

Predigt am 22. Februar 2026, von Anna Janzen

Liebe Gemeinde,

heute ist nach dem Kirchenjahr der erste Fastensonntag. Jedes Jahr gibt es zu dieser Zeit viele Empfehlungen und Angebote für Fastenkuren, die oft als Heilfasten bezeichnet werden. Es geht dabei um die Reinigung des Körpers, aber auch der Seele und des Geistes. Das Ziel dieser Kuren ist, dass der Mensch sich wieder wohlfühlt, vor allem in seinem Körper.

Beim ursprünglichen Fasten ging es nicht um die Optimierung des Körpers, sondern um Buße für die Sünden. So wurde früher die Fastenzeit als vorösterliche Bußzeit bezeichnet. Durch das Leiden, infolge des Verzichts auf Essen, haben die Christen Buße für ihre Sünden getan.

In dem Predigttext, der für den ersten Fastensonntag nach dem Kirchenleseplan vorgeschlagen wird, geht es um die erste Sünde, um den Sündenfall aus Genesis 3. Die Geschichte vom Sündenfall versteht man jedoch besser, wenn man zuerst das 2. Kapitel betrachtet, die Geschichte von der Erschaffung von Mann und Frau (dies ist der älteste Bericht im Vergleich zu Genesis 1).

Zu Beginn des 2. Kapitels heißt es: Gott, der Herr, formte den Menschen (hebräisch „adam“) aus der Ackererde (adamah). Für diesen ersten Menschen legt Gott einen Garten an mit vielen schönen Bäumen – in der Mitte mit zwei wichtigen Bäumen, dem Baum des Lebens und dem Baum der Erkenntnis von Gut und Böse. Vom letzten Baum darf der Mensch die Früchte nicht essen.

Der Mensch freut sich über alles, was ihn umgibt, aber er fühlt sich einsam. Die Tiere konnten seine Einsamkeit jedoch nicht beheben. So beschließt Gott ihm eine Frau – eine Hilfe – zu schaffen, die ihm entspricht (Gen 2,18). Das Wort „Hilfe“ wurde von einer langen, fast zweitausendjährigen Tradition als Beleg für die Minderwertigkeit und Unterordnung der Frau unter den Mann benutzt. Die Frau wurde als eine Art Dienstmagd oder Haushaltshilfe für den Mann verstanden – von Augustinus sogar einzig als Hilfe für die Zeugung und Aufzucht von Kindern; für jedes andere Werk sei ein Mann für einen Mann die bessere Hilfe, meinte er. Solche Auslegungen entsprechen nicht dem Sinn des Bibeltextes.

Der Begriff für Hilfe, der hier gebraucht wird, meint ein besonders qualifiziertes Gegenüber. Das Wort „Hilfe“ wird in der Bibel vor allem für Gott verwendet: Wenn der Mensch keinen Ausweg und keine Hilfe mehr findet, wendet er sich an Gott, den Helfer. In den Psalmen wird Gott oft als Hilfe angerufen. – Es kann sich somit nicht um eine untergeordnete Hilfe handeln. Der Text meint zuerst die grundsätzliche Abhilfe gegen das Alleinsein.

Die kunstvolle Art der Erschaffung der Frau aus der Rippe des ersten Menschen soll die besondere Bezogenheit der beiden Geschlechter ausdrücken. Der Mensch (der jetzt erst als Mann bezeichnet wird) ist hoch erfreut über die Frau, die Gott für ihn erschuf, denn er entdeckt in ihr ein ebenbürtiges Gegenüber. Es ist noch eine Beziehung, die von Freude und Vertrauen bestimmt ist, dazu von Gleichheit und Ebenbürtigkeit.

Die Fortsetzung in Genesis 3 schildert nun die Umkehrung des Urstands. So wie die Beziehung sein sollte, ist sie in Wirklichkeit nicht: Die Menschen klagen sich an, verletzen einander, überschreiten Grenzen und sind nicht mehr füreinander da. Das Verhältnis zwischen Mann und Frau ist bestimmt durch Über- und Unterordnung, durch Misstrauen, Sünde und Gewalt. Von Freude ist nicht mehr die Rede.

Am Anfang des 3. Kapitels macht die Schlange die Frau darauf aufmerksam, dass es gut wäre, von den Früchten des verbotenen Baumes zu essen. Das Böse setzt der biblische Verfasser als Wirklichkeit voraus.

