Gott uns anbietet als Schutz nehmen. Ausleger sind sich nicht ganz einig, ob es hier um die Gewissheit unserer Rettung geht oder um konkrete Rettung Gottes aus wirklicher Anfechtung und Not. So oder so, ich denke beides sind Zusagen, die wir immer wieder bewusst annehmen sollen.
Beim Formelsport wäre es kein Metallhelm, sondern ein High-End-Karbonhelm mit Visier. Er ist die letzte und wichtigste Schutzschicht für den Kopf. Er schützt nicht nur vor physischen Schlägen, sondern filtert auch den Lärm und die Ablenkung von außen. Unter dem Visier bewahrt der Fahrer einen kühlen, klaren Kopf und absolute mentale Fokussierung, um in Sekundenbruchteilen die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Schwert des Geistes (V. 17)
Gottes Wort hilft, Lügen zu erkennen und ihnen Wahrheit entgegenzusetzen.
Der römische Soldat hatte ein Kurzschwert als Stich und Hiebwaffe. Damit konnte er sich verteidigen und auch Angriffe führen. Unser Schwert ist das Schwert des Geistes, das ist das Wort Gottes. Das von Gottes Geist inspirierte Wort ist zum Kampf und zur Verteidigung da. In der Versuchung vom Teufel hat Jesus dieses Schwert benutzt. Dreimal wurde er versucht und dreimal hat er mit: Es steht geschrieben,… also mit Bibelstellen geantwortet.
Damit wir das Wort Gottes jedoch so einsetzen können, dafür müssen wir es lesen und kennen. Umso mehr uns die Bibel bekannt ist und wir mit ihr vertraut sind, umso mehr kann sie uns im Alltag helfen uns zu verteidigen und so standhaft zu bleiben.
Das Schwert wäre im Rennsport vielleicht der Funkkontakt zur Box. Ein kurzer, klarer Befehl oder eine präzise Taktik-Anweisung zur richtigen Zeit ermöglicht es dem Fahrer, aktiv zum Überholmanöver anzusetzen oder eine drohende Gefahr sofort abzuwenden.

So, meine Zeit ist mehr oder weniger abgelaufen. Doch der Bibeltext geht hier eigentlich noch weiter. Denn nun kommt etwas Zentrales, das wir bei all dem was wir gehört haben nicht ausklammern dürfen. In Vers 18 (Neues Leben) führt Paulus weiter*: Wendet euch, vom Heiligen Geist geleitet, immer und überall mit Bitten und Flehen an Gott.* Die Rüstung ist also keine magische Formel, sondern ein Bild für ein Leben im Vertrauen auf Gott. Und so geht es weiter, Paulus geht nun auf das Gebet ein. Denn die Rüstung, wird von beständigem Gebet umschlossen. Darüber wird Chris euch nächsten Sonntag bei der letzten Predigt dieser Serie mehr erzählen. Seid gespannt!

Kleingruppenmaterial

Vertiefung der Predigt

Lest in 2-3 verschiedenen Übersetzungen den Bibeltext (Epheser 6,10-17).

Was geht euch durch den Kopf, was spricht euch an? Was irritiert euch?

Was bedeutet es für dich, dass wir durch GOTTES KRAFT stand halten und nicht unsere eigene Kraft (V. 10-13)? Hast du diese Kraft schon erlebt? Oder wo fällt es dir schwer auf Gottes Kraft zu vertrauen?

Geht die einzelnen Rüstungsteile durch und besprecht, was das ganz praktisch in eurem Leben bedeuten könnte:

Gürtel der Wahrheit (V. 14)
Gottes Wahrheit gibt Halt und ermutigt dich, ehrlich zu leben.

Brustpanzer der Gerechtigkeit (V. 14)
Du darfst auf Gottes Gerechtigkeit vertrauen und danach streben, gerecht zu handeln.

Schuhe der Bereitschaft (V. 15)
Die gute Nachricht von Jesus gibt festen Stand und macht bereit, seinen Frieden weiterzutragen.

Schutzschild des Glaubens (V. 16)
Vertrauen auf Gott hilft, Zweifel, Versuchungen und entmutigenden Gedanken zu begegnen.

Helm der Rettung (V. 17)
Die Hoffnung auf Gottes Rettung schützt davor, die Zuversicht zu verlieren.

Schwert des Geistes (V. 17)
Gottes Wort hilft, Lügen zu erkennen und ihnen Wahrheit entgegenzusetzen.