

Hamburg, 11. Oktober 2026

Michelgruß zum 19. Sonntag nach Trinitatis

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit dem Wochenspruch aus dem Buch des Propheten Jeremia grüßen wir Sie herzlich aus der Hauptkirche St. Michaelis: „Heile du mich, Herr, so werde ich heil; hilf du mir, so ist mir geholfen.“ (Jeremia 17, 14).

Mit unseren Gedanken und Gebeten sind wir besonders bei den Menschen, die von Krieg und Terror, Gewalt und Naturkatastrophen betroffen sind – in der Ukraine, im Nahen Osten und an so vielen Orten unserer Welt.

Als Pfarrteam stehen wir gemeinsam mit Diakonin Frickmann für Sie als Ansprechpartner für Seelsorge sowie für weitere Unterstützungsmöglichkeiten insbesondere älterer Gemeindeglieder zur Verfügung. Sie erreichen uns über das Kirchenbüro (Tel. 040 37678-0).

Diesen Michelgruß versenden wir als E-Mail oder per Post und stellen ihn auch zum Download auf unserer Internetseite (www.st-michaelis.de) zur Verfügung. Bitte leiten Sie ihn gern auch weiter oder verweisen Sie Interessierte an unser Kirchenbüro.

Mit herzlichen Grüßen und Segenswünschen
Ihre

Hauptpastor Alexander Röder

Pastorin Julia Atze

Pastorin Corinna Senf

Psalmgebet:

Siehe, jetzt ist die Zeit der Gnade,
siehe, jetzt ist der Tag des Heils!

2. Korinther 6, 2

Wohl dem, dem die Übertretungen vergeben sind,
dem die Sünde bedeckt ist!

Wohl dem Menschen,
dem der HERR die Schuld nicht zurechnet,
in dessen Geist kein Falsch ist!

Ich sprach:

Ich will dem HERRN meine Übertretungen bekennen.

Da vergabst du mir die Schuld meiner Sünde.

Du bist mein Schirm, du wirst mich vor Angst behüten,
dass ich errettet gar fröhlich rühmen kann.

Psalm 32, 1-2. 5b. 7

Siehe, jetzt ist die Zeit der Gnade,
siehe, jetzt ist der Tag des Heils!

2. Korinther 6, 2

Lied: EG 324, 1.2.12.13

Predigttext: Epheser 4, 22-32

22 Legt von euch ab den alten Menschen mit seinem früheren Wandel, der sich durch trügerische Begierden zugrunde richtet. 23 Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn 24 und zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit. 25 Darum legt die Lüge ab und redet die Wahrheit, ein jeder mit seinem Nächsten, weil wir untereinander Glieder sind. 26 Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen 27 und gebt nicht Raum dem Teufel. 28 Wer gestohlen hat, der stehle nicht mehr, sondern arbeite und schaffe mit eigenen Händen das nötige Gut, damit er dem Bedürftigen abgeben kann. 29 Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Mund gehen, sondern redet, was gut ist, was erbaut und was notwendig ist, damit es Gnade bringe denen, die es hören. 30 Und betrübt nicht den Heiligen Geist Gottes, mit dem ihr versiegelt seid für den Tag der Erlösung. 31 Alle Bitterkeit und Grimm und Zorn und Geschrei und Lästerung seien fern von euch samt aller Bosheit. 32 Seid aber untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.

Predigt von Pastorin Corinna Senf:

Liebe Gemeinde,

früher bin ich regelmäßig mit meiner Oma gemeinsam sonntags in den Gottesdienst gegangen – da war ich im Grundschulalter. Sie war eine gläubige Frau und ich habe unglaublich gern Zeit mit ihr verbracht. Schön fand ich, dass sie sich für den Gottesdienst immer besonders hübsch gemacht hat. Sie zog sich ein schönes Kostüm an, einen feinen Mantel, Schuhe mit Absatz,

manchmal trug sie einen Hut. Auch zu mir sagte Sie: Mach dich schön, heute ist Sonntag, wir gehen zusammen in den Gottesdienst. Meiner Oma war es ein Herzensanliegen, sich „für Gott“ hübsch zu machen! Erst später habe ich verstanden, dass der „Sonntagsstaat“ mehr als guter Geschmack ist, weil er eine tiefe geistliche Bedeutung hat, die direkt auf die Taufe und das „Anlegen eines neuen Lebens“ zurückgeht.

