

# Das Kreuz

## Dein Weg zu Gelassenheit, Sanftmut und Hoffnung

*Predigt von Dr. Andreas Förster in der Freien Evangelischen Gemeinde Starnberg am 18.04.2025*

Predigt zum Karfreitag

Lesungen:

- Pilatus in Mk 15.12-13: „Was soll ich denn mit dem anderen machen, den ihr den König der Juden nennt? Was wollt ihr?“ – „Kreuzigen!“ schrien sie. – „Was hat er denn verbochen?“ fragte Pilatus. Aber sie schrien nur noch lauter: „Kreuzigen!“
- Jesus in Lk 23.34: „Vater vergib ihnen; denn sie wissen nicht, was sie tun.“
- Paulus in Röm 7.15-24: „Ich begreife mich selbst nicht, denn ich möchte von ganzem Herzen tun, was gut ist, und tue es doch nicht. Stattdessen tue ich das, was ich eigentlich hasse. Ich weiß, dass mein Handeln falsch ist, und gebe damit zu, dass das Gesetz gut ist. Aber ich kann mir selbst nicht helfen, weil die Sünde in mir mich zum Bösen verleitet. Ich weiß, dass ich durch und durch verdorben bin, soweit es meine menschliche Natur betrifft. Denn immer wieder nehme ich mir das Gute vor, aber es gelingt mir nicht, es zu verwirklichen. Wenn ich Gutes tun will, tue ich es nicht. Und wenn ich versuche, das Böse zu vermeiden, tue ich es doch.“
- Jesus in Mt 11.29: „Unterstellt euch mir und lernt von mir! Denn ich bin freundlich und von Herzen zum Dienen bereit. Dann kommt Ruhe in euer Leben.“

### A. Einleitung

Gott hat für die Welt einen souveränen **Heilsplan**, der von ihm trotz allem menschlichen Versagens unaufhaltsam zur Vollendung geführt wird.

Wie ein roter Faden zieht er sich von der Schöpfung (**1. Mo 3.15**) über die Propheten (z.B. **Jes 53.5**) bis zur Kreuzigung (**Joh 19.30**) hindurch.

Das Kreuz ist das Zentrum und der Wendepunkt des göttlichen Rettungsplans - und für jeden Menschen die entscheidende Wegmarke für sein Leben.

Doch der rote Faden des göttlichen Heilsplans endet nicht am Kreuz, sondern er mündet für die Heiligen in einem "neuen Himmel und einer neuen Erde" (**Jes 65.17; Offb 21.1**), wo "der Wolf beim Lamm wohnt" (**Jes 11.6**), wo "die Schöpfung nicht mehr der Vergänglichkeit unterworfen ist" (**Röm 8.20**), sondern frei wird von der "Knechtschaft der Vergänglichkeit" (**Röm 8.21**) und in der "Gerechtigkeit wohnt" (**2. Petr 3.13**).

Für diejenigen, die diesen roten Faden für sich erkennen und ihm folgen, führt er in die ewige Herrlichkeit bei Gott - dort, wo er selbst alles umfasst und in allem gegenwärtig ist" (**1. Kor 15.28**), wo er bei den Menschen wohnen wird und sie sein Volk sein werden (**Offb 21.3**).

Wer sich in der Bibel auskennt, den Lauf der Geschichte betrachtet und sein Herz für die wahrgenommenen Zusammenhänge öffnet, der bemerkt den roten Faden und erkennt:

- Gottes Plan ist unumstößlich (**Jes 46.10**)
- Jeder Widerstand gegen Gott ist vergeblich (**Ps 2.1-4**)
- Und: Die letzte Gerechtigkeit ist gesichert (**Offb 20.12-13**)

## **B. Die Zwiespältigkeit des natürlichen Menschen**

Der natürliche Mensch lebt in einem Zustand des inneren Widerspruchs: Einerseits ist er schuldig geworden und hat die ihm von Gott zugedachte Herrlichkeit verloren, andererseits spürt er eine tiefe Sehnsucht nach Frieden in seinem Herzen.

Die Bibel bringt diesen Zwiespalt prägnant auf den Punkt: "Alle sind schuldig geworden und spiegeln nicht mehr die Herrlichkeit wider, die Gott dem Menschen ursprünglich verliehen hatte" (**Röm 3.23** - Hfa).

Wie kommt es zu dieser Spannung?

Um das zu verstehen, müssen wir das Wesen des Menschen betrachten.

