

«GELOBT» (3.5.2026, Kantate)

Diese Predigt trägt den Titel «Gelobt».

Das Gegenteil von «loben» ist «tadeln», d.h. sich missbilligend (über jemanden, etwas) äußern, in scharfer Weise sein Missfallen zum Ausdruck bringen.

Das Lob ist ein Lebenselixier des Menschen. Wer als Kind immer nur die tadelnden Worte hört und nicht die lobenden, der hat ein Problem. Wer als Kind immer nur die missbilligenden Augen seiner Eltern sieht und nicht das Glitzern der freundlichen Zugewandtheit, der hat ein Problem.

Viele Beziehungsprobleme und Familienzerwürfnisse haben ihren Ursprung in diesem Missverhältnis. Viel Tadel, spärlich Lob. Vielleicht denken Sie jetzt: Naja, also ich bin eine erwachsene Person, kann vielleicht sein, dass man mich nicht so gelobt hat, aber darüber muss man hinwegkommen als Erwachsener. Ja, muss man schon, aber so einfach ist das halt nicht. Denn wenn wir hart geworden sind, dann geben wir die Kälte weiter, die wir erlebt haben und wir tarnen sie als «Coolness, Toughness» etc. Viel Tadel spärlich Lob. Na, jetzt aber mal halblang, jeder hat seinen Rucksack zu tragen. Schon, aber wir wollen heute der Kraft des Lobes auf die Spur kommen.

Was ist aber eigentlich «loben»? :

εὐλογέω: *gut reden von, loben, rühmen, preisen; segnen; (für Speisen) danken*¹

Wir wollen kurz zwei Ebenen des „Lobens“ mit einander betrachten.

Die erste Ebene ist das Phänomen des Lobens zwischen uns Menschen, also die horizontale Ebene. Danach schauen wir uns die vertikale Ebene an, wovon besonders im Bibeltext die Rede ist.

Eigenlob

Kennt ihr den Ausdruck „Selbstlob stinkt“? Wenn sich jemand so in Anwesenheit anderer selbst lobt, so a la: Habt ihr gesehen, das war schon richtig stark von mir. Diese Performance, was ich hier erreicht habe. Das ist bahnbrechend. Peinlich oder? Wenn man in die Weltpolitik blickt trifft man lustigerweise allen Orts wieder solche Selbstlob an und man reibt sich verwundert die Augen. Ja, also fast alle sind der Meinung, dass Eigenlob eigentlich stinkt. Es gibt aber ein Art des Eigenlobs, das wichtig ist und das auch mit Barmherzigkeit gegenüber uns selbst zu tun hat. Es ist wie mir der Liebe

¹ Kassühlke, R., & Newman, B. M. (1997). In [Kleines Wörterbuch zum Neuen Testament: Griechisch-Deutsch](#) (S. 80). Deutsche Bibelgesellschaft.

auch: Wenn wir uns selbst verachten, ist es schwierig andere echt zu lieben.

Und so ist es auch mit dem „Lob“. Das heisst: Man darf sich selbst loben, aber am besten nicht in Anwesenheit anderer. Wie könnte das aussehen. z.B. so: Das war eine hart Zeit für mich, ich habe mir so viel Mühe gegeben und das Beste, was ich konnte. Es ist gar nicht so schlecht rausgekommen. Gut gemacht! Und dann darf man sich im Geheimen auch mal selbst auf die Schulter klopfen. Das hört sich jetzt vielleicht etwas komisch an, aber oft ist es so, dass es uns einfacher fällt anderen gelegentlich ein Lob auszuteilen, als uns selbst. Warum eigentlich? Wir sind ja auch da und müssen uns sogar selbst ertragen, 24/7, das ist sogar noch schwieriger ☹️ Es ist nichts Falsches daran, sich selbst zuzugestehen, dass man etwas Gut gemacht hat. Wir lesen sogar in gewissen Psalmen, dass wir zu unserer eigenen Seele sprechen können. Z.B. „Sei nun wieder zufrieden meine Seele, denn der Herr tut dir Gutes.“

