



Gottesdienst 13.09.2026

Epheser 5,1-20: Im Licht aus der Kraft des Geistes leben | Sabrina Ramsauer

Schriftlesung Epheser 5,1-20 (Neues Leben)

Im Licht leben

1 Folgt in allem Gottes Beispiel, denn ihr seid seine geliebten Kinder. 2 Euer Leben soll von Liebe geprägt sein, wie auch Christus uns geliebt hat, denn er hat sich selbst als Gabe und Opfer für unsere Sünden gegeben. Und Gott hatte Gefallen an diesem Opfer, das wie ein wohlriechender Duft zu ihm aufstieg. 3 Weil ihr Gott gehört, soll es keine Unzucht, Unreinheit oder Habgier unter euch geben. 4 Genauso unpassend für euch ist schmutziges, dummes und anzügliches Gerede; vielmehr sollt ihr Gott danken. 5 Ihr könnt sicher sein, dass kein unzüchtiger, unreiner oder habgieriger Mensch je das Reich, das Christus und Gott gehört, miterben wird. Denn ein Habgieriger ist nur ein Götzendiener, der weltliche Dinge anbetet. 6 Lasst euch nicht von leeren Worten verführen! Der Zorn Gottes wird alle treffen, die ihm ungehorsam sind. 7 Gebt euch also nicht mit ihnen ab! 8 Auch wenn es früher in euch finster war, seid ihr jetzt vom Licht des Herrn erfüllt; deshalb lebt nun auch als Kinder des Lichts! 9 Denn dieses Licht in euch bringt lauter Güte, Gerechtigkeit und Wahrheit hervor. 10 Findet heraus, was dem Herrn Freude macht. 11 Beteiligt euch nicht an den nutzlosen Taten der Finsternis, sondern deckt sie vielmehr auf. 12 Es ist beschämend, auch nur davon zu reden, was gottlose Menschen im Verborgenen treiben. 13 Doch wenn das Licht darauf fällt, wird alles sichtbar werden. 14 Was aber sichtbar wird, wird nun auch Licht. Deshalb heißt es: »Wach auf, du Schläfer, steh von den Toten auf, dann wird Christus dir aufleuchten.«

Aus der Kraft des Geistes leben

15 Achtet sorgfältig darauf, wie ihr lebt; handelt nicht unklug, sondern bemüht euch, weise zu sein. 16 Nutzt jede Gelegenheit, in diesen üblen Zeiten Gutes zu tun. 17 Handelt nicht gedankenlos, sondern versucht zu begreifen, was der Herr von euch will. 18 Betrinkt euch nicht mit Wein; sonst ruiniert ihr damit euer Leben. Lasst euch stattdessen vom Heiligen Geist erfüllen. 19 Singt miteinander Psalmen und Lobgesänge und geistliche Lieder, und in euren Herzen wird Musik sein zum Lob Gottes. 20 Und dankt Gott, dem Vater, zu jeder Zeit für alles im Namen unseres Herrn Jesus Christus.

Im Licht leben...

Ich möchte mit euch ein Experiment machen. Ich habe hier einen Karton. Darin hat es einen Gegenstand. Wer möchte mal reinschauen?

Es ist dunkel im Karton genau, der Gegenstand ist nicht sichtbar.

Jetzt mache ich da ein kleines Loch oben rein und halte eine Taschenlampe hin. Und jetzt, schau nochmals in den Karton.

Ja genau, jetzt sieht man das Herz, das im Karton drin ist.

Dunkelheit ist wissenschaftlich gesehen kein eigener Stoff, sondern lediglich die Abwesenheit von Licht. Du kannst Dunkelheit nicht in den Karton "hineinpumpen" oder dazugeben. Sobald Photonen (Lichtteilchen) vorhanden sind, verdrängen sie den Zustand der Finsternis augenblicklich – Licht setzt sich immer durch!

Epheser 5,8: Auch wenn es früher in euch finster war, seid ihr jetzt vom Licht des Herrn erfüllt; deshalb lebt nun auch als Kinder des Lichts!

Wie genial ist dieses Bild, das auch Paulus im Epheserbrief aufgreift. Früher war in uns Finsternis, doch jetzt sind wir vom Licht erfüllt. Das heisst, wo Licht ist, muss die Finsternis weichen, denn Licht setzt sich immer durch!