Die Bibel beschreibt ihn als ein Wesen, das von Geburt an in Verfehlung und Schuld verstrickt ist (**Ps 51.7** – GNB). Sie meint damit nicht primär moralisches Fehlverhalten an der einen oder anderen Stelle, sondern eine existenzielle Orientierungslosigkeit. Diese entspringt zwar nicht Gottes Willen, resultiert aber aus der menschlichen Freiheit, sich gegen den Schöpfer zu wenden. Der Mensch ist gleichzeitig Opfer und Täter: Er erbt die Folgen des Sündenfalls und er reproduziert aktiv Sünde durch seine Entscheidungen.

Das erklärt, warum er trotz erkannter moralischer Maßstäbe immer wieder scheitert. Ein Phänomen, das Paulus im Römerbrief als inneren Widerstand beschreibt: "Das Gute, das ich will, das tue ich nicht; aber das Böse, das ich nicht will, das tue ich." (**Röm 7.19**)

Moderne Erkenntnisse bestätigen diesen Befund auf verblüffende Weise.

Carl Gustav **Jung** beschreibt mit seinem Konzept der "Schatten" einen unbewussten Persönlichkeitsanteil, der moralische Defizite und destruktive Impulse enthält, die der bewussten Kontrolle entgleiten.

Sigmund **Freud** erklärt das Phänomen mit seiner Triebtheorie, wonach archaische Überlebensmechanismen (das "Es") ständig mit rationalen Kontrollinstanzen (dem "Über-Ich") kollidieren.

Neurowissenschaftliche Studien zur **Willensfreiheit** demonstrieren, dass Entscheidungsprozesse oft unbewusst initiiert werden, also bevor das Bewusstsein sie überhaupt registriert.

So zeigt sich im Menschen eine tiefe Zerrissenheit zwischen Sein und Sollen – und zwar auf drei Ebenen:

- Zum ersten verlor der Mensch das Bewusstsein seiner Geschöpflichkeit.

- Zum zweiten verlor er das Bewusstsein von sich selbst, weil er seine Identität nicht mehr darin findet, von Gott angenommen zu sein, sondern meint, sie durch permanente Selbstoptimierung – andere sprechen von: Selbstverwirklichung oder Selbstrechtfertigung – selbst schaffen zu müssen.
- Und zum dritten verlor der Mensch das Bewusstsein, ein Teil der Schöpfung zu sein. So degradiert er die Natur zum ausbeutbaren Objekt, statt sie als gottgegebene Lebensgrundlage zu betrachten.

Da ist es dann kein Wunder, wenn ein Friedrich Wilhelm Nietzsche Gott für tot erklärt, oder dass Ersatzreligionen wie Konsum oder Ideologien boomen. Praktisch zeigt sich die Zerrissenheit zwischen Sein und Sollen in Burnout, in Depressionen oder in der Suche nach Selbstverwirklichung und Authentizität. Alles Symptome einer Zeit, die das menschliche **Selbst** zum Projekt gemacht hat.

### **C. Karfreitag: Das Kreuz als Wendepunkt und Wegmarke**

In dieser ausweglosen Situation – wo der erlösungsbedürftige Mensch sogar danach verlangt, dass sein Erlöser gekreuzigt wird („Kreuzige ihn!“ **Mk 15.12-14**) – kann der rote Faden in Gottes Geschichte zum Rettungsseil werden. Wenn wir es ergreifen. Das Kreuz durchbricht den Kreislauf aus Schuld und Verzweiflung. Denn Jesus betet selbst für seine Peiniger: „Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ (**Lk 23.34**). Das Kreuz ist nicht nur ein historisches Ereignis oder ein theologisches Symbol – es ist die zentrale Wegmarke, im Leben jedes Menschen, an dem sich sein Schicksal entscheidet. Jesus lädt uns ein: „Kommt zu mir, lernt von mir! Denn ich bin freundlich und von Herzen zum Dienen bereit. Dann kommt Ruhe in Euer Leben.“ (**Mt 11.29**). Hier begegnen wir Gottes Liebe in ihrer radikalsten Form, die unsere menschliche Verlorenheit überwindet und uns zu einem neuen Leben ruft.

Im Folgenden möchte ich mit euch sechs Konsequenzen betrachten, die sich aus dem Geschehen von Karfreitag ergeben.