In der frühen Kirche haben die Täuflinge vor der Taufe ihre alte Kleidung ja bewusst abgelegt. Nach der Taufe haben sie dann weiße, neue Gewänder bekommen, damit erkennbar ist: die Täuflinge sind zu neuen Menschen geworden. Ihr altes Leben - ohne Gott - wurde wie ein altes Kleid abgelegt mit allem Schmutz und aller Schuld. Nun tragen sie die weißen, sauberen Kleider des Christus. Sie sind ein Geschenk. Sie sind Zeichen der Gnade Gottes, die über unserem Leben ausgesprochen ist. Diese Kleider muss ich mir nicht verdienen. „Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur, das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden“ (2. Kor 5,17), hält es der Korinther-Brief passend fest.

Der Epheserbrief nimmt dieses Bild vom Ankleiden und Umkleiden auf. Der Briefschreiber, der vermutlich nicht Paulus ist, ermahnt die Gemeinde in Ephesus den alten Menschen nun wirklich auszuziehen und ein das neue Gewand auch zu tragen.

Das Gewand eines Menschen, der durch Christus verwandelt ist! Lasst das Alte hinter euch, lasst die Liebe Gottes, wie sie in Jesus Christus auf die Erde gekommen ist, bitte sichtbar werden. Konkret heißt das: ihr sollt...

nicht mehr lügen, sondern die Wahrheit sagen; nicht mehr unversöhnt auseinander gehen, sondern noch vor Sonnenuntergang den Zorn begraben. Nicht stehlen, sondern eigenes Geld verdienen und damit Gutes tun – anderen helfen. Kein dummes Zeug schwätzen, sondern sagen, was Segen bringt...was notwendig, gut ist und auch stärkt. Lasst euch nicht von dunklen Gefühlen steuern, sperrt Bitterkeit und Bosheit etc. aus euren Herzen aus, vergebt, wie Jesus selbst euch vergibt. - Das alles braucht unsere Welt doch dringend!

Ja, wenn wir so leben, dann kommen die neuen Kleider zur Aufführung! Dann werden Menschen sichtbar, in denen Gottes Liebe wirkt, sie tragen Freude und Frieden am Leib, dazu Geduld, Mitmenschlichkeit, Menschenfreundlichkeit, Weite und Warmherzigkeit.

Wie höre ich das? Ja, so wäre ich gern – das denke ich gleich. Und mir fallen auch Menschen ein, die bewundere, weil ich wirklich sagen würde: sie tragen eine besondere Liebe, Wärme, Weisheit an sich, die ausstrahlt und die aus ihrem Glauben heraus gewachsen ist.

Und dann schwingt in mir auch mit, dass ich sofort ahne: so gut bin ich nicht, das kann ich alles gar nicht schaffen.

Vielleicht hilft eine Frage weiter, die das ein bisschen konkreter macht. Wenn ich auf meinen Alltag sehe und mich frage: Was bekommt eigentlich Raum in meinem Leben und warum? Und was bekommt vielleicht mehr Raum, als gut ist?

Denn wir alle tragen etwas mit uns herum. Gedanken, die uns beschäftigen. Worte, die uns verletzt haben. Ärger über einen Menschen, der uns nicht loslässt. Manchmal nehmen solche Dinge erstaunlich viel Platz ein. Mir persönlich geht das dann immer so, dass ich diese Begegnung immer wieder durchgehe, überlege, was ich hätte sagen sollen, ärgere mich noch Stunden später. Und je länger ich darüber nachdenke, desto größer wird der Ärger.

