Einfachheit | Die Sprache des Herzens

Datum: 30. août 2026 | **Prediger/in:** Cédric Brügger
Serie: Einfach. Leise. Gegenwärtig. **| Bibeltext:** Lukas 6,43-45

Zusammenfassung
Unsere Worte haben Macht. Sie können aufbauen und ermutigen, aber genauso verletzen und entmutigen. Oft sagen wir mit unserer Sprache mehr über uns selbst aus, als uns bewusst ist – denn unsere Worte kommen aus unserem Herzen. Was wir sagen, verrät, was uns wichtig ist, wer wir sind und worauf wir unser Leben ausrichten. Deshalb lohnt es sich, genauer hinzuschauen: Was füllt unser Herz – und wie können unsere Worte immer mehr von Jesus geprägt sein?

Ein Mensch spricht durchschnittlich 13‘000 Wörter am Tag. Dies fand eine Studie heraus, die Audiodateien von 2‘197 Personen untersuchte. Und ja, statistisch gesehen stimmt es, dass Frauen mehr sprechen als Männer. Im Durchschnitt etwa 1‘500 Wörter mehr am Tag. Doch der grössere Unterschied liegt bei den einzelnen Personen – von 100 bis zu 120‘000 Wörtern am Tag! Auch die Generationen sprechen unterschiedlich viel. Jugendliche (10–17-Jährige) ca. 8‘900 Wörter. Junge Erwachsene (18–24-Jährige) ca. 12‘200 Wörter. Erwachsene (25–64-Jährige) ca. 16‘500 Wörter. Ältere Erwachsene (65+) ca. 9‘450 Wörter. Wir haben also 100 bis 120‘000 Möglichkeiten pro Tag, um einiges zu bewirken – positiv oder negativ!

Einfachheit

Wie bei allen Dingen, die wir dieses Jahr behandeln, ist nicht das, worüber wir sprechen, das primäre Ziel, sondern es geht darum, Jesus nahe zu sein und so zu werden wie er! Sich in Einfachheit zu üben, ist kein Selbstzweck, sondern eine Hilfe. Wenn wir uns mit Einfachheit befassen, dann geht es um die Frage: «Was besitzt mein Herz?» Besitz ist hier ein sehr wichtiges Thema, gehe aber nur sehr am Rande in der nächsten Predigt darauf ein. Wenn dich dieses Thema mehr interessiert, kannst du gerne die Serie über Besitz und Glaube vor knapp einem Jahr suchen.

Bei der Einfachheit geht es im Kern um die Frage der Identität. Wer bin ich? Was macht mich aus? Wer bestimmt meinen Wert? Selbstgewählte Einfachheit zwingt uns, unsere Identität nicht von äusseren Dingen abhängig zu machen! Das Gegenteil von Einfachheit ist nicht Komplexität. Unser Leben in der heutigen Welt ist komplex und dies wird nicht einfach weniger, wenn wir einfacher leben. Das Gegenteil von einem Leben, das von Einfachheit geprägt ist, ist ein flaches, seichtes, oberflächliches Leben.

In der Predigtserie tauchen wir in drei Themen ein und alle haben mit dem menschlichen Herzen zu tun. Heute starten wir mit der Sprache. Denn diese ist der direkte Draht zu unserem Herzen. Nächsten Sonntag sprechen wir über Kleider. Wie das Sprichwort sagt: «Kleider machen Leute.» Unser menschlicher Bezug zu Kleidung hat viel mit unserem Herzen zu tun. Die letzte Predigt handelt von der Einfachheit des Genusses. Wir wollen uns auf die Suche nach echtem Genuss machen.

Herz

«Vor allem aber behüte dein Herz, denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben» (Sprüche 4,23 NLB). Das menschliche Herz wird als Sitz der menschlichen Gedanken (Geist), der Willenskraft, Emotionen und des Rechts- und Unrechtsbewusstseins (Gewissen) verstanden. Es ist nicht bloss eine anatomische Pumpe, sondern das Zentrum der Person! Unsere Sprache ist dort verortet! Sie zeigt, was uns wichtig ist! Wie wir denken! Wer wir sind!