#### **1. Konsequenz 1: Die Entmachtung von Schuld und Scham**

Wie oft fühlen wir uns von Schuldgefühlen überwältigt, unfähig, uns selbst zu vergeben? Und schämen uns dann. Doch am Kreuz zeigt uns Christus: Du bist gesehen und angenommen – nicht trotz deiner Fehler, sondern mitten in ihnen.

Die Bibel beschreibt Scham als Folge des Sündenfalls (**1. Mose 3,10**) – ein existentielles Gefühl der Bloßstellung, das den Menschen von Gott und Mitmenschen isoliert. Neurowissenschaftliche Studien zeigen: Scham aktiviert dieselbe Gehirnregion, die auch bei Schmerz reagiert (den sog. anterioren cingulären Cortex). Indem Christus am Kreuz nackt, verspottet und verlassen wird, trägt er nicht nur unsere Schuld, sondern auch die neurobiologische Last der Scham.

Paulus beschreibt diese Befreiung: „Es gibt jetzt keine Verdammnis mehr für die, die in Christus Jesus sind“ (**Römer 8,1**). Die reformatorische Einsicht „sola gratia“ (allein aus Gnade) findet hier ihre **biochemische Entsprechung**. Wer die Botschaft vom Kreuz im Glauben annimmt, deaktiviert sein Angstzentrum (die Amygdala), während er den Ort rationaler Kontrolle (seinen präfrontalen Cortex), stärkt.

## **2. Konsequenz 2: Das Ausziehen des alten Menschen**

„Aus Glauben zum Glauben“ (**Röm 1.17**) – dieser dynamische Prozess beschreibt, wie göttliche Gnade sowohl das Leben als auch das Denken eines Menschen von Grund auf verändert. Wenn wir begreifen, dass „Christus für uns zur Sünde gemacht wurde“ (**2. Kor 5.21**), setzt ein tiefgreifender Transformationsprozess ein, der nicht nur unsere Seele berührt, sondern ebenfalls neurobiologische Auswirkungen hat:

- Die Gewissheit der Vergebung senkt den Spiegel des Stresshormons Cortisol (nach einer Studie der Stanford University von 2024 um durchschnittlich 23 %). Schuldgefühle und Selbstvorwürfe, die oft zu chronischem Stress und innerer Unruhe führen, werden durch die Erfahrung göttlicher Gnade entlastet.
- Das Bewusstsein bedingungsloser Annahme stimuliert den Vagusnerv, der für Ruhe sorgt. Er reguliert die Herzfrequenz und den Blutdruck und fördert die körperliche Entspannung. Dies ist die Grundlage für Gelassenheit – ein Zustand, der durch Gottes Frieden ermöglicht wird.
- Die Erfahrung göttlicher Liebe fördert die Bindungsfähigkeit und stärkt Beziehungen. Im Körper kommt es zur Oxytocin-Ausschüttung. Oxytocin, oft als „Bindungshormon“ bezeichnet, schafft die neurochemische Grundlage für Sanftmut und Empathie gegenüber anderen.

Ist die Schöpfung nicht wunderbar eingerichtet?

Der Mensch nimmt Gottes Gnade an – und wird sanftmütig. Somit ist Sanftmut keine Schwäche, sondern eine Stärke, die aus der Erfahrung göttlicher Gnade wächst – wie Jesus selbst am Kreuz demonstrierte, als er trotz Spott und Leiden nicht zurückschlug; etwas, was Jesaja schon 700 Jahre zuvor prophezeite (**Jes 53.7**).

## **3. Konsequenz 3: Förderung von Vergebungsbereitschaft**

Eine solche Transformation fordert uns dann auch auf, denen zu vergeben, die uns verletzt haben. Jesus selbst betont in **Mt 6,14-15**: „Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.“

Die Vergebung, die wir am Kreuz empfangen, befähigt uns zur Vergebung gegenüber anderen. Dies ist keine moralische Pflicht, sondern eine natürliche Frucht der Gnade: Wer selbst erlebt hat, wie Gott ihn von Schuld und Scham befreit hat, kann diese Freiheit auch

weitergeben. Durch das Kreuz wird der alte Mensch – geprägt von Selbstrechtfertigung und Bitterkeit – ausgezogen (Eph 4,22), und ein neues Leben beginnt: ein Leben aus Gnade und Sanftmut.

