Predigt über das 6. Und das 9. Gebot (PFr. O. Ruoß; 15.11. 2026)

Heute geht es weiter in der Predigtreihe über die 10 Gebote. Wenn ich eine Umfrage machen würde „Was ist das wichtigste der 10 Gebote?“ – dann würde die häufigste Antwort wohl lauten: Das 6. Gebot: Du sollst nicht töten. Dahinter steckt der Gedanke: Eine Übertretung dieses Gebotes hat viel offensichtlichere und drastischere Folgen, als wenn etwa der Feiertag entheiligt wird. Wörtlich heißt das Gebot: „Du sollst nicht morden.“ Und das würden wohl die meisten Menschen auf der Welt unterschreiben und sagen: Das gilt und das ist auch wichtig. Heute soll es um dieses Gebot gehen. Und vielleicht ist es ja jetzt so, dass Sie sich locker und entspannt zurücklehnen und sagen: Ich habe vielleicht schon manchen Mist gebaut in meinem Leben, aber umgebracht habe ich noch keinen. Also bin ich ja eigentlich ganz o.k. Weniger locker und entspannt bin ich beim 6. Gebot allerdings, wenn ich mir angucke, wie Jesus dieses Gebot auslegt: Jesus sagt: Es zählt nicht erst, wenn das Blut des Mitmenschen an deinem Messer klebt. Nein, du übertrittst dieses Gebot schon dann, wenn du deinem Mitmenschen zürnst und ihm vielleicht die Pest an den Hals wünschst. Wenn Du ihn beleidigst und ihm Schimpfwörter an den Kopf wirfst. Jesus sagt einmal: „*Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt ist: Du sollst nicht töten. Wer aber tötet, der ist des Gerichtes schuldig. Ich aber sage euch: Wer mit seinem Bruder zürnt, der ist des Gerichtes schuldig. Wer aber zu seinem Bruder sagt „Du Nichtsnutz“, der ist des Hohen Rates schuldig.“* Jesus stellt hier körperliche Gewalt und ein Verurteilen des anderen und böse Worte über ihn oder sie eng nebeneinander. Lieb und nett und kultiviert, wie wir sind, würden wir wohl niemandem die Nase blutig hauen und erst recht nicht den Schädel einschlagen. Aber es kommt sehr wohl vor, dass wir andere Menschen durch unsere Worte verletzen, manchmal viel tiefer verletzen, als es eine blutige Nase bedeuten würde. Jesus bringt körperliches Verletzen und Zerstören und Verletzen und Zerstören durch Worte in einen ganz engen Zusammenhang. Und deswegen stelle ich heute neben das „Du sollst nicht morden“ das 9. Gebot: „Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten.“ Denn hier geht es genau darum: Um Gewalt, um Verletzen und Zerstören durch Worte. Falsch Zeugnis reden – das meinte ursprünglich ganz wörtlich: Vor Gericht falsche Zeugenaussagen machen. Und dadurch andere Menschen in Unglück stürzen, dazu beitragen, dass Unschuldige verurteilt wurden. Das Prinzip, das einer Falschaussage vor Gericht zugrunde liegt, das kommt auch im alltäglichen Leben vor: Durch unsere Worte können der Ruf, die Ehre von Mitmenschen verletzt und zerstört werden. Oft sind es gar keine ausgemachten Lügen, sondern Übertreibungen und Einseitigkeiten, durch die wir andere Menschen in ein schlechtes Licht stellen. Landläufig wird solches schlechtmachende Reden über andere als „Lästern“ bezeichnet. „Nicht falsch Zeugnis reden“ - das ist nicht nur für Lehrer und für Zeugen vor Gericht bestimmt. Es ist sehr aktuell für uns alle, denn ich kann dieses Gebot auch so übersetzen: „Du sollst nicht lästern.“ Und spätestens da merken wir, dass es uns sehr wohl angeht. Wahrscheinlich würden die meisten von uns sagen: Eigentlich ist Lästern nicht gut. Aber es macht doch so viel Spaß. Ich denke, beides stimmt: Lästern ist nicht gut. Aber es macht viel Spaß. Lästern ist nicht gut, Lästern ist sogar etwas Schlimmes, weil es Menschen zutiefst verletzen kann. Ich habe schon öfter gedacht: Wenn der oder die, über die ich da gerade hergezogen habe, wenn der oder die das gehört hätte, er, sie wäre jetzt abgrundtief verletzt. Schlimmer, als wenn ich ihm die Nase blutig gehauen hätte. Lästern ist etwas Schlimmes, weil es Menschen zutiefst verletzen kann. Es kann äußerst brutal sein. Und nicht umsonst gibt es im Deutschen den Begriff des „Rufmordes“, wo das schlechte Reden über den anderen und der Mord, wo das 6. Und das 9. Gebot in einen engen Zusammenhang gebracht werden.

