

**Predigt  
für den 5. Sonntag i. J. A  
IN St. Anton, 08.02.2026**

*Jes 58,7-10 – Mt 5,13-16*

*Gott denkt groß von uns.*

\* Lisa ist genervt. Sie wollte eigentlich schon längst zuhause sein, doch seit einer halben Stunde steht sie im Stau. „Muss denn heute alles schiefgehen?!” schimpft sie vor sich hin. Ihr Tag hatte schon schlecht angefangen – mit Kopfschmerzen. Trotzdem ist sie in die Arbeit gefahren. Weil Lisa einen Arbeitsauftrag missverstanden hatte, bekam sie Ärger mit ihrem Chef. In der Kantine stieß sie aus Versehen mit einem Kollegen zusammen, und ein Teil seiner Tasse Kaffee ergoss sich über ihre Bluse. Dazu hatte Lisa etliche unangenehme Telefonate zu erledigen. Nun ist sie endlich auf dem Heimweg, wird aber wegen des Staus noch eine Zeitlang brauchen. Deshalb ruft sie ihren Ehemann Klaus an: „Du, ich komme erst um sieben Uhr heim. Heute hatte ich einen richtig übeln Tag. Genauereres erzähle ich dir später.“

Als Lisa die Haustür aufschließt, strömt ihr ein vertrauter Geruch in die Nase. Klaus begrüßt sie mit einem Kuss und sagt: „Schön, dass

du da bist, mein Schatz. Ich bin heute früher als geplant nach Hause gekommen. Da habe ich mir gedacht, ich kuche dein Lieblingsgericht: Flammkuchen, das Elsässer Original. Ich vermute, den kannst du jetzt besonders gut brauchen. Lass es dir schmecken, meine Liebe.“ Lisa lässt sich auf ihren Stuhl im Esszimmer sinken, und während Klaus den Flammkuchen auf den Tisch stellt, beginnt sie sich zu entspannen. Das erste Mal an diesem Tag erscheint ein Lächeln auf ihrem Gesicht.

\* Liebe Schwestern und Brüder, indem Klaus so zuvorkommend und fürsorglich seiner gestressten Lisa begegnet, handelt er gemäß den Worten, die Jesus heute im Evangelium an seine Jünger richtet: „Ihr seid das Salz der Erde; ihr seid das Licht der Welt.“ Klaus ist Salz für Lisa, weil er ihr eine angenehme Überraschung bereitet; so findet Lisa doch noch Geschmack an dem bislang verkorksten Tag. Und er ist Licht für sie, weil er ihr gut tut – mit dem, was sie gerade am Nötigsten hat: Sein freundlicher Gruß, sein Kompliment, das von ihm zubereitete Abendessen bringen Lisa den Lichtblick eines schönen Feierabends. Salz und Licht ist Klaus für Lisa nicht durch spektakuläre Leistungen, sondern durch unauffälliges Handeln im Alltag. Darauf kommt es Jesus an, vermute ich nach all dem, was ich von ihm kenne. Und das können Sie, liebe Schwestern und Brüder, und ich auch.

- \* Dass das so ist, betont Jesus selbst, indem er das, was er damals an seine Jünger adressierte, heute an uns richtet; nämlich eine Feststellung. Jesus bringt keinen moralischen Appell: „Wenn ihr nach meinem Vorbild lebt, werdet ihr Salz und Licht sein.“ Sondern er stellt fest: „Ihr seid Salz und Licht.“

Beides, Salz und Licht, war zur Zeit Jesu etwas Wertvolles. Das Salz galt als „Weißes Gold“, als Geschenk des Himmels, das als Mittel zum Würzen und zum Haltbarmachen von Lebensmitteln teuer gehandelt wurde. Und das Licht war nicht wie heute auf Knopfdruck verfügbar, sondern musste aufmerksam am Brennen erhalten werden, damit es nachts Orientierung und Sicherheit gab.