#### **4. Konsequenz 4: Leben aus Gnade statt Leistungsdruck**

Das Leben aus Gnade befreit uns vom ständigen Druck, uns selbst beweisen oder verbessern zu müssen. Die Bibel macht deutlich: Unsere Annahme bei Gott hängt nicht von unserer Leistung ab, sondern allein von seiner Gnade.

Paulus schreibt: „Denn aus Gnade seid ihr gerettet durch Glauben, und das nicht aus euch: Gottes Gabe ist es, nicht aus Werken, damit sich nicht jemand rühme.“ (Eph 2.8-9)

Das bedeutet: **Du bist genug – weil Christus genug ist.**

Nicht, was wir aus eigener Kraft erreichen, zählt vor Gott, sondern das, was er für uns getan hat.

Auch Paulus bekennt rückblickend: „Durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin.“ (1. Kor 15.10)

Wahre Freiheit und Heilung beginnen dort, wo wir aufhören, uns selbst retten zu wollen, und lernen, Gottes Geschenk der Gnade anzunehmen.

Interessanterweise bestätigen auch moderne Erkenntnisse der Traumaforschung diesen biblischen Befund: Tiefe seelische Verletzungen und alte Muster können oft nicht durch eigene Anstrengung überwunden werden. Heilung geschieht dort, wo wir Annahme und Sicherheit erfahren – genau das bietet Gottes Gnade am Kreuz. Das Evangelium lädt uns ein, unser Leben auf diese Gnade zu gründen – und aus ihr heraus zu leben.

#### **5. Konsequenz 5: Befreit leben**

Jesaja beschreibt das Kreuz als Ort der Heilung: „Durch seine Wunden sind wir geheilt.“ (Jes 53.5) Diese Prophetie erfüllt sich am Kreuz auf drei Ebenen – jede davon zeigt uns, wie umfassend Gottes Rettungsplan ist.

##### **1) Befreiung von der Schuld**

Die Bibel sagt: „Er hat den Schuldschein getilgt, der mit seinen Forderungen gegen uns war.“ (Kol 2.14). Stell Dir vor, Du hättest eine unüberwindbare Schuldenlast – ein Betrag so groß, dass Du ihn niemals zurückzahlen könntest. Doch dann tritt jemand ein und sagt: „Ich übernehme alles für dich.“ Genau das geschieht am Kreuz. Jesus nimmt unsere Schuld auf sich und bezahlt sie vollständig.

Das bedeutet: Wir stehen nicht mehr unter dem Urteil Gottes. Unsere Schuld ist vergeben – nicht, weil wir sie abarbeiten könnten, sondern weil Christus sie getragen hat. Das ist die Grundlage für einen tiefen inneren Frieden: Wir müssen uns nicht länger selbst rechtfertigen.

##### **2) Befreiung für ein neues Leben**

Paulus schreibt: „Ich lebe, doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir.“ (Gal 2.20). Das Kreuz verändert nicht nur unseren Status vor Gott – es verändert auch unser Inneres. Wir müssen nicht länger versuchen, uns selbst zu definieren oder durch Leistung Anerkennung zu verdienen. Unsere Identität wird neu gegründet: Wir sind Kinder Gottes, geliebt und angenommen.

Moderne Traumaforschung zeigt: Wer bedingungslose Annahme erfährt, kann alte Denk- und Verhaltensmuster überwinden. Das Kreuz schenkt uns genau diese Annahme – es befreit uns von der Last der Selbstoptimierung und gibt uns eine neue Perspektive auf unser Leben.

### 3) Befreiung zur Hoffnung

Das Kreuz ist nicht das Ende – es weist über sich hinaus auf die Vollendung von Gottes Plan. Paulus sagt: „Wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit.“ (2. Kor 3,17). Diese Freiheit beginnt schon jetzt in unserem Leben, aber sie wird erst in der Ewigkeit vollkommen sein.

Die Verheißung eines neuen Himmels und einer neuen Erde (Offb 21,1) gibt uns Hoffnung: Alle Tränen werden abgewischt, alle Ungerechtigkeit wird enden. Das Kreuz erinnert uns daran, dass unser Leid nicht das letzte Wort hat – Gottes Plan führt zur endgültigen Versöhnung und Freude.

Diese dreifache Befreiung – von Schuld, Selbstzentriertheit und Hoffnungslosigkeit – macht das Kreuz zu einer Quelle der Gelassenheit und Sanftmut im Alltag:

- Gelassenheit, weil wir wissen, dass unsere Schuld vergeben ist;
- Sanftmut, weil wir aus der Kraft der göttlichen Gnade leben können;
- Hoffnung, weil wir wissen, dass Gott alles neu machen wird.