Was sprichst du zu deiner eigenen Seele? Innerlich und täglich. Was hast du zu ihr gesprochen über die Jahre deines Lebens? Wenn wir uns selbst verachten, kein Wort des Lobes über uns selbst in uns tragen, also ich meine ein ehrliches Wort, keine Lügen, dann herrschen die Worte der Kritik, des Mangels, des Minderwerts und wenn diese Worte in uns herrschen, dann können andere uns noch viel Lob aussprechen: Wir lächeln dann vielleicht und sagen höflich danke, aber innerlich glauben wir eigentlich gar nicht, dass das wirklich stimmt. Die Worte, die wir zu uns selbst sprechen, diejenigen, die niemand hört, sie haben Kraft. Ich lade Sie ein, diese Worte zu überprüfen und sich selbst als einen Menschen zu sehen, der auch viel Lobenswertes getan hat oder es zumindest versucht hat. Das muss nicht bedeutet, dass wir uns selbst hintergehen oder keinen ehrlichen Blick auf uns werfen, aber das wir das Gute zugestehen.

Der erste Aspekt diese horizontalen Ebene ist also das Eigenlob, das nicht stinkt



Fremdlob

Der zweite Aspekt ist das «Fremdlob». Wir erinnern uns nochmals daran, was das Wort bedeutet:

εὐλογέω: gut reden von, loben, rühmen, preisen; segnen

Und wir fragen uns jetzt: Wieviel Anteil von meinem Reden und Denken nimmt eigentlich dieses Lob anderer Menschen ein? Und die absolute Prüf-Frage dabei ist: Wann ich habe das letzte Mal, einen Menschen gelobt, in seiner Abwesenheit. Wie oft tue ich das? Kann ich mich an eine Situation erinnern in den letzten zwei Wochen? Wer andere lobt, in deren Abwesenheit gegenüber anderen Menschen, der ist ein Segensbringer. Das ist etwas wahrhaft

Revolutionäres.

Weil uns das gar nicht so einfach fällt, gibt es ja diese eigentlich sinnvolle Gesprächsregel: Man redet nicht Negatives über einen anderen Menschen in seiner Abwesenheit, weil man weiss, dass die Grenze zum Gossip dann sehr schnell überschritten ist.

Nicht wahr, es ist viel einfacher und natürlicher für uns, Negativ über Abwesende zu sprechen als Positiv. Es geht uns einfach leichter von der Hand. Natürlich nicht, wenn die Person da ist. Es ist eine Regel des Lebens und es lässt die Macht des Lobes explodieren, wenn wir uns hier besinnen.

Wenn wir in einer Gruppe sind, in der man über andere spricht, die gerade nicht da sind, können wir davon ausgehen, dass auch über uns gesprochen wird, wenn wir nicht da sind. Und die Frage ist natürlich „Wie“.

Wir leben in einer Gesellschaft, die sehr performance-getrieben ist. Alle wollen Fehler ausschalten, Trägheiten überwinden, Abläufe und Strukturen optimieren. Das hat ja manchmal absolut seine Berechtigung, aber es prägt uns. Es prägt uns dahingehen, dass wir schnell bereit sind, die Unzulänglichkeiten anzusprechen, aber nicht schnell sind darin, Lob zu verteilen. Gegenüber uns selbst und anderen.

Ich kann mich an eine Seelsorge-Schulungswoche im Rahmen meiner Ausbildung erinnern. Es ging da um Gesprächsführung in der Seelsorge und wir haben um so Impulse zu erhalten, uns Videoclips von Gesprächen angeschaut. Ich habe vieles vergessen, aber dieses nicht: Es war eine seelsorgende Person mit einer Frau im Raum, die von ihrem Leben erzählt hat, eine sehr gebrochene Frau, die sehr viel Leid erlebt hatte, also eine sehr erschütternde Geschichte. Als sie fertig war mit erzählen, wechselte der Fokus zu anderen Person und das erste was sie sagte: „Wow, wie hast du das alles geschafft bis zu diesem heutigen Tag, das war unglaublich stark von dir. Ich kann nur staunen, wie du das alles getragen hast.“ Und dann hat man sogleich gemerkt, wie sich in der Mimik dieser Frau etwas von dieser Macht des Lobes ausgebreitet hat.

Die Defizite gibt es immer und wird es immer geben, wir dürfen sie sehen, ansprechen, aber wir sollten uns nicht von ihnen überwältigen lassen. Weder gegenüber uns selbst noch gegenüber anderen. Wenn wir nicht in diese Falle tapen, dann wächst die Macht des Lobes. Und es ist eine gewaltige Kraft, die vieles wiederherstellen kann, was zerbrochen ist. Das ist es eigentlich wohl auch, was Paulus meint, wenn er schreibt: „Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Mund kommen.“

„Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Mund gehen, sondern redet, was gut ist,

was erbaut und was notwendig ist, damit es Segen bringe denen, die es hören.“ (Eph 4, 29).

