

## **Predigt am Sonntag Misericordias Domini (19.04.2026)**

### **über 1. Petrus 2,21-25**

**Vikarin Saskia Richter**

#### **1. Petrus 2,21-25**

21Denn dazu seid ihr berufen, da auch Christus gelitten hat für euch und euch ein Vorbild hinterlassen, dass ihr sollt nachfolgen seinen Fußstapfen; 22er, der keine Sünde getan hat und in dessen Mund sich kein Betrug fand; 23der, als er geschmäht wurde, die Schmähung nicht erwiderte, nicht drohte, als er litt, es aber dem anheimstellte, der gerecht richtet; 24der unsre Sünden selbst hinaufgetragen hat an seinem Leibe auf das Holz, damit wir, den Sünden abgestorben, der Gerechtigkeit leben. Durch seine Wunden seid ihr heil geworden. 25Denn ihr wart wie irrende Schafe; aber ihr seid nun umgekehrt zu dem Hirten und Bischof eurer Seelen..

#### **1) Runde um Runde**

Liebe Gemeinde,

vergangene Woche habe ich jede freie Minute damit verbracht, den Livestream eines Sportevents mitzuverfolgen – obwohl ich sonst kein großes Interesse an Sportwettkämpfen habe. Aber diese Art von Event fesselt mich. Da komme ich nicht von los.

Es lief vier Tage am Stück der sogenannte Go One More. Das ist ein Backyard Ultra Marathon, der jedes Jahr auf einer Ranch in Texas stattfindet. Das Besondere daran: Es ist ein Last Man Standing Marathon. Man läuft jede Stunde eine Runde von 6,8km, Tag und Nacht, bei unbändiger Hitze, klirrender Kälte in der Nacht oder Starkregen und Gewitter bis die Wege einem einzigen Sumpf gleichen, so lange, bis nur noch eine Person steht bzw. die letzte Runde fertig läuft. Die Stunde kann man sich einteilen, wie man möchte. Je schneller man die Runde gelaufen ist, desto mehr Pause hat man. Hauptsache, man steht zum nächsten Rundenbeginn wieder pünktlich am Start – wenn nicht, ist man raus. Der Gewinner des diesjährigen Go One More hat den Spaß 73 Mal gemacht. 73 Stunden am Stück 6,8km. Das sind in Summe 496,4km, also in etwa die Strecke eines Fußmarsches von hier nach Bremen. Es ist nicht wie bei einem klassischen Marathon, mit Fernsehkameras und viel Applaus. Ein solcher Ultra Marathon lebt vom Wiederkommen, vom Aushalten und dem nächsten Start, solange der Körper mitgeht. Die Läuferinnen und Läufer erwartet kein glamouröser Zieleinlauf, sondern Ausdauer, Müdigkeit und Durchhalten.

Vielleicht ist so ein Ultra Marathon ein Bild für manches im Leben. Nicht immer geht es geradeaus. Und erst recht geht es nicht immer leicht vorwärts. Wie bei so einem Ultra Marathon, bei dem du ab einem gewissen Zeitpunkt gegen einige innere Dämonen wie die Müdigkeit oder enorm schwere Füße ankämpfen musst, ist auch das Leben ein Kreislauf aus Belastung, Unterbrechung und neuem Anlaufen. Manchmal fühlst du dich vielleicht selbst, als ob du Runde um Runde drehst und fragst dich, wie lange du noch in diesem Kreislauf steckst.

Genau in so eine Wirklichkeit spricht der Text, den Sie gerade gehört haben. Der Autor des 1. Petrusbriefes schaut nicht weg vom Leiden. Der Text bleibt aber auch nicht beim Leiden stehen, denn er führt hin zu Christus.

#### **2) Nicht zurückschlagen**

Ursprünglich richtet sich der 1. Petrusbrief an Menschen, die sich in einer extremen Belastungsprobe befinden. Es sind junge christliche Gemeinden in Kleinasien, die als Fremde und Außenseiter in ihrer Gesellschaft leben. Sie erfahren Diskriminierung, Spott oder sogar schlimmeres, nur,

weil sie sich zu Christus bekennen.

Dann erhalten sie einen Brief, in dem steht: „Christus hat für euch gelitten und euch ein Vorbild hinterlassen, dass ihr sollt nachfolgen seinen Fußstapfen.“ Einen Brief zu erhalten, in einer Situation, in der ich sowieso schon leide und dann noch einen solchen Satz lesen zu müssen – das würde mich echt überfordern. Es klingt so drastisch – weil Jesu Leiden das natürlich auch war. Und es klingt gleichzeitig nach einer schier unmöglich stemmbaren Aufgabe. Wenn ich heute, als die Person, die gerade vor Ihnen steht, darüber nachdenke, fällt mir aber auf: Das ist kein moralischer Drucksatz, keine Verherrlichung von Schmerz, kein „Sei endlich wie Jesus.“ Grundsätzlich sagt mir der Satz: Jesus kennt den Weg durch Unrecht, Schmerz und Ohnmacht. Er ist nicht fern von dem, was ich manchmal aushalten muss. Und ich werde an den Weg, den Jesus gegangen ist, erinnert. Sein Weg ist keiner der Vergeltung. Jesu gesamtes Leben war eine radikale Absage an die Spirale der Gewalt. Kein zurückschlagen und drohen mit Rache, auch nicht am Ende, als jede Kampfansage mehr als nachvollziehbar gewesen wäre.

