# Gegenwärtig | Ich bin heute da

**Datum:** 18. October 2026 | **Prediger/in:** Matthias Altwegg
**Serie:** Einfach. Leise. Gegenwärtig. **| Bibeltext:** Epheser 5,15-16; Matthäus 6,25-34

**Zusammenfassung**
Wir leben oft mit unseren Gedanken im Gestern oder im Morgen und verpassen dabei das Heute. Jesus lädt uns ein, die Vergangenheit loszulassen, Vergebung zu empfangen und das Morgen vertrauensvoll in Gottes Hände zu legen. Heute ist der Tag, den Gott uns schenkt. Als Christen geht es nicht nur darum, im Moment zu leben, sondern aus der Gegenwart Jesu und seiner Gnade. Das Gestern darf hinter mir liegen. Das Morgen darf in Gottes Händen liegen. Heute ist Jesus da.

---

Vor ein paar Monaten bin ich 60 geworden. Und wenn man 60 wird, stellt man fest: Die Menschen reagieren ganz unterschiedlich darauf. Fast alle sagen: «Ich fühle mich überhaupt nicht wie 60!» Andere beginnen ziemlich schnell darüber zu sprechen, was sie dann in der Pension alles machen werden. Beides ist interessant. Das eine schaut zurück: Wie war ich früher? Das andere schaut nach vorne: Wie lange geht es noch? Was kommt danach? **Und dazwischen liegt das, was wir leicht übersehen: Heute.**

Eigentlich ist das typisch für uns Menschen. Wir leben mit unseren Gedanken oft entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Wir überlegen, was gewesen wäre. Oder wir fragen uns, was noch kommen wird.

Heute spricht man deshalb viel von Achtsamkeit. Es gibt Übungen, Kurse und Seminare, die uns helfen sollen, wieder bewusster wahrzunehmen, was gerade geschieht. Und ich glaube, darin steckt etwas Wertvolles. Denn die Frage ist: Bin ich wirklich da, wo ich gerade bin? Nicht nur körperlich. Auch mit meinen Gedanken. Mit meinem Herzen. Mit meinem Leben. **Und als Christen kommt noch etwas Entscheidendes dazu: Es geht nicht nur darum, im Heute anzukommen. Es geht darum, Jesus im Heute zu begegnen.** Und genau dabei hilft uns der Heilige Geist. Er führt uns in die Gegenwart Gottes. Er zieht unseren Blick weg von dem, was gewesen ist, und von dem, was noch kommt, und macht uns aufmerksam für Jesus, der heute da ist.

**Jesus ist nicht nur der Herr unserer Vergangenheit. Er ist auch nicht erst der Herr unserer Zukunft. ER ist heute da**.

## Das Gestern darf hinter mir liegen

Wir können nicht gegenwärtig leben, wenn wir ständig im Gestern wohnen. Natürlich gehört die Vergangenheit zu uns. Unsere Geschichte hat uns geprägt. Es gibt Erfahrungen, für die wir dankbar sind. Entscheidungen, die wir bereuen. Verletzungen, die noch schmerzen. Dinge, die wir gerne ungeschehen machen würden. Aber eines können wir nicht: das Gestern noch einmal leben.

**Wenn wir nicht wollen, dass unsere Vergangenheit unsere Zukunft bestimmt, müssen wir das Vergangene zu Jesus bringen.** Schuld dürfen wir bekennen und Vergebung empfangen. Wo andere an uns schuldig geworden sind, dürfen wir lernen zu vergeben. Verletzungen dürfen wir von Jesus verbinden lassen. Gerade bei belastenden Erfahrungen kann es hilfreich sein, diesen Weg mit

seelsorgerlicher Begleitung zu gehen. Nicht, um die Vergangenheit ungeschehen zu machen, sondern damit sie nicht länger unsere Gegenwart und Zukunft bestimmt.

Paulus schreibt: «*Eins aber sage ich: Ich vergesse, was dahinten ist, und strecke mich aus nach dem, was da vorne ist*» (Philipper 3,13 LUT).

Paulus meint damit nicht: Vergiss deine Geschichte. Verdränge deine Schuld. Tu so, als wäre nichts gewesen. Er sagt: Lass das Gestern seinen Platz bekommen – aber lass es nicht deinen Platz bestimmen. Das Gestern darf Geschichte sein.