- \* Jesus erklärt mit seinen beiden Bildern vom Salz und vom Licht, wie wertvoll wir für Gott sind. Und gerade mit dem Bild des Lichtes geht er noch einen Schritt weiter: Das Licht ist nämlich ein Bild für das Wesen Gottes; so ist am Beginn des Johannes-Evangeliums zu lesen: „Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott. Alles ist durch das Wort geworden und ohne es wurde nichts, was geworden ist. In ihm war Leben und das Leben war das Licht der Menschen. ... Das wahre Licht, das jeden Menschen erleuchtet, kam in die Welt.“ (Joh 1,1.3-4.9)

Das Wort, das von Anfang an bei Gott war und selbst Gott war, ist Jesus; als Licht kommt er auf die Erde, um die Menschen zu erleuchten, das heißt, um ihnen zu versichern: „Ihr tragt göttliches

Licht in euch. Ihr seid – wie ich – Töchter und Söhne Gottes, von ihm unendlich geliebt. Gott denkt groß von euch; er hat viele gute Begabungen und Fähigkeiten in euch angelegt, bei jedem einzelnen in ganz eigener Mischung. Gott traut euch zu, daraus etwas Gutes zu machen, das euch und euren Mitmenschen nützt. Seid euch also eurer großen Würde bewusst und ebenso des Vertrauens, das Gott in euch setzt. Geht nicht hochnäsig, aber auch nicht gebeugt durch euer Leben, sondern mit erhobenem Haupt. Ihr werdet besonders schön eurem göttlichen Wesen entsprechen, Salz und Licht zu sein für eure Welt, wenn ihr auf mich als Vorbild schaut“, sagt Jesus. „Denn ich bin Gottes Sohn, ich bin das Licht der Welt – und das seid auch ihr als Gottes Töchter und Söhne. Seid euch bewusst, wie groß Gott von euch denkt, und lasst Gutes aus diesem Wissen entstehen. Ihr könnt das, weil Gott in euch anwesend ist.“

- \* Liebe Schwestern und Brüder, wir dürfen von Herzen dankbar sein, dass wir diese Worte Jesu heute gehört haben: „Ihr seid das Salz der Erde; ihr seid das Licht der Welt.“ Am besten ist es, wenn wir sie nie mehr vergessen; denn sie erinnern uns daran: Wir tragen Gottes Gene in uns, weil wir seine Kinder sind; wir haben Anteil am Wesen Gottes, wir sind wertvoll für ihn. Er hat uns mit individuell unterschiedlichen Begabungen und Fähigkeiten ausgestattet. Und Jesus ermutigt uns, nach seinem Vorbild Salz und Licht in unsere Welt zu bringen, indem wir das Leben unserer Mitmenschen wie

auch unser eigenes Leben würzen und hell machen durch das Gute, das von uns ausgeht.

\* Beispiele für dieses Gute haben wir in der Lesung gehört. Leider fehlt in dem Abschnitt aus dem Buch des Propheten Jesaja die Einleitung; in ihr spricht Gott: „Es gefällt mir nicht, wenn ihr aus Angst vor mir euch demütigt oder den Kopf hängen lasst. Viel mehr gefällt mir, wenn ihr erhobenen Hauptes und im Wissen um meine gütige Anwesenheit in eurem Leben ein weites Herz für eure Mitmenschen habt.“ (vgl. Jes 58,5-6)

Hier setzt die Lesung ein und erklärt, worin dieses weite Herz bestehen kann: in Hilfsbereitschaft, Gastfreundschaft, Freundlichkeit, respektvollem Miteinander, Fairness, Ehrlichkeit, Ermutigung und Trost.

\* Dieses und wohl noch viel anderes Gute geschieht durch uns in unserem Alltag, liebe Schwestern und Brüder, wenn wir das göttliche Wesen in uns zur Entfaltung bringen. Damit senden wir Freude in unsere Welt – und auch wir selbst dürfen uns freuen: Gott denkt groß von uns, denn wir sind seine Töchter und Söhne. Als solche sind wir Salz und Licht.