

Sechster Sonntag 2026

Das Navi gehört beim Auto schon längst zur Grundausstattung - eine tolle Erfindung! Ich – und viele von Ihnen – erinnern sich aber noch an die gute alte Straßenkarte, wenn man ein Ziel in eine unbekannte Gegend anpeilte und den Weg nicht kannte. Und sie erinnern sich noch daran, dass man diese Straßenkarten fachmännisch auffalten – und mehr noch fachmännisch wieder zusammenfalten musste, was nicht immer gelang.

Aber Straßenkarten zu lesen ist gar nicht so einfach: Ein Mitbruder kommt mir in den Sinn, der in Nürnberg eine bestimmte Straße suchte. Er navigierte unseren Zivi, der das Auto fuhr, anhand des Stadtplans. Entfernung zum Zielort: etwa 800 Meter, tatsächliche Fahrzeit über eine Stunde!

Der Grund dafür: Der Mitbruder hatte den Zivi anhand des Stadtplans von München in Nürnberg navigiert und hat's nicht gemerkt!

Mit 'nem Navi oder mit Google Maps wäre das nicht passiert.

Das Navi erleichtert uns die Orientierung enorm. Orientierung ist aber nicht nur ein Wort für den Straßenverkehr; es ist ein Wort, das viel mit unserem Leben zu tun hat; ohne geht 's in ganz vielen Bereichen nicht.

Wie orientiere ich mich?
Woran orientiere ich mich?
An wem orientiere ich mich?

Wenn heute in der Lesung oder auch im Evangelium von Geboten die Rede ist, dann geht 's dabei auch mehr um eine

Orientierung für die Menschen damals und für uns heute; eine Orientierung, die uns Gott anbietet, damit 's besser läuft.

Oder wie ein guter Bekannter einmal sagte: „Gebote sind wie 's Treppengeländer! Sie sichern ab und man kann sich dran anhalten.“

Gebet

G-tt,

dir geht es immer ums Leben:

dass wir gut leben und unseren Teil dazu leisten,
dass andere gut leben können.

Du gibst uns in deinen Weisungen und Geboten
eine Orientierung an die Hand,
die uns absichert, die uns aber auch Freiheit schenkt,
damit nicht alles und alle uns in Beschlag nehmen.

Du bist ein Gott, der möchte,
dass uns das Leben gelingt, trotz allem.

Bibelstelle: Mt 5,20-22a.27-28.33-34a.37

Ich warne euch: Ihr werdet niemals in Gottes neue Welt kommen, wenn ihr seinen Willen nicht besser erfüllt als die Pharisäer und Schriftgelehrten.“

²¹ „Wie ihr wisst, wurde unseren Vorfahren gesagt: ‚Du sollst nicht töten! Wer aber einen Mord begeht, muss vor ein Gericht.‘ ²² Doch ich sage euch: Schon wer auf seinen Bruder oder auf seine Schwester zornig ist, den erwartet das Gericht. Wer aber seinen Bruder oder seine Schwester beschimpft und sagt: ‚Du Idiot‘, der soll vom Obersten Gericht abgeurteilt werden ...“

²⁷ „Wie ihr wisst, heißt es im Gesetz: ‚Du sollst keine Ehe zerstören!‘ ²⁸ Ich sage euch aber: Wer die Frau eines anderen auch nur mit einem Blick voller Begierde ansieht und sie haben will, der ist schon in ihre Ehe eingebrochen.“ ...

³³ „Ihr kennt auch diese Anweisung des Gesetzes: ‚Du sollst keinen Meineid schwören und alles halten, was du vor Gott versprochen hast.‘ ³⁴Ich sage euch aber: Schwört überhaupt nicht! Schwört weder beim Himmel, denn er ist Gottes Thron, ³⁷Sag einfach ‚Ja‘ oder ‚Nein‘. Alle anderen Beteuerungen zeigen nur, dass ihr euch vom Bösen bestimmen lasst.“

So lange ist das noch gar nicht her, dass wir uns permanent mit irgendwelchen Desinfektionsmitteln die Hände eingerieben haben. Hygiene war in der Coronazeit ganz groß geschrieben und hat sich inzwischen tief ins Verhalten der Menschen eingeprägt. Es gibt ja kaum noch ein Lokal, wo nicht am Eingang einer dieser Automaten mit Desinfektionsmittel steht!

In dieser Woche hat uns Jesus im Evangelium eine Form von Hygiene ans Herz gelegt, die aber nicht ohne – und wohl ebenso wichtig ist wie die, die man mit Seife und Desinfektionsmittel hinzubekommen versucht.

Heute würden wir dabei von einer „Gedankenhygiene“, einer Art Psychohygiene sprechen, die aber – und das wissen wir inzwischen aufgrund der Psychologie – eminent wichtig ist.

„Erkenne dich selbst“, so konnten es die Griechen in einer ur-alten Inschrift am Apollotempel in Delphi lesen ($\gamma\eta\omega\tau\iota \sigma\varepsilon\alpha\upsilon\tau\omega\tau$). Damit hatten sie einen Leitsatz, der zur Selbstreflexion, zur Selbstwahrnehmung und zum Bewusstsein der eigenen Natur aufforderte und zum Erkennen von Stärken und Grenzen, um so ein erfüllteres Leben zu führen, um sich so in rechter Weise einschätzen zu können und um so die eigene Identität zu verstehen.

Ähnlich wie die Griechen, lädt uns Jesus heute im Evangelium auch zu einer Art „Selbstreflexion“ ein. Daraus haben wir nur dummerweise eine Drohbotschaft gemacht, so nach dem Motto: Die Gebote, sprich: der Dekalog, den Mose von JHWH her empfangen hat; diese Gebote werden von ihm noch einmal verschärft:

„Den Alten ist gesagt worden: Du sollst nicht töten! Wer aber einen Mord begeht, muss vor ein Gericht.‘ ²²Doch ich sage euch: Schon wer auf seinen Bruder oder auf seine Schwester zornig ist, schon den erwartet das Gericht“.