Und genau hier liegt die Kraft des Evangeliums: Meine Vergangenheit ist nicht das Letzte, was über mein Leben bestimmt. Jesus ist es. **Ich muss meine Schuld nicht selbst abarbeiten, meine Verletzungen nicht selbst verbinden und meine Fehler nicht ungeschehen machen. Ich darf sie zu Jesus bringen und aus seiner Vergebung und Heilung leben.** Seine Gnade bedeutet: Ich bin mehr als das, was gewesen ist. Und weil Jesus mir heute seine Gnade schenkt, muss ich nicht mehr im Gestern wohnen.

Vielleicht ist genau das für jemanden heute ein wichtiger Schritt: nicht mehr ständig zu fragen, was gewesen ist, sondern Gott zu fragen: «*Herr, was möchtest du heute mit meinem Leben tun?*»

## Das Morgen darf in Gottes Händen liegen

Die andere Richtung ist die Zukunft. Viele Menschen tun so, als sei ihr Leben nur eine Probe, und wenn die vorbei ist, dann wird das richtige anfangen. Jemand hat gesagt: «*Das Leben ist das, was uns passiert, während wir auf das Leben warten.*»

Wir kennen die Zukunft nicht. Und gerade deshalb macht sie uns manchmal auch Angst. Was wird mit meiner Familie? Was wird beruflich? Wie wird meine Gesundheit sein? Was kommt auf unsere Kirche zu? Was passiert in unserem Land? Wie werde ich mit dem umgehen können, was irgendwann auf mich zukommt?

Jesus sagt: «*Deshalb sorgt euch nicht um morgen, denn jeder Tag bringt seine eigenen Belastungen. Die Sorgen von heute sind für heute genug*» (Matthäus 6,34 NLB). Das ist kein Aufruf zur Verantwortungslosigkeit. Jesus sagt nicht: Plane nichts. Denke nicht voraus. Übernimm keine Verantwortung. **Er sagt etwas anderes: Du musst heute nicht die Sorgen von morgen tragen.** Morgen wird kommen. Und wenn morgen kommt, wird Gott auch dort sein. Das ist der Unterschied zwischen Vertrauen und Kontrolle. **Kontrolle sagt: Ich muss heute schon wissen, wie morgen wird. Vertrauen sagt: Ich weiss nicht, wie morgen wird. Aber ich weiss, wer morgen da sein wird.** Das verändert den Blick auf den heutigen Tag. Ich muss heute noch nicht alle Antworten haben. Ich muss heute noch nicht wissen, wie sich alles entwickeln wird. **Ich darf heute leben**.

Und deshalb beten wir im Vaterunser: «*Unser tägliches Brot gib uns heute*» (Matthäus 6,11 LUT). Nicht: Gib uns das Brot für die nächsten zehn Jahre. Heute. **Das Gebet Jesu holt uns immer wieder zurück in die Gegenwart Gottes.**

## Heute ist der Tag, den Gott mir schenkt

**Das Gestern darf hinter mir liegen. Das Morgen darf in Gottes Händen liegen. Und deshalb darf ich heute leben. Heute ist der Tag, den Gott mir schenkt.**

Dabei geht es nicht einfach darum, achtsamer zu werden oder besser im Moment zu leben. Als

Christen leben wir nicht einfach im Augenblick – wir leben aus der Gegenwart Jesu. Jesus ist heute da. **Ich darf heute aus der Gnade Jesu leben**. Seine Gnade reicht für heute.

Und genau hier hilft uns ein Begriff aus dem Neuen Testament: **Kairos.** Unser Leben läuft in der Zeit. Die Griechen hatten dafür das Wort *Chronos*: die Zeit, die vergeht, die wir messen und zählen – Stunden, Tage, Jahre. Aber das Neue Testament kennt noch ein anderes Wort: *Kairos*. **Damit ist der besondere, von Gott geschenkte Augenblick gemeint. Der Moment, in dem etwas dran ist.** Eine Gelegenheit, die sich auftut.

Paulus schreibt: «*Seht nun darauf, wie ihr mit Sorgfalt wandelt, nicht als Unweise, sondern als Weise; und kauft die Zeit aus, denn die Tage sind böse.*» (Epheser 5,15f SLT).