Sprache macht dies immer: Egal ob im Stress, in der Familie, bei einem Bankgespräch für eine Hypothek, im Vorstellungsgespräch, im Austausch mit Vorgesetzten, auf Instagram, in Gesprächen in der Kirche. Sie offenbart uns! Je nach Situation schmeichelt, provoziert, konfrontiert, bestärkt, beschönigt etc. die Sprache. Sie offenbart, welches Bild wir gerne abgeben möchten!

Das Herz ist immens wichtig. Denn *«Ein guter Baum kann keine schlechten Früchte tragen und ein schlechter Baum keine guten. Man erkennt einen Baum an seiner Frucht. Feigen wachsen nicht an Dornensträuchern und Weintrauben nicht an Brombeerbüschen»* (Lukas 6,43–44 NLB). Ein guter Baum ist seinem Wesen nach gut. Dies zeigt sich auch an seiner Frucht. Was heisst denn Frucht? Es bedeutet die Auswirkungen des Lebens eines Menschen. Dies zeigt sich am Reden, in den Taten und an dem, was daraus entsteht.

Nun wollen wir noch in den zentralen Vers 45 eintauchen. *«Der gute Mensch bringt aus dem guten Schatz seines Herzens das Gute hervor, und der böse bringt aus dem bösen das Böse hervor; denn aus der Fülle des Herzens redet sein Mund»* (Lukas 6,45 ELB). Dieser Vers sagt uns zwei Dinge über das menschliche Herz. Erstens ist es ein Schatz, etwas mit ungeheurem Potenzial und Wert. Zweitens ist es unergründlich. Die Fülle des Herzens zeigt, dass dort unzählige Gedanken und Gefühle verborgen liegen. Beobachte mal zwei frisch Verliebte (egal welchen Alters).

Die ungeheure Menge der Gedanken und Gefühle steht ausser Frage! Doch ob es ein wertvoller Schatz ist, das ist die zentrale Frage. Womit ich mich befasse und beschäftige, das prägt mein Herz! Vor kurzem ist mir aufgefallen, wie sexuell aufgeladen die meisten unserer Filme und Serien sind. Wenn ich mich damit befasse, beeinflusst es mein Denken. In der Kirche, in der ich aufgewachsen war, gab es eine englischsprachige Familie, welche sagte, dass sie zu Hause nie Radio hören, weil so viel englischsprachige Musik kommt und ihre Kinder dies verstehen und anfangen, so zu reden. Damals lachte ich – heute nicht mehr. Ab und zu konsultiere ich aus Interesse Immobiliensuchseiten. Je mehr ich dies tue, desto mehr kommt der Gedanke, dass wir unbedingt ein eigenes Haus haben müssen! Mit den vielen Apps meines Smartphones kann ich täglich die Veränderungen meiner Altersvorsorge nachverfolgen. Schnell merke ich, wie sich Zukunftsängste breit machen wollen.

Achtung: Sage nicht: Kündige Netflix, hör nur noch christliche Musik, habe kein eigenes Haus, investiere nicht in die Zukunft. Was ich damit unterstreichen möchte, ist: Womit ich mich beschäftige, das prägt mich! Unweigerlich!

Sprache

Um beim Bild des Baumes zu bleiben: Die Frucht ist unausweichlich. Die Frage liegt darin, ob sie gut oder böse ist. Und diese Frage entscheidet sich im Herzen. Darin, was dir wichtig ist! Darin, wer du bist! Wenn dein Wert von bestimmten Dingen abhängt, wirst du alles daran setzen, dies zu erhalten. Wenn dein Wert von dem abhängt, was Gott über dich sagt, wirst du alles daran setzen, ihn zu ehren. Wie erkennst du, ob etwas anderes in deinem Herzen wichtig ist? Beobachte deine Sprache!

Die Sprache verrät dich! Immer! Will ich jemanden imponieren? «Sorry, ich habe es nicht so gemeint» – doch (wenn wir ehrlich zu uns selbst sind)! Will ich mich besser fühlen? Bin ich nur auf mich bedacht?

Die heutige Predigt ist eine Einladung, deine Sprache in deine Nachfolge zu Jesus zu stellen. Dies betrifft einige mehr als andere. Ich gelte als sehr extrovertiert und Leute wie ich haben hier sicherlich eine grössere Herausforderung.