Ich, für mich, habe über die Jahre hin gelernt, dass ich, wenn mich meine Gedanken manchmal überfallen und in eine bestimmte Spur schieben – dabei können sie jetzt positiv oder negativ sein – ich diesen Gedanken auf den Grund gehen muss, um sie zu verstehen, um „mich“ zu verstehen.

Gut hinschauen, wahrnehmen, nicht die Augen verschließen, nichts unter den Teppich kehren, weil 's scheinbar nicht passt, nicht zu mir passt ...

Wenn uns die moderne Psychologie eins gelehrt hat, dann dies: Dinge, die man verdrängt (Was nicht sein darf, kann nicht sein!); Fehler und Schwächen, die man zudeckt; Teile der eigenen Persönlichkeit, Gefühle, Stimmungen, unsere ureigensten Bedürfnisse ... Wenn man davor die Augen verschließt, sind all diese Dinge nicht einfach weg. Über kurz oder lang melden sie sich, brechen durch und dann aber oft in einer Weise, dass sie nicht mehr kontrollierbar sind.

„Schaut gut hin, möglichst wertneutral und wertungsfrei!“ Meist ist 's gar nicht so einfach, weil wir viele Werte schon seit den Kindertagen internalisiert – sprich: verinnerlicht haben. „Schaut gut hin!“ so hat's uns damals der Jesuit Peter Köster in der Ausbildung zum Exerzitienleiter förmlich eingebläut. Alles, was irgendwo, in irgendwelchen inneren Schubladen vergruschelt wird, ist nicht einfach weg ...

‘Geht der Sache auf den Grund’, sagt uns Jesus, ‘schaut mal gut hin, wo eigentlich die Ursachen für euer Verhalten liegen, reflektiert euer Leben’ - eben: Erkenne dich selbst!

Okay, vielleicht erschrecken wir manchmal ein wenig über uns selber; aber wir wissen dann wenigstens, dass auch diese Anteile in uns sind, diese Schatten und Schwächen, diese Teile der eigenen Persönlichkeit, diese Gefühle, Stimmungen und ureigensten Bedürfnisse.

C.G. Jung schiebt aber die Lösung und wohl auch unsere Rettung nach, wenn er sagt: „Nur was man annimmt, kann sich auch wandeln“.

Schaut gut hin! Habt den Mut auf eure Gedanken zu schauen! Der Mord, von dem Jesus im Evangelium spricht oder der Ehebruch beginnt in unseren Gedanken!

Wie oft hat ein guter Bekannter folgende Worte zitiert:

Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden deine Worte.
Achte auf deine Worte,
denn sie werden deine Handlungen.
Achte auf deine Handlungen,
denn sie werden deine Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal.

Achte auf deine Gedanken! Jesus beginnt sein öffentliches Wirken mit der Aufforderung: μετανοείτε (Mt 4,17) und wir übersetzen lapidar: „Kehrt um!“

„Metanoeite“ heißt aber: „Denkt um!“

Unser Denken muss anders werden, muss in eine andere Richtung kommen.

Aber wir dürfen es nicht allein beim Denken belassen, beim drüber Nachdenken. Wir müssen in einem zweiten Schritt auch die Konsequenzen daraus ziehen, müssen den Mumm aufbringen und unsere „vier Buchstaben“ aus dem Sessel bewegen; das heißt: konkret werden und das im Leben verändern, was wir verändern können – und jeder von uns darf sich sicher sein: Ich muss es nie allein schaffen!

Wir haben in Christus einen Gott an der Seite,

„der gekommen ist, damit wir das Leben haben und es in Fülle haben“ (Joh)

Wir haben einen Gott an der Seite, der uns niemals allein lässt, der uns in seiner Liebe und Sorge Menschen an die Seite stellt, denen wir uns öffnen können und die da oder dort mithelfen, dass sich das eine oder andere im Leben zum Guten hin verändert.

Don Bosco würde jetzt sagen: „Coraggio!“ – „Nur Mut!“

Segen

Im Übrigen meine ich,
 dass Gott, der Herr,
 uns segnen möge auf dem Weg
 unserer Menschwerdung;
 dass er uns die Gabe gebe,
 zu erzählen von den Dingen des Lebens,
 von unseren Verhältnissen,
 um im Gespräch miteinander
 Klarheit und Beistand und Hilfe zu finden;
 dass er allen die Gabe gebe,
 einander zu unterstützen und zu stärken,
 auf dass wir aufatmen,
 weil manche Last oft auch schwer drückt.

Er richte uns immer wieder auf,
 indem er uns zärtlich berührt
 und an die Hand nimmt,
 um uns zu ziehen oder zu tragen,
 wenn der Weg zu schwer erscheint.

Ein Quäntchen Gelassenheit gebe er uns
 und Humor,
 jene Leichtigkeit,
 die die Kinder Gottes auszeichnet.

Den Zweifel lasse er nicht zur Verzweiflung werden
 und unsere kritische Ungeduld
 berge er in seiner Güte.

Gott, unser Herr, gebe uns die Gabe
 zu singen vom Wachsen und Werden,
 in tausend Worten,
 aus allen Gefühlen, Gedanken,
 Wünschen und Träumen,

ein großes Lied,
so groß, dass es im Himmel zu hören ist
und zurücksingt wie ein Echo.

Gott, unser Herr,
gebe jedem die Gabe
zu glauben, zu hoffen und zu lieben!



P. Dieter Putzer