Unsere Kirche soll ein Ort des Lobes sein und wir wollen Kinder des Lichts sein.

Und nun tauchen wir ins Gotteslob ein. Das ist die vertikale Ebene dieses ganzen Themas:

Das Gotteslob:

3» Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der uns gesegnet hat mit allem geistlichen Segen im Himmel durch Christus.»

Das Gotteslob ist jetzt die Königsdisziplin des Lobens, denn mit diesem Lob hat Gott uns eine mächtige Waffe gegeben. Wenn wir Gott loben/preisen, dann tauchen wir ein, in eine Tätigkeit, die unserem Lebenssinn entspricht. «Der Mensch kann nicht leben ohne etwas anzubeten.» hat Dostojewski mal gesagt. Das Gotteslob ist eine aktive Form der Hingabe, die höchste Art ist das gemeinsame Gotteslob, aber es geht auch alleine. Paulus streut immer wieder solche Gotteslobe in seine Briefe ein und es ist so kraftvoll, dass wir spüren, dass er das wirklich gemeint haben muss. Es ist nicht einfach eine Floskel, sondern es kommt aus der Tiefe seines Lebens und so auch hier, am Anfang des Epheserbriefs: «Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus..., so beginnt sein Brief. Und deshalb ist es natürlich auch sinnvoll und befreiend, wenn unsere alltäglichen Dinge mit einem Lob beginnen. Unser Tag, unsere Arbeit, unser Gespräche und wenn sie mit einem Gotteslob aufhören. Das Gottlob befreit uns von uns selbst und dem immerwährenden Kreisen um unsere eigenen biographischen Brüche und Neurosen. Es macht uns eins mit den Heerscharen der himmlischen Welt, die ebenfalls Gott preisen. Gott braucht unseren Lobpreis nicht, wir brauchen unseren Lobpreis, denn wenn wir Gott loben, dann fließt etwas von Seiner Wirklichkeit in unser Leben. Es geht etwas zu ihm von uns und es kommt etwas von ihm, zu uns.

Wir sind nicht immer in der Stimmung zu loben, das ist in Ordnung. Man kann auch mit zittriger Stimme und schwerem Herzen und schwankender Stimme, ein Lob anstimmen. Es lohnt sich gewiss, denn Gott ist nahe denen die zerbrochenen Herzen sind. Hier hört aber der Vers nicht auf, sondern Paulus nennt uns noch den Grund für dieses Lob: *der uns gesegnet hat mit allem geistlichen Segen im Himmel durch Christus.»*

Führen wir uns dies nochmals vor Augen: Gott hat uns gesegnet, das heisst beschenkt, mit (Achtung) «allem geistlichen Segen im Himmel durch Christus».

Allem geistlichen Segen? Also das ist wirklich unerhört. Wenn wir so in unser Leben und unsere Welt blicken, dann verlieren wir vielleicht etwas die Besinnung, wenn wir diesen Vers lesen. Aber wir dürfen uns heute vergegenwärtigen, allem Anschein zum Trotz, dass Gott uns beschenkt hat, mit allem, d. h. der Totalität des Himmels, der Himmel ist die Wirklichkeit Gottes. Das bedeutet, dass wir niemals Menschen sind, die ohne Hoffnung sind, sondern alles Leiden ist nur noch ein Zwischenspiel. Der gesamte geistliche Segen der Realität Gottes, das ist absolute Superlative. Die grösste biblische Verheissung überhaupt. Sie beinhaltet Wiederherstellung, Fülle des Lebens, Versöhnung, Frieden, Freude, Schönheit, Kraft und wohl noch vieles mehr.

Ich lade Sie ein, um diese Verheissung zu kreisen.

4 Denn in ihm hat er uns erwählt, ehe der Welt Grund gelegt war, dass wir heilig und untadelig vor ihm sein sollten in der Liebe; 5 er hat uns dazu vorherbestimmt, seine Kinder zu sein durch Jesus Christus nach dem Wohlgefallen seines Willens, 6 zum Lob seiner herrlichen Gnade, mit der er uns begnadet hat in dem Geliebten.