Denn wenn wir über Sprache reden – geht es auch darum, weniger zu sprechen. Dies ist der erste Punkt. Weniger Sprechen bedeutet weniger sündigen. *«Rede nicht zu viel, denn das führt zur Sünde. Sei klug und halte dich mit deinen Worten zurück!»* (Sprüche 10,19 NLB). Sünde meint Zielverfehlung. Das Ziel ist es, mit meiner Sprache Gott zu ehren! Sünde meint Zielverfehlung. Ziel ist es, mit meiner Sprache Gott zu ehren. Daher dieser Ratschlag: Wenn ich weniger spreche, kann ich auch weniger sagen, was diesem Ziel nicht entspricht. Ausserdem hören uns Leute auch zu, wenn wir nicht ständig selbst sprechen. Weiter kreieren wir Räume für andere zum Sprechen. Viele, ich eingeschlossen, möchten interessant sein. Was wäre, wenn wir dagegen interessiert sind?

Zweitens gilt es, Wahrheit zu sprechen. Wir sollen keine Lügen erzählen, ist für viele klar. Aber dennoch geschieht oft, dass wir nicht die ganze Wahrheit sagen, Dinge weglassen oder beschönigen. In der Regel lügen wir aus zwei Gründen: «Ich habe Angst» oder «Ich will». Daher gilt es, in unserer Sprache klar zu sein. Sagen, was wir wollen, nicht manipulieren. *«Sagt einfach ›Ja‹ oder ›Nein‹. Jedes Wort darüber hinaus ist vom Bösen»* (Matthäus 5,37 NLB).

Zu guter Letzt gilt es, mit unseren Worten zu segnen und nicht zu verfluchen. Nicht Gleiches mit Gleichem heimzahlen. *«Wenn ihr verfolgt werdet, weil ihr zu Christus gehört, dann verflucht eure Verfolger nicht, sondern erbittet den Segen Gottes für sie»* (Römer 12,14 NLB).

Als guter Grundsatz beim Überlegen, wie gesprochen wird, ist dieser Vers wegweisend. *«Verzichtet auf schlechtes Gerede, sondern was ihr redet, soll für andere gut und aufbauend sein, damit sie im Glauben ermutigt werden»*(Epheser 4,29 NLB). Hier steht für «schlechtes» das gleiche Wort wie für eine schlechte Frucht: faul, verdorben. Unsere Worte sollen aufbauen, nicht niederreissen; sollen ermutigen, nicht entmutigen; sollen auf Gott hinweisen.

Herzliche Einladung, dir zu überlegen, was du dir nächste Woche vornimmst. Ziel ist nicht diese Übung. Sondern das Ziel ist es, Jesus in meiner Sprache Raum zu geben. Versuchen zu sprechen, wie Jesus, wird uns zwangsläufig in die Arme von Jesus bringen. Denn wenn ich mir seine Prägung für mein Leben wünsche, dann werde ich mich mit ihm beschäftigen!

Mögliche Fragen für die Kleingruppe

Bibeltext lesen: Lukas 6,43-45

1. Welche Aussage oder welcher Gedanke aus der Predigt ist dir besonders geblieben – und warum?
2. Lukas 6,45 sagt: «Denn aus der Fülle des Herzens redet sein Mund.» Was verrät deine Sprache deiner Meinung nach über dein Herz? Gibt es etwas, das dir durch deine eigenen Worte schon einmal über dich selbst bewusst geworden ist?
3. In welchen Situationen merkst du, dass deine Sprache besonders schnell «aus dem Herzen schiesst»? Zum Beispiel bei Stress, in der Familie, bei Konflikten, im Beruf oder online.
4. Welcher der drei Punkte fordert dich am meisten heraus: weniger sprechen, Wahrheit

sprechen oder mit Worten segnen? Warum gerade dieser?

5. Gibt es Worte, die dir jemand einmal gesagt hat und die dich bis heute prägen – im Guten oder im Schlechten? Was hat diese Worte so mächtig gemacht?
6. Was füllt dein Herz im Moment besonders stark? Welche Menschen, Medien, Gespräche, Gedanken oder Themen prägen dich – und wie könnte sich das auf deine Sprache auswirken?
7. Wenn du Jesus in deiner Sprache mehr Raum geben möchtest: Was wäre ein konkreter Schritt, den du diese Woche ausprobieren möchtest? Zum Beispiel bewusster zuhören, weniger reden, ehrlich etwas ansprechen, jemanden ermutigen oder auf eine verletzende Antwort verzichten.