Zuerst verteidigt die Frau Gott und betont, dass sie alles haben dürfen, nur den einen Baum dürfen sie nicht anrühren (3,3). Die Frau weiß anscheinend nicht, dass es der Baum der Erkenntnis von Gut und Böse ist, denn Gott erteilte diesen Befehl nur dem Mann in Kap 2. Sie lässt sich schließlich von der Schlange überzeugen, nimmt die Frucht und gibt auch eine ihrem Mann, der nichts dagegen einzuwenden hat. Beide essen die Frucht und im selben Augenblick verlieren sie ihre Unschuld. Sie sehen, dass sie nackt sind und decken ihre Geschlechtsteile mit Feigenblättern ab. Als sie Gott im Garten umhergehen hören, verstecken sie sich wie kleine Kinder, die ein schlechtes Gewissen haben.

Gott gab den Menschen einen großen Garten, mit vielen schönen Bäumen, sie durften die Früchte von allen Bäumen essen, nur von einem Baum nicht, der Gott gehörte. Dieser Baum war Gottes Eigentum. Gott wird in dieser Geschichte sehr menschlich dargestellt. Wie ein Mensch will er wenigstens einen Baum für sich haben. Aber die Menschen wollen alles haben und respektieren das Eigentum des anderen nicht, sogar ihres Schöpfers nicht.

Es ging nicht in erster Linie um den Erwerb der Erkenntnis von Gut und Böse. Diese Erkenntnis erhielten die Menschen schon beim Aussprechen des ersten Verbotes: Das Böse ist verboten, also vom Baum, der Gott gehört, zu essen und das Gute können sie genießen, von allen Bäumen die Früchte essen, wie viel sie wollen. Die Menschen wussten schon von Anfang an, was gut und falsch ist.

Doch dann kam die Versuchung, alles haben zu wollen; ihr erliegen sie und sündigen. Bis heute will der Mensch alles haben, sowohl im Kleinen als auch im Großen. Dabei werden oft Grenzen nicht respektiert, sei es wirtschaftlich, politisch oder gar persönlich.

Manche Menschen nehmen sich, was sie können und meinen, sie hätten ein Recht auf ihre Mitmenschen, auf das Eigentum der anderen und sogar auf ein anderes Land, das ihnen nicht gehört.

Einer weiteren Versuchung erliegen die Menschen in unserem Text: sie wollen so sein wie Gott, sie wollen wie Gott allmächtig und allwissend sein.

Zurzeit erleben wir täglich, wohin die Allmachtsbestrebungen mancher Machthaber führen: zur Unfreiheit, viel Leid und Kriegen.

Dagegen hat das Streben nach Allwissenheit der Menschheit viele Vorteile und den Fortschritt gebracht. Dennoch gibt es auch da Grenzen. Wenn man sich z. B. um ein Leben in einer Kapsel auf dem Mars bemüht. Wir haben eine schöne Erde und die sollten wir zu einer guten Wohnstätte für alle Menschen machen und dabei das, was der andere hat, respektieren.

In dem Text wird eine weitere Sünde angesprochen und das sind die Beschuldigungen der anderen. Diese Sünde begleitet die Menschheit auch seit jeher. Jeder schiebt die Schuld von sich und will den anderen für die eigenen Vergehen verantwortlich machen. Die eigene Schuld im Umgang miteinander zu erkennen, ist manchmal nicht leicht. Dennoch werden wir in der Bibel von Anfang an dazu aufgefordert, für unsere Taten die Verantwortung zu übernehmen. Das sollte das junge Menschenpaar gleich zu Beginn lernen.

Diese Geschichte will die Menschen zum Erwachsenwerden ermutigen. Als Erwachsene müssten wir gelernt haben, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen, die Grenzen zu achten und das Eigentum der anderen zu respektieren. Auf diesem Weg zum Erwachsenwerden musste das Menschenpaar den Paradiesgarten verlassen.

Doch in der Auslegung überwiegt die negative Auslegung der Vertreibung aus dem Paradies mit den darauffolgenden Strafsprüchen Gottes (Gen. 3,14-19).

Bei diesen Strafsprüchen geht es jedoch um Zustandsbeschreibungen. Es sind Zustände aus der Zeit des biblischen Verfassers (10. – 8. Jh. v. Chr.). Angefangen wird mit der Schlange, der einzigen Verführerin im biblischen Text, die auf dem Bauch kriechen und Staub fressen muss (sie musste von Anfang an auf dem Bauch kriechen). Der Mann muss im Schweiß seines Angesichtes auf trockenen Feldern arbeiten. Die Arbeit diene zur Versorgung der Familie und der Nachkommenschaft (was ihm auch zugutekam). Und die Frau wird unter Schmerzen Kinder gebären, was sowieso ein biologischer Vorgang ist, bei den einen mehr, bei den anderen weniger.