Das kann dann meine Stimmung bestimmen.... Kennen Sie das? Das verändert den ganzen Blick auf den anderen und manchmal sogar unser Verhalten gegenüber Menschen, die mit der ganzen Sache überhaupt nichts zu tun haben.

Was würde es denn nun bedeuten, in einer solchen Situation das neue Gewand Christi anzuziehen?

Es bedeutet zunächst einmal nicht, dass ich meinen Ärger einfach wegdrücken muss. Ich darf wütend sein. Auch Jesus hat sich über Menschen und Zustände geärgert. Entscheidend ist, was ich aus meinem Ärger mache und wie viel Macht ich ihm über mein Leben gebe.

Vielleicht könnte ich innehalten und mich fragen: Will ich diesen Ärger weiter füttern? Will ich immer wieder die alten Gedanken durchspielen und innerlich neue Anklagen formulieren? Oder will ich versuchen, einen anderen Gedanken dazu zunehmen? Vielleicht den Gedanken, dass auch der andere Mensch seine Geschichte hat. Dass ich nicht alles weiß, was ihn zu seinem Verhalten gebracht hat. Dass ich ihm nicht recht geben muss, um ihn trotzdem als von Gott geliebten Menschen gelten zu lassen.

Vielleicht kann ich irgendwann das Gespräch suchen. Vielleicht muss ich eine Grenze setzen. Vielleicht bin ich noch weit davon entfernt, vergeben zu können. Aber ich kann Gott bitten, mir den Weg dorthin zu zeigen, weil ich weiß, dass ich selbst davon lebe, dass mir vergeben ist (Eph 4,32).

Und plötzlich ist da eine andere Möglichkeit. Der Ärger muss nicht mehr allein bestimmen, wie ich denke und handle. Er bekommt nicht mehr den ganzen Raum. Da darf etwas anderes wachsen: ein wenig Verständnis, ein neuer Blick, vielleicht sogar die Bereitschaft, einen ersten Schritt auf den anderen zuzugehen.

So stelle ich mir ein Leben im Geist Christi vor. Nicht so, dass alles Schwierige aus unserem Leben verschwindet. Sondern so, dass wir dem Schwierigen nicht die ganze Macht überlassen. Dass wir uns immer wieder fragen, was wir in uns wachsen lassen wollen und was wir nicht weiter nähren möchten.

Der Epheserbrief spricht davon, den alten Menschen abzulegen und den neuen anzuziehen. Das ist für mich kein einmaliger Vorgang, nach dem alles erledigt wäre. Es ist eine tägliche Bewegung. Ich kann morgens aufstehen und mich fragen: Was soll heute durch mich in diese Welt kommen? Geduld oder Ungeduld? Ein aufmerksames Wort oder eine schnelle, verletzende Bemerkung? Misstrauen oder die Bereitschaft, einem Menschen einen Vertrauensvorschuss zu geben?

Natürlich werde ich nicht jeden Tag die richtigen Entscheidungen treffen. Ich werde ungeduldig sein, ungerecht urteilen und manchmal Worte sagen, die ich besser für mich behalten hätte. Aber auch dann ist die Geschichte nicht zu Ende. Ich kann um Vergebung bitten. Ich kann mich entschuldigen. Ich kann versuchen, etwas wiedergutzumachen. Und ich kann am nächsten Tag neu anfangen.

Denn das neue Gewand Christi ist kein Kleid, das ich mir durch besonders gutes Verhalten verdienen muss. Es ist mir geschenkt. Ich darf es anziehen, auch wenn ich am Vortag gescheitert bin. Gerade dann darf ich mich daran erinnern, dass Gottes Liebe mich nicht auf meine Fehler festlegt. Sie eröffnet mir die Möglichkeit, anders zu werden.

Vielleicht reicht für den Anfang eine einzige Frage, die ich mit in den Tag nehme: Was soll heute durch mich mehr Raum bekommen – und was darf ein wenig weniger Raum einnehmen?