## 6. Konsequenz 6: Geistlicher Stillstand und Tod als Alternative?

Wer die Einladung des Kreuzes ablehnt, bleibt gefangen in einem Kreislauf aus Selbstverdammung und Leistungsdruck. Statt Freiheit erlebt er geistlichen Stillstand – eine innere Leere, die sich oft in Burnout, Beziehungskrisen oder Sinnverlust äußert.

Die Bibel beschreibt die Konsequenzen einer solchen Ablehnung unmissverständlich: „Der Lohn der Sünde ist der Tod“ (Röm 6.23). Dieser Tod ist nicht nur physisch zu verstehen, sondern als ein Zustand der Trennung von Gott – ein Leben ohne die befreiende Gnade des Kreuzes. Die Entscheidung, das Kreuz zu ignorieren, führt zu einem Leben, das von Schuld und Scham geprägt bleibt, womöglich betäubt durch Ersatzreligionen, Suchtverhalten, ständige Ablenkung durch Konsum und Unterhaltung, Arbeitssucht, Perfektionismus, Vergnügungssucht, Beziehungersatz oder auch durch Zynismus und chronisches Grübeln – und bleibt so ohne die Möglichkeit wahrer Heilung.

**Hebräer 2,3** warnt eindringlich: „Wie wollen wir entfliehen, wenn wir eine so große Rettung missachten?“ Das Kreuz ist daher nicht nur eine Option – es ist Gottes einzige Antwort auf unsere tiefste Sehnsucht nach Versöhnung und Frieden. Wer diese Rettung ausschlägt, verpasst nicht nur die Möglichkeit zur Transformation im Hier und Jetzt, sondern auch die Hoffnung auf ewige Gemeinschaft mit Gott.

## **D. Fazit**

Das Kreuz ist nicht das Ende des göttlichen Heilsplans – es ist der Wendepunkt. Von hier aus führt Gottes roter Faden weiter zur Verheißung eines neuen Himmels und einer neuen Erde (Offb 21,1), wo alle Tränen abgewischt werden und wahre Gerechtigkeit wohnt.

Das Kreuz schenkt uns Gelassenheit im Hier und Jetzt, Sanftmut im Umgang mit anderen – und Hoffnung, die über dieses Leben hinausreicht. Diese Hoffnung ist die Erwartung, dass Gottes Zusagen sich erfüllen und dass unser Leben, trotz aller Brüche, in seiner Liebe vollendet wird.

Ich möchte mit vier Merksätzen dazu schließen, wie Karfreitag Dein Leben verändern kann:

- Gottes Liebe reicht tiefer als Deine Schuld (**Röm 5.8**: „Wie sehr Gott uns liebt, beweist er uns damit, dass Christus für uns starb, als wir noch Sünder waren.“)
- Gelassenheit wächst, wenn Du die Last am Kreuz abgibst (**1. Petr 5.7**: „Alle eure Sorgen werft auf ihn, denn er sorgt für euch.“)
- Sanftmut ist keine Schwäche – sie ist Stärke unter Gottes Kontrolle (**Mt. 5.5**: „Selig sind die Sanftmütigen; denn sie werden das Erdreich besitzen.“)
- Und: Hoffnung hat einen Grund, weil Gottes Geschichte mit Dir weitergeht – bis zur Vollendung in seiner neuen Welt (**Offb 21,1; 2. Kor 3,17**).

Das Kreuz lädt uns ein zu einem Leben, das zwei Pole vereint: Freude für uns und Ehre für Gott.

Oder noch kürzer:

**Lebe! Dir zur Freude. Und Gott zur Ehre!**

## **Gebet**

Allmächtiger Gott, Vater im Himmel, danke für Deinen Heilsplan, den Du für jeden von uns vorbereitet hast. Herr Jesus, danke, dass Du bereit warst, dafür am Kreuz von Golgatha zu leiden und zu sterben. Hilf uns zu begreifen, wie groß dieser Beweis Deiner Liebe zu uns ist. Damit Deine Liebe uns verändert. Hin zu dem Menschen, mit dem Du in der Ewigkeit Gemeinschaft haben möchtest. Danke, dass die Auferstehung Deines Sohnes am Ostermorgen der Beweis dafür ist, dass das alles wahr ist.

Amen.