Meine erste Reaktion ist oft anders. Ich setze dazu an, mich zu wehren, weil ich unbedingt Recht behalten will. Es fällt mir schwer, mir auf die Zunge zu beißen, nicht das zu sagen, was mir auf den Lippen liegt und einfach mal zu schweigen. Ich stehe für mich ein. Aber lassen Sie mich ehrlich sein: Es strengt mich an, wütend zu sein. Es ist fürchterlich anstrengend für mich, mit Gegenangriffen zu drohen. Und es laugt mich aus, zur Gegenwehr anzusetzen. Das alles kostet mich so unendlich viel Kraft und ermüdet mich. Und genau diese Kräfte brauche ich, um den nächsten Schritt nach vorn zu machen.

Um das Unrecht zu benennen, ohne mir davon die Kraft rauben zu lassen. Die Dämonen zu ignorieren, mich nicht von ihnen vergiften zu lassen. Immer weiter laufen, Runde um Runde, mit Blick nach vorne in die Zukunft. Weiter versuchen, so souverän wie Jesus zu sein, versuchen, ihm nachzueifern und so auf G:tt zu vertrauen, wie er es tat.

### **3) Gehalten unterwegs**

Aber wie schaffe ich es, diese Schmerzen und Ungerechtigkeiten des Lebens auszuhalten? Ich will doch nicht bitter werden. Ich will eben nicht einfach resignieren und gar nicht mehr für mich eintreten. Da merke ich: Es wäre gut, wenn ich nicht allein durch alles durch müsste. Es wäre gut, wenn ich wüsste, dass jemand für mich einsteht und ich es nicht alleine machen muss. Es wäre gut, wenn mir die Last auf meinen Schultern abgenommen werden würde, wenn ich sie nicht mehr selbst tragen kann. Wenn ich nicht Runde um Runde perfekt durchhalten muss, um mir irgendwas zu verdienen.

„[Christus] hat unsere Sünden selbst hinaufgetragen an seinem Leibe auf das Holz, damit wir [...] leben in Gerechtigkeit“. Christus nimmt also in seinem Leiden nicht nur eine Vorbildfunktion für mich ein. Denn sein Leiden ist gleichzeitig mein Heilsweg. Jesus trägt, was ich nicht tragen kann, nimmt meine Last der Schuld auf sich. Er ist kein Zuschauer am Rand, während ich die Last meiner Unzulänglichkeiten allein auf den Berg hinaufschleppe. Denn das ist längst geschehen. Am Kreuz wurde die Endgültigkeit von Versagen und Schuld schon für mich festgenagelt. Ich bin gehalten unterwegs. Ich verspüre Entlastung, auch, wenn die Strecke nicht plötzlich flach wird und die Schmerzen auf magische Art und Weise verschwinden. Ich muss den Wettkampf nicht Runde um Runde perfekt durchhalten, um mir G:tt's Gnade zu verdienen. Ich laufe im Windschatten der Liebe G:tt's. Das gibt mir Freiheit – Halleluja! Freiheit, den nächsten Schritt zu wagen. Nicht, weil ich das muss, sondern weil ich gehalten bin in meinem Vertrauen auf G:tt.

#### **4) Zurück ins Leben – Der nächste Schritt**

Der Text schließt mit einem Bild, das diesem Sonntag seinen Namen gibt: Misericordias Domini – die Barmherzigkeit des Herrn. Hirtensonntag. „Denn ihr wart wie irrende Schafe; aber ihr seid nun umgekehrt zu dem Hirten und Bischof eurer Seelen.“

Ein Ultra-Marathon endet in der völligen Erschöpfung. Man läuft tagelang am Stück durch, hunderte Kilometer, irgendwann ohne eine richtige Pause, weil man länger für die Runde braucht. Es scheint, als ob es das einzige Ziel der Läufer und Läuferinnen ist, zu beweisen, wer sich am meisten quälen kann. Um am Ende einen kurzen großen Moment zu haben, bevor man vor Erschöpfung zusammenbricht. Aber mein Leben als Christenmensch, so mühsam die einzelnen Etappen manchmal zu sein scheinen, hat ein Ziel das über das Durchhalten hinausgeht. Es geht für mich nicht um den einen großen Moment, in dem sich alles Mühselige wie durch Wunderhand auflöst, sondern um den nächsten Schritt. Ich muss nicht umherirren, bin keine Läuferin in einer endlosen Schleife, die versuchen muss, den Schmerz zu verdrängen, um weiter voran zu kommen. Ich muss das alles nicht machen, weil Jesus auf mich schaut. Auf mich und auf dich, auf die Gemeinde. Wir sind die Schafe, die einen Hirten haben. Denn Christus sieht und behütet dich und mich.

Er geht voran, wenn ich nicht weiß, wie es weitergeht.

Er trägt, wenn ich selbst nichts mehr tragen kann.

Er heilt, wenn ich verletzt bin.

Er sucht, wenn ich mich verloren habe.

Liebe Gemeinde, vielleicht fühlen Sie sich heute wie in der zehnten, zwanzigsten oder 73. Runde Ihres ganz persönlichen Backyard Ultras. Vielleicht sind die Füße schwer und die Seele ist müde. Seien Sie gewiss: Sie müssen nicht ganz allein gewinnen. Es heißt im 1. Petrusbrief nicht „Sei endlich stark!“. Sondern eher: „Hab vertrauen. Unser Hirte ist schon da. Er kennt den Weg, er kennt die Müdigkeit und die Schmerzen. Und er geht jeden nächsten Schritt mit uns mit.

Amen.