Weniger Verse zuvor steht im Epheserbrief ein schönes Gebet: „deshalb beuge ich meine Knie vor dem Vater [...], dass Christus durch den Glauben in euren Herzen wohne und ihr in der Liebe eingewurzelt und gegründet seid“.

Dass „in der Liebe Jesu Christi eingewurzelt sein“, ist der Schlüssel. Diese Liebe ist der Motor, die Kraft der Veränderung.

Von der Liebe des lebendigen Gottes möchte ich mich formen und prägen lassen. Dann kann das Gebet zu meinem werden:

deshalb beuge ich meine Knie vor dem Vater [...], dass Christus durch den Glauben in meinem Herzen wohne und *ich* in der Liebe eingewurzelt und gegründet bin.

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus. Amen.

Fürbitten:

Unser Gott, wir danken dir für alles Helle und Schöne in unserem Leben, für die Menschen, die uns guttun, für die Freude, die uns erfüllt, und für deine Vergebung, die uns immer wieder einen neuen Anfang schenkt.

Wir bitten dich, erneure uns durch deinen Geist, damit wir dich lieben von ganzem Herzen und mit aller unserer Kraft und unsere Nächsten wie uns selbst. Wir bitten dich für deine Schöpfung, für alles, was lebt, wächst und atmet, für die Schönheit deiner Erde und für alles, was durch unser Handeln verletzt und bedroht wird. Vergib uns, wo wir achtlos mit deinen Gaben umgehen. Schärfte unseren Blick für das, was wir bewahren können, und stärke unsere Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen.

Wir rufen zu dir: Herr, erbarme dich!

Wir bitten dich für alle Frauen, Männer und Kinder, denen ihre Würde genommen wird, die Gewalt erfahren und unter Ungerechtigkeit leiden. Für die Menschen, die durch Krieg und Katastrophen alles verlieren, die hungern, fliehen müssen oder um ihre Angehörigen bangen. Für alle, deren Leben bedroht ist und deren Stimmen nicht gehört werden.

Lass sie nicht allein, Gott. Bewahre in ihnen die Hoffnung auf ein Leben in Frieden und Sicherheit. Öffne unsere Augen für ihr Leid und unsere Herzen für ihre Not. Gib uns den Mut, nicht wegzusehen, und die Kraft, uns für Gerechtigkeit und Frieden einzusetzen.

Wir rufen zu dir: Herr, erbarme dich!

Wir bitten dich für alle Menschen, die krank sind, die Schmerzen haben und unter den Grenzen ihres Körpers leiden. Für alle, die auf Heilung gehofft haben und erleben müssen, dass kein Wunder geschieht. Für alle, die von Sorgen niedergedrückt werden, die traurig sind oder nicht wissen, wie es weitergehen soll.

Sei ihnen nahe! Lass sie mitten in ihrer Not Zeichen deiner Liebe entdecken. Schenke ihnen Menschen, die zuhören, mittragen und ihnen neue Kraft schenken. Und gib ihnen Hoffnung, wenn ihnen selbst die Hoffnung fehlt. Wir bitten für unsere Verstorbenen, dass sie in deinem Frieden geborgen sind.

Wir rufen zu dir: Herr, erbarme dich!

Gott, höre unsere Gebete. Was wir dir anvertrauen, halte du in deiner Liebe. Was uns bedrückt, trage mit uns. Und was wir verändern können, dafür gib uns Kraft und Zuversicht. Sei bei uns heute und alle Tage, in Zeit und Ewigkeit.

Amen.

Michel-Segen Oktober 2026:

Wenn die Tage kürzer werden
und die Blätter sich färben,
schenke dir Gott Zeit zum Innehalten
und ein dankbares Herz für alles,
was dir geschenkt ist.

Gott gebe dir Mut,
Altes loszulassen,
Neues zu wagen
und darauf zu vertrauen,
dass sein Segen dich begleitet.

So gehe deinen Weg dankbar und mit Zuversicht.
Es segne dich der liebende Gott – Vater, Sohn und Heiliger Geist.
Amen.