Lästern ist nicht gut, Lästern ist etwas Schlimmes, weil hier Gottes Gebote übertreten werden: Wenn ich lästere, sage ich nie wirklich die Wahrheit über den Mitmenschen, sondern rücke ihn durch Einseitigkeit und Übertreibung in ein schlechtes Licht. Und ganz offensichtlich trete ich damit Jesu Gebot „Du sollst Deinen Mitmenschen lieben wie dich selbst“ geradezu mit Füßen.

Ich könnte mir es jetzt sehr einfach machen: Lästern ist schlecht – deswegen lasst es sein. Nur würde so ein Appell wahrscheinlich nichts bringen. Denn dann würden wir wohl sagen: Ja, das stimmt. Eigentlich ist Lästern nicht so gut. Aber weil es doch so viel Spaß macht, lästern wir trotzdem fleißig weiter. Vielleicht manchmal mit etwas schlechtem Gewissen.

Deswegen zunächst mal die Frage, warum Lästern uns oft Spaß macht, warum Lästern eine Lust ist:

-Lästern ist eine Lust, weil es ein Gemeinschaftsunternehmen ist. Ich fange an, etwas Schlechtes über einen anderen zu erzählen. Und wenn mein Gesprächspartner darauf anspringt, mich bestätigt, vielleicht auch noch eine Story über unser Lästeropfer erzählen kann oder einen witzigen bösen Kommentar abgibt, dann kann sich da gegenseitig richtig hochschaukeln. Ich erlebe dabei ein Gemeinschaftsgefühl. Wir bestätigen uns gegenseitig, wir verstehen uns richtig gut. Wir sind uns einig, wie dumm, hässlich, blöd oder ungeschickt Herr X oder Frau Y ist. Lästern vermittelt ein Gefühl von Zusammengehörigkeit. Es ist so etwas wie das umgekehrte Kühlschrankprinzip: Indem wir nach außen, dem anderen gegenüber Kälte abstrahlen, haben wir es innen, in der Gemeinschaft der Lästerer und Lästererinnen angenehm warm. Zumindest eine Zeit lang.

Ein zweiter Grund, warum Lästern eine Lust ist: Lästern ist lustig. Wenn man über andere lästert, dann gibt es fast immer etwas zu lachen. Man zieht den anderen durch den Kakao - und das ist ja ein witziger Anblick, ein Mensch in Kakao gebadet. Schadenfreude ist angeblich die schönste Freude. Wenn ich schön schlechte Geschichten über andere erzählen kann, bin ich interessant. Wenn ich böse, bissige Bemerkungen über andere abschießen kann, bin ich unterhaltsam. Durch gutes Lästern zeige ich mich als lustig und interessant. Zumindest eine Zeitlang.

Und noch ein dritter Grund, warum Lästern eine Lust ist: Wenn ich den anderen klein mache, und genau das geschieht ja beim Lästern, wenn ich den anderen klein mache, dann wachse ich ganz automatisch dabei. Wie bei

