Eph. 5, 15-20

„Ratschläge sind auch Schläge“ - diesen Spruch hatte sich ein Mann an seine Pinnwand geheftet, dem das Leben übel mitgespielt hatte. Trotz vieler Versuche hatte er es nicht geschafft, sein Leben in den Griff zu bekommen. Auf eine gute Phase war immer wieder ein Absturz gefolgt.
Gut gemeinte Ratschläge von Menschen, die im Leben offenbar besser zurecht kamen als er, konnte er nicht mehr hören.

Gerade wenn es uns schlecht geht, können uns Worte, die uns eigentlich helfen sollten, ärgern, verletzen oder aufregen.
Oft zeigen sie uns nur, wie wenig sich der oder die andere in unsere Lage versetzen kann.

Ein guter Ratgeber oder eine gute Ratgeberin will dir nicht sagen, dass er oder sie das Leben oder eine bestimmte Situation besser auf die Reihe bekommt als du.
Er möchte, dass es dir gut geht.
Er versucht, die Situation richtig einzuschätzen und nimmt deine Lage und Gefühle ernst.
Er stellt sich nicht belehrend über dich, sondern ist an deiner Seite, will dich stark machen.

Der Apostel Paulus, in dessen Namen der Epheserbrief geschrieben ist, war so ein guter Ratgeber, dem viele Menschen und viele Gemeinden damals vertraut haben.
Er hat in seinen Briefen davon geschrieben, wie mühsam und gefährlich es sein konnte, Christus und das Evangelium im eigenen Leben ernst zu nehmen.
Er hat Prügel dafür aushalten müssen, ist ins Gefängnis geworfen worden.
Reden war wohl nicht seine Stärke und eine Krankheit verbunden mit Schmerzen hat ihn immer wieder gequält.
Von so jemandem, der die Schattenseiten kennt, nimmt man leichter Mahnungen oder guten Rat an, von gleich zu gleich sozusagen.
So einem, der die Schattenseiten nicht verschweigt, vertraut man eher, glaubt man mehr als einem, dem alles zu gelingen scheint.

Hatte die Gemeinde von Ephesus Fragen gestellt, wie sie sich als „Christen“ verhalten sollten?
In drei Kapiteln des Briefes bekommen sie nun Hilfestellungen, wie sie sich als „Kinder des Lichts“ benehmen sollen.

„So sehet nun sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt, …“
Lebe achtsam, heißt es heute.
Schau dir an, womit du deine Zeit verbringst und mit wem.
Nimm jeden Tag, jede Begebenheit, jede Begegnung bewusst wahr.
Womit du dich beschäftigst, mit wem du Umgang hast, das prägt dich.

„Lebt nicht als Unweise, sondern als Weise.“
Weisheit hat in der Bibel immer mit der Beziehung zu Gott zu tun.
Wer mit Gott lebt, der hat einen anderen Blick aufs Leben,
dem fällt es leichter, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden,
dem fällt es leichter, Andere so stehen zu lassen, wie sie sind,
der blickt gelassener auf den alltäglichen Kleinkram -
auch wenn das vielleicht nicht immer gelingt.

„… und kauft die Zeit aus…“
Nützt die Zeit, das Hier und das Heute, gestaltet es!
Was ist jetzt gerade dran?
Was sollte ich tun und nicht auf Morgen verschieben?
Wäre es wichtig, endlich bei einem Menschen anzurufen, der schon lange darauf wartet?
Oder eine Nachricht oder einen Brief zu schreiben, was ich schon eine ganze Weile vor mir herschiebe?
Oder ist heute die ideale Zeit, mir selbst etwas Gutes zu tun - endlich mal?
Tu es heute, du weißt nicht, ob es ein Morgen gibt und wie es aussehen wird!

„… denn die Tage sind böse.“
Warum es für die Christen in Ephesus eine böse Zeit war, können wir nur vermuten.
Wurden sie schon verfolgt wegen ihres Glaubens oder angefeindet von ihrer Umwelt, die andere Götter verehrte?
Wir leben in Glaubensfreiheit und es geht uns größtenteils gut, aber so manches, was wir gerade erleben, gibt uns das Gefühl, auch in einer bösen Zeit zu leben:
Corona, das Leben, Existenzen oder die Gesundheit vernichtet,
Skandale in der Kirche, in der Politik,
Manipulation durch die Medien, vor allem die digitalen,
ein Krieg, der nicht weit weg in Afrika oder Asien stattfindet, sondern hier in Europa.
Oder im eigenen Leben:
Krankheit, Tod, berufliches oder schulisches Scheitern, Streit, Trennung.
Da kann einem schon angst und bange werden!
Eine böse Zeit.