Paulus beginnt in Vers eins damit, dass wir Gottes geliebten Kinder sind. Wir sind nicht die Sklaven oder Marionetten Gottes, nein wir sind seine Kinder, wir sind Königskinder. Alle die am Seniorenausflug dabei gewesen sind haben noch etwas mehr dazu gehört, welche Würde uns als Königskinder verliehen ist.

In Vers zwei betont Paulus, dass unser Leben von Liebe geprägt sein soll. Wir dürfen seine Kinder sein, weil er uns so sehr liebt, dass er sogar für unsere Sünden gestorben ist. Nur wer geliebt wird, kann lieben. Liebe wie es die Bibel mit der Agape Liebe meint ist nicht eine Leistung, die wir von uns aus erbringen können. Unser Lieben kann nur Widerspiegelung der göttlichen Liebe sein. Als von Gott geliebte Kinder sollen wir es nun genau so machen, wie Gott es mit uns gemacht hat. Wir sollen Lieben. Lebt in der Liebe ist die Aufforderung in Vers 2 zu einem beständig liebevollen Lebensstil. Dabei steht die Aufforderung „lebt“ im griechischen in der Präsensform und drückt damit ein beständigen, andauerndes Verhalten aus. Wenn du dieses Geschenk, ein Kind von Gott zu sein noch nicht angenommen hast, so kannst du dies heute tun. Still für dich oder nach dem Gottesdienst bin ich noch für Gebet da, dann kommt zu mir und wir beten zusammen.

Nun beim Experiment haben wir gesehen, dass da Dunkelheit war zu Beginn in der Kiste. Die Liebe, das Herz war gar nicht sichtbar. Von dieser Dunkelheit schreibt Paulus in den nächsten Versen. Er erwähnt verschiedene Punkte. Je nach Übersetzung sind es folgende Punkte:

- Unzucht / sexuelle Unmoral, Unreinheit, Schamlosigkeit jeder Art (Diese stehen im Gegensatz zu hingebungsvoller Liebe)
- Habgier, Habsucht (Die Habsucht will. Die Liebe denkt an den anderen. Die Habsucht denkt nur an den eigenen Vorteil. Habsucht ist ein Verfallen sein an materielle Güter. Das Geld wird dem Habsüchtigen zum Gott. Deshalb ist Habsucht wie Götzendienst)
- Schmutziges, dummes und anzügliches Gerede / Unanständigkeit und albernes Geschwätz und Witzelei (Solches Geschwätz sind Verletzungen des Liebesgebots. Solche Personen stellen sich selbst in den Mittelpunkt auf Kosten anderer. Nicht selten verletzt solches Geschwätz Menschen.)

Was geht euch durch den Kopf wenn ihr das so hört? Lebt ihr eine Gott gefällige Sexualität oder gibt es da dunkle Seiten? Gelingt es euch stets an die Anderen zu denken und nicht sich selbst in den Vordergrund zu stellen? Fällt es euch leicht eure Finanzen so einzusetzen, dass sie nicht zu eurem Gott werden, sondern Gott dienen? Spricht ihr stets liebevoll über eure Mitmenschen?

Ich denke jeder von uns findet sich in dem einen oder anderen wieder, wir sind herausgefordert. Ich bin herausgefordert mich immer wieder von Gott lieben zu lassen, damit ich so gefüllt überhaupt fähig bin meinen Mann, meine Kinder, meine Freunde und sogar meine Feinde zu lieben.

Wir wollen nun gemeinsam das Abendmahl feiern, weil wir gerade in dem Abendmahl dies feiern, dass Jesus für unsere Finsternis, für unsere Sünden gestorben ist.

Wir möchten zuerst ein Moment still sein, damit jeder sich fragen kann, wo ist meine Finsternis, die noch kein Licht zugelassen hat? Wo sündige ich immer wieder, was fällt mir schwer, wo benötige ich Gottes Gnade.

Stille

Matthäus 26,26-29: 26 Während sie aßen, nahm Jesus einen Laib Brot, dankte und bat Gott um seinen Segen. Dann brach er ihn in Stücke und gab sie den Jüngern mit den Worten: »Nehmt und esst, denn das ist mein Leib.« 27 Und dann nahm er einen Becher mit Wein und dankte Gott dafür. Er gab ihn seinen Jüngern und sagte: »Jeder von euch soll davon trinken, 28 denn das ist mein Blut, das den Bund zwischen Gott und den Menschen besiegelt. Es wird vergossen, um die Sünden vieler Menschen zu vergeben. 29 Merkt euch meine Worte – ich werde keinen Wein mehr trinken bis zu dem Tag, an dem ich ihn wieder mit euch im Reich meines Vaters trinken werde.«

Brot geht durch die Reihen (Instrumentale Begleitung)

Traubensaft geht durch die Reihen

... aus der Kraft des Geistes.