Das griechische Wort für «Zeit» ist hier *Kairos*. Paulus sagt also nicht einfach: Nutzt eure Zeit möglichst effizient. Er sagt: **Erkennt, was Gott euch heute vor die Füsse legt.**

Chronos fragt: Wie viel Zeit ist vergangen? Kairos fragt: Was ist jetzt dran?

Kairos bedeutet nicht nur: den richtigen Moment erkennen. Kairos bedeutet: offen sein für das, was Gottes Geist mir jetzt zeigt. Vielleicht ist heute ein Mensch dran, dem ich zuhören sollte. Ein Gespräch, das ich nicht länger aufschieben sollte. Eine Ermutigung, die jemand braucht. Ein Schritt des Gehorsams. Ein Dank, den ich aussprechen könnte. Oder ganz einfach ein Moment, in dem ich innehalte und wahrnehme: **Jesus ist hier.**

Das ist Kairos: Ich nehme wahr, dass dieser Augenblick mehr sein kann als einfach nur ein weiterer Moment, der vergeht. **Gott schenkt mir diesen Tag. Und vielleicht legt er gerade heute etwas vor mich, das ich nicht verpassen sollte**.

Das sehen wir auch bei der Geschichte vom Manna in 2. Mose 16. Gott versorgt sein Volk in der Wüste – aber nicht mit einem grossen Vorrat für die nächsten vierzig Jahre. Sie bekommen ihr Brot Tag für Tag. Das Manna ist eine Schule des Vertrauens. Gott gibt nicht den ganzen Vorrat für morgen. **Er lädt sein Volk ein, ihm heute zu vertrauen**. Und genau darum geht es auch in Jesu Gebet: «*Unser tägliches Brot gib uns heute*» (Matthäus 6,11 LUT). Nicht: Gib mir schon heute alles, was ich morgen brauchen werde. Sondern: **Gib mir heute, was ich heute brauche**.

Das bedeutet nicht, dass wir keine Pläne machen dürfen. Natürlich dürfen wir vorsorgen, planen und Verantwortung übernehmen. Aber wir müssen nicht schon heute das Morgen leben. **Heute ist heute.** Und in diesem Heute ist Jesus da.

Das ist für mich der entscheidende Unterschied zu einer rein säkularen Achtsamkeit. Es geht nicht nur darum, bewusster wahrzunehmen, was gerade geschieht. **Es geht darum, bewusst wahrzunehmen, dass Jesus gerade da ist**. Ich darf heute aus seiner Gnade leben. Ich darf ihm mein Gestern anvertrauen. Ich darf ihm mein Morgen überlassen. Und ich darf fragen: Jesus, was ist heute dran?

**Denn das Heute ist der einzige Tag, den ich tatsächlich leben kann.** Das Gestern kann ich nicht mehr verändern. Das Morgen kann ich noch nicht leben. **Aber heute ist Jesus da.** Ich muss heute nicht alles im Griff haben. Ich muss nicht wissen, wie morgen wird. Ich darf den nächsten Schritt gehen – aus seiner Gnade, in seiner Gegenwart. Darum bete ich nicht: «*Jesus, zeig mir schon heute, was morgen kommt.*» Sondern: «*Jesus, was möchtest du heute mit meinem Leben tun?*» **Denn seine Gnade reicht für heute. Ich bin heute da. Jesus ist heute da. Und das reicht.**

# Mögliche Fragen für die Kleingruppe

Bibeltext lesen: Epheser 5,15f; Matthäus 6,25-34

1. Wo ertappst du dich eher: im Gestern oder im Morgen? Was hält dich dort gedanklich fest?
2. Gibt es etwas aus deiner Vergangenheit, das du Jesus anvertrauen möchtest? Wo könnten Vergebung zu empfangen oder Vergebung zu schenken ein nächster Schritt sein?
3. Welche Sorge um die Zukunft beschäftigt dich momentan besonders? Was würde es bedeuten, diese Sorge bewusst in Gottes Hände zu legen?
4. Wenn «Kairos» bedeutet: «Was ist jetzt dran?» – was könnte Gott gerade heute vor deine Füsse legen? Gibt es einen Menschen, ein Gespräch, eine Entscheidung oder einen Schritt des Glaubens?
5. Was könnte es für dich konkret bedeuten, diese Woche «aus der Gnade Jesu» zu leben? Was möchtest du deshalb anders machen oder bewusst einüben?