Der Mann wird die Frau so behandeln, als ob sie sein Eigentum wäre. Das Beherrschen der Frau ist eine Umkehrung der ursprünglichen Ordnung (vgl. Genesis 2). Wenn sich nun die Frau gegen diese Umkehrung wehrt, handelt sie genauso gottgewollt richtig wie der Mann, wenn er Hilfsmittel einsetzt, um seinen Schweiß bei der Ackerarbeit zu verringern.

Aufgrund der Grenzüberschreitung sind die Beziehungen zwischen den Menschen und zu Gott zerstört. Für diese Übertretung macht Gott alle Beteiligten verantwortlich, nicht nur die Frau, wie oft ausgelegt wird.

Dass die Frau von den Früchten des Baumes nahm und auch ihrem Mann neben ihr gab, wurde dahingehend interpretiert, sie trage die größere, häufig die alleinige Schuld an der Sünde der Menschheit. Der Mann habe sich sozusagen nur passiv, als Kavalier, um die Frau nicht allein zu lassen, an der Übertretung des Verbots beteiligt (so Augustinus).

Im Text wird der Mann nicht entschuldigt. Alle Zuweisungen der Schuld an die Frau sind willkürliche Auslegungen zu Lasten der Frau, die im Text nicht stehen. Und auch zu Lasten von Juden. In der christlichen Auslegung wurde Eva als die Urheberin der Sünde dargestellt, während Maria die Reine, die Unfehlbare sei. Jedoch nicht in der Bibel.

So wird die Frau am Schluss der Erzählung Eva (d.h. Leben) genannt. Erst mit diesem Namen, nach der Vertreibung aus dem Paradies, wird die Frau auch Mutter (Gen. 4).

In Genesis 2 und 3 spielt die Mutterschaft noch keine Rolle, dort geht es um die Beziehung der Geschlechter, die allerdings noch fast wie Kinder, unschuldig und naiv, miteinander umzugehen scheinen. Erst außerhalb des Gartens (in Genesis 4) erfolgt die erste Zeugung.

Man kann die Kapitel 2 und 3 auch so lesen, dass sie die Stufen des Erwachsenwerdens der Menschen beschreiben: Zuerst sind sie wie Kinder, dann werden sie erwachsen, verlieren ihre Unschuld und stehen zunehmend in der Gefahr, der Sünde zu erliegen, die sich in Unterdrückung, Zerstörung, Gewalt, Neid, Misstrauen, Verleumdung, Beschuldigungen, Missgunst, Grenzüberschreitungen äußert. Das ist die Wirklichkeit.

Doch die gute Nachricht ist, als Erwachsene können wir das Gleichgewicht wiederherstellen, wenn wir uns an Gott wenden, Jesus bitten, uns zu vergeben und bereit sind, verantwortlich zu handeln. Erwachsengewordene Menschen übernehmen Verantwortung für ihr Leben und für ihr Handeln. Niemand ist schuld an unseren Fehlern, an unseren schlechten Gefühlen, an unseren negativen Gedanken oder sonstigen Befindlichkeiten. Als Erwachsene können wir vieles zum Guten wenden und dabei auch erkennen, was wir schon haben – einen schönen Garten mit vielen Früchten, in dem es schön ist, zu leben – im übertragenen Sinne.

Als Erwachsene respektieren wir Grenzen, indem wir unsere Mitmenschen achten und sie als ebenbürtig und gleichwertig behandeln – das bezieht sich auf alle unsere Mitmenschen, und insbesondere auf unsere Nächsten, mit denen wir zusammenleben. Und was die Welt betrifft, sollten die Mächtigen auch anfangen, die Grenzen der anderen zu respektieren und deren Eigentum. Man kann sich nicht einfach nehmen, was dem anderen gehört.

Wir Menschen können erwachsen werden und eine Hilfe für unsere Nächsten sein, verkündigte auch Jesus. Wir können einander vertrauen und uns miteinander freuen, wie sich das erste Menschenpaar über die Tiere und die Natur in ihrem Garten freute. Und wir haben sogar noch viel mehr, als nur einen Garten. Wir können uns freuen über die Schöpfung um uns herum und die vielen schönen Orte, zu denen wir Zugang haben. Wir müssen also nicht das haben, was der andere hat – das betrifft alle unsere Bereiche.

Gott hat uns allen einen wunderbaren Körper geschenkt und viele Gaben dazu. Er hat uns seinen Atem eingehaucht, so dass wir mit unseren Lieben auf dieser schönen Erde leben können. Mögen wir glücklich sein und mit allem und allen achtsam umgeben. Amen.