Darum ist es wichtig, ja, entscheidend, sich an das zu erinnern, an dem zu orientieren, *was der Wille des Herrn ist.*
Sich von seinem Geist erfüllen lassen, der sagt:
Vertrau mir, vertrau dich und deine Sorgen mir an.
Bei mir ist alles gut aufgehoben.
Ich bin an deiner Seite.

„Schüttet keinen Wein in euch hinein,“
der euch ablenkt von dem, was euch beschäftigt, der euch und eure Angst betäubt - aber nur vorübergehend.
Da könnte auch stehen:
Vergrabt euch nicht in der Arbeit.
Stürzt euch nicht in irgendwelche Vergnügungen.
Flüchtet nicht in Romanwelten, die nicht existieren.
Versinkt nicht in Videospielen oder im Internetsurfen.
Das sind alles Suchtmittel, die euch nur schaden.

„Lasst euch erfüllen vom Geist“, von seinem liebenden Geist.
Und wie soll das gehen?
Kommt der Geist einfach so, wenn ich ihn rufe?
Weht der nicht, wo er will?
Und wann er will?
Haben nicht sogar große Propheten wie Jesaja und Jeremia um ein Zeichen gebettelt - und

zunächst kam nichts?
Der Schreiber des Briefes verweist uns an unsere Mitmenschen, an unsere Geschwister im Glauben, wie man sie nennen kann, an die Menschen, die heute hier sitzen, an die Gemeinde.

„Ermuntert einander“
Betet Psalmen, singt mit bei den Liedern, lauscht dem Klang der Orgel, spielt Gitarre, Trommel, Flöte - gemeinsam.
Und wenn ihr nicht so geschickt seid im Singen oder Spielen eines Instrumentes, dann tut dies still, für euch, in eurem Herzen.

Und dankt!
„Sagt Gott Dank!“
Auch in den größten Schwierigkeiten, in der größten Sorge lässt sich irgendetwas finden, wofür man danken kann.
Danken beruhigt, bringt das Kopfkarussell zum Stehen
Danken macht zufrieden,
Danken bringt Zuversicht und Mut zurück, weil es uns zeigt, daß es immer wieder einen Ausweg gibt, auch wenn wir ihn gerade nicht sehen.
Danken stellt uns in die lange Reihe der Menschen, die mit Gott Großes erlebt haben: Rettung, Befreiung, Erlösung.
Die Bibel ist voll von solchen Geschichten.

Sind das nicht sehr moderne Anregungen für ein christliches Leben?
- Lebe achtsam.
- Lass dir Gelassenheit und Unterscheidungsfähigkeit schenken.
- Nutze die Zeit.
- Lass dich nicht von Sorgen und Angst gefangen nehmen.
- Betäube dich nicht mit süchtig Machendem.
- Suche Unterstützung bei anderen Christen.
- Lebe dankbar.

Gute Anregungen von einem guten Ratgeber.

Ich weiß nicht, ob diese Art von Ratschlägen dem Mann mit der Pinnwand genutzt hätten, ob er sich verstanden und angesprochen gefühlt hätte.
Aber für ihn wie für uns gilt:
Wagen wir es, den Anregungen des Briefschreibers zu folgen,
wagen wir es, uns dem Geist Gottes zu öffnen,
und wagen wir es, auf Gottes Hilfe und Liebe zu vertrauen.

Du schenkst uns Zeit, guter Gott, und unser Leben.
Unsere Lebenszeit ist Dein kostbares Geschenk an uns.
Sie zu nutzen ist unsere Aufgabe.
Wenn Du uns erfüllst mit Deiner Liebe,
dann können wir gut durch unser Leben gehen.
Dann können wir annehmen, was Du uns schickst,
das Gute und das Schwere.
Dafür danken wir Dir. Amen.