Nun, Paulus hat uns ja aufgezeigt, dass wir eben nicht mehr in der Dunkelheit sind, sondern Gottes Licht in uns die Dunkelheit vertreibt.

Das bedeutet, dass unser Leben diesen Wandel widerspiegelt. Ist das so? Wir haben im August von Bruno gehört, wie wir die alten Kleider ablegen und neue anziehen sollen. Hast du wirklich die alten Kleider abgelegt und die neuen angezogen oder hängst du noch an etwas Altem?

Wenn wir Gottes Licht in unser Leben lassen, dann bringt dieses Licht in uns Gutes hervor und zwar Güte, Gerechtigkeit und Wahrheit. (Epheser 5,9 Denn dieses Licht in euch bringt lauter Güte, Gerechtigkeit und Wahrheit hervor).

Wie sieht es bei dir aus? Ist in deinem Leben immer mehr Güte, Gerechtigkeit und Wahrheit sichtbar und nimmt die Dunkelheit, die Unzucht, Unreinheit, Habgier und dummes Gerede ab? Wenn Gottes Licht in unser Leben kommt, so ist dies kein automatischer Dauerzustand. Wir müssen wie wir dies in Vers 10 lesen, immer wieder prüfen, was das Gute, das Gott Wohlgefällige und das Vollkommene ist, das Gott will oder wie die Übersetzung Neues Leben es formuliert: 10 Findet heraus, was dem Herrn Freude macht.

Nur wenn wir immer wieder überprüfen, werden wir im Licht bleiben.

Ich möchte heute Morgen nicht hierstehen und sagen: bei mir ist nur Licht. Aber es ist mein grosser Wunsch, mein Bestreben, dass in meinem Leben immer mehr Licht in meine Dunkelheit kommt und immer mehr Licht sichtbar wird und das Licht bleibt und ich immer wieder danach suche, wo HERR brauche ich Veränderung, wo muss ich dein Licht reinlassen.

Paulus weiss, dass nicht wir dies aus unserer Kraft möchten können oder machen müssen. Es ist Gottes Kraft in uns. Wir müssen, ja wir dürfen uns immer wieder mit Gottes Geist erfüllen lassen, damit sein Geist, sein Licht, die Dunkelheit vertreibt. Dies ist allerdings nicht einfach ein Zustand, den man ein für alle Mal erreicht und dann hat. Es ist etwas dynamisches, eine dauerhafte Aufgabe. (Entsprechend steht das griech. Wort für »lasst euch erfüllen« in der Gegenwartsform, die im Griech. etwas Andauerndes ausdrückt).

Ich habe hier ein Glas. Wenn ich dies mit den Herzen fülle so wie Paulus in Vers 19 schreibt: 19 Singt miteinander Psalmen und Lobgesänge und geistliche Lieder, und in euren Herzen wird Musik sein zum Lob Gottes.

Wenn wir unsere Herzen, eben unser Glas mit Gottes Geist, mit seiner Liebe füllen lassen, dass ist es voll davon. Dann hat die Dunkelheit, dann hat das Schlechte keine Chance mehr, denn wir sind schon voll und es gibt kein Platz mehr im Licht für die Dunkelheit. So wie wir dies in der Physik sehen. Das Licht setzt sich immer durch!

Wenn ich spüre, dass es in mir dunkler wird, egal aus welchen Gründen. Dann kann ich mich entscheiden, setze ich mich jetzt bewusst dem Licht aus, suche ich Gottes Gegenwart und begeben mich ins Licht oder bemitleide ich mich selbst und bleibe im Dunkeln stehen? Ich kenne das im Alltag immer wieder, dass ich spüre, dass Dunkelheit sich breitmachen möchte. Ich finde es immer wieder spannend. Im Alltag mit den Kids habe ich ja dann selten gerade Zeit die Bibel zu lesen, mich zurückzuziehen und so Gott zu suchen. Aber nur schon wenn ich Lobpreismusik einschalte verändert sich etwas. Es ist wie wenn man die Taschenlampe anzündet, Dann kommt unweigerlich Licht in mein Dunkel. Die Situation ist noch nicht verändert, aber Gottes Geist erfüllt mich und die Lieder die ich höre erhellen meine Dunkelheit. Genauso wie Paulus es schreibt, wir sollen Gott loben. Das ist mein Weg, den ich gefunden habe, der mir in der jetzigen Lebenssituation immer wieder hilft mich in Gottes Nähe, in sein Licht zu begeben. Vor den Kindern war es oft auf dem Rennrad wenn ich in der Natur Sport gemacht habe. Oder ich ging auch immer wieder mal nach Amden oder Heiligenschwendi ins Gebetshaus und habe Gott in der Stille gesucht. Es gibt so viele Arten, wie wir in Gottes Licht kommen können wie es Menschen auf der Erde gibt. Ich möchte euch ermutigen euren eigenen Weg zu finden. Im Gemeindegottesdienst „BOXENSTOPP“ werden wir unter anderem verschiedene

Workshops anbieten auf welche Arten man Gott loben und ihm begegnen kann um auch wieder aufzutanken um im Leben wieder Vollgas geben zu können. Kommt doch auch und probiert auch vielleicht mal etwas ganz Neues aus.

Lasst uns danach streben, dass Gottes Geist in uns Veränderung schafft. Wir müssen dies zulassen. Wenn wir uns verschliessen und denken es ist ja schon gut so oder die Anderen sollen sich mal verändern, so sind wir auf dem falschen Weg. Wir müssen das Licht reinlassen, ein Löchli öffnen, damit Gottes Licht, Gottes Geist die Dunkelheit in uns vertreiben kann und Licht sich breitmachen kann. Das wird uns gut tun, wenn wir im Licht sein können und diese Licht wird auch für unsere Mitmenschen sichtbar werden.

Gott danken...

Zweimal erwähnt Paulus, dass wir Gott danken sollen:

Epheser 5,4b: vielmehr sollt ihr Gott danken.

Epheser 5,20 Und dankt Gott, dem Vater, zu jeder Zeit für alles im Namen unseres Herrn Jesus Christus.

Auch Danken ist so ein Löchli, welches Gottes Licht reinlässt. Wenn wir danken, richten wir unser Aufmerksamkeit weg von dem, was fehlt, hin zu dem was bereits da ist. Es ist sogar nachgewiesen, dass das Gehirn bei echter Dankbarkeit Dopamin und Serotonin ausschüttet, was dazu führt, dass Stresshormone wie Cortisol gesenkt werden. Danken stärkt unsere Beziehung zu Gott, es schenkt inneren Frieden und gibt uns auch in schwierigen Situationen eine neue Perspektive.

Wir möchten nun eine Zeit des Gebetes haben, bei dem wir gemeinsam Gott Danken. Ihr dürft gerne laut von eurem Platz aus Gott danken, ich werde die Gebetszeit dann mit einem Gebet abschliessen.

Kleingruppenmaterial

Vertiefung der Predigt

Bibeltext

Lest nochmals gemeinsam Epheser 5,1-20 durch.

Im Licht leben...

Wir sind «Kinder des Lichts», «Königskinder». Was bedeutet diese Würde für dein Leben, wie du dich selbst siehst und wie du in deinem Leben mit dir und Anderen umgehst?

Im Experiment haben wir gesehen, dass Dunkelheit sofort verschwindet, wenn Licht dazu kommt. Wo hast du schon erlebt, dass etwas Licht (Musik, Gebet, ein nettes Wort,...) deine Stimmung oder Lage verändert haben?

Paulus zählt Dinge auf, die der Liebe entgegenstehen (z. B. Unzucht, Habsucht, verletzendes Gerede). Welche dieser Herausforderungen kennst du aus deinem eigenen Leben?

Wenn ihr die Offenheit habt tauscht aus und betet füreinander oder nehmt euch eine Zeit der Stille. Ihr könnt für euch aufschreiben wo eure Dunklen Ecken sind und dies dann bewusst Gott abgeben.

... aus der Kraft des Geistes.

Lobpreis ist ein Weg, wieder Licht in unser Leben zu lassen. Welche Wege helfen dir persönlich am besten, um in Gottes Gegenwart aufzutanken?

Gott danken.

Danken stärkt unsere Beziehung zu Gott, es schenkt inneren Frieden und gibt uns auch in schwierigen Situationen eine neue Perspektive. Welches ist eine Sache, für die du Gott heute ganz bewusst danken möchtest?