einer Wippe: Der andere sinkt, und ich steige in die Höhe. Wenn ich die Schwächen eines anderen betone und meist ja noch übertreibe, dann steh ich selbst besser da. Klar habe ich auch meine Schwächen. Aber so dumm, hässlich, blöd oder ungeschickt wie Herr X oder Frau Y bin ich jedenfalls nicht. Lästern stärkt das eigene Selbstbewusstsein. Zumindest eine Zeit lang.
Vielleicht gibt es noch mehr Gründe, warum wir Menschen lästern. Lästern ist eine Lust. Deswegen tun wir es so gerne. Aber nicht jede Lust ist gut. Heroin zu spritzen ist angeblich auch eine Lust. Aber trotzdem nicht gut für uns.
Lästern ist wie eine Sucht: Man kann dem nur sehr schwer widerstehen. Es tut einem im Moment gut. Aber es hilft mir nicht wirklich. Und hinterlässt meist einen faden Nachgeschmack.
Bei jedem der Gründe, die ich genannt habe, warum Lästern eine Lust ist, habe ich hinzugefügt, dass der Lustgewinn immer nur eine Zeitlang gilt. Gemeinschaft, die bei Lästern entsteht, ist keine gute, dauerhafte Gemeinschaft. Jemand, mit dem ich gemeinsam gelästert habe, der kann fünf Minuten später mit jemand anderem über mich ablästern.
Lästern macht mich eine Zeitlang interessant. Aber wenn ich als Lästermaul verschrien bin, dann werden die anderen Menschen mir gegenüber sehr vorsichtig sein, Abstand halten, vielleicht sogar mich meiden.
Lästern stärkt mein Selbstbewusstsein. So blöd wie Herr x oder Frau Y bin ich ja nicht. Aber weil ich in ehrlichen Momenten ja weiß, dass Herr X oder Frau Y gar nicht so schlecht sind, wie ich sie gemacht habe, hält dieses Überlegenheitsgefühl nicht lange vor. Und weil ich meist ja doch auch weiß, dass Lästern ein Laster ist, dass es nichts Gutes ist, fühle ich mich nach einer kräftigen Lästerrunde oft ziemlich mies.
Lästern ist eine Sucht. Es macht Spaß. Es ist ganz schwer, dem zu widerstehen. Aber es tut uns nicht gut. Bei diesem Thema ist mir nicht so wichtig zu sagen: Wenn wir lästern, machen wir etwas Böses. Das stimmt schon auch häufig. Aber wichtiger ist mir: Wenn wir lästern, ist das eigentlich ein Armutszeugnis über uns selbst. Etwas Trauriges.
Was könnte dazu führen, dass ich es nicht – oder zumindest weniger nötig hätte, über andere zu lästern, falsch Zeugnis über sie zu reden und sie so mit meinen Worten zu verletzen?
Wenn ich gute, tiefe Gemeinschaft erlebe, habe ich es weniger nötig, das Gemeinschaftsgefühl der frohen Lästerrunde zu erzeugen. In einer echten, guten Gemeinschaft kann ich es mir vielleicht sogar leisten, Rumgelästere zu beenden, ohne als Spielverderber oder Moralist verschrien zu werden und selbst zum Opfer zu werden. Bei einer Fortbildung haben wir einmal in einer Kleingruppe mit 7 Leuten über ein Thema sprechen sollen, aber ganz schnell sind wir davon abgedriftet. Und dann wurde kräftig gelästert. Bestimmt eine Viertelstunde lang. Ich habe lange mit mir gerungen, und endlich mich irgendwann getraut und gesagt, dass ich das jetzt nicht so toll finde. Ich habe gespürt, dass manche mich deswegen blöd fanden, prüde, einen Spielverderber. Das hat mich ziemlich verletzt. Aber eine Teilnehmerin hat mir hinterher gesagt, dass sie das mutig fand. Dass sie genauso empfunden hat, aber sich nicht getraut hat, etwas zu sagen. Zwischen uns beiden ist wirklich Gemeinschaft entstanden. Vielleicht ist das sogar ein Maßstab für gute Gemeinschaft. Eine gute Gemeinschaft ist dann gegeben, wenn man einander am Lästern hindern kann. Ohne dann als Spielverderber dazustehen. Ich wünsche mir, dass wir hier solche Gemeinschaft erleben: Wo wir den Mut haben, dem Lästern einen Riegel vorzuschieben.
Ich hätte das Lästern nicht so nötig, wenn mein Selbstbewusstsein größer wäre. Und da sind wir ganz im Zentrum des christlichen Glaubens. Im Psalm 139 betet ein Mensch: *„Ich danke dir, Gott, dass ich wunderbar gemacht bin.“* Wenn ich das glauben kann, dass ich in Gottes Augen ein ganz wertvoller, kostbarer, geliebter Mensch bin, dann habe ich es eigentlich nicht mehr nötig, einen anderen klein zu machen, um selber größer dazustehen.
Lästerei ist für mich in erster Linie ein Ausdruck von Schwäche. Ich wünsche mir und Ihnen, dass wir das Lästern weniger nötig haben. Das Evangelium, die gute Nachricht, dass wir Gottes geliebte und wertvollen Menschen sind, die kann dazu beitragen.
Ich möchte zum Schluss noch einige wenige konkrete Hinweise geben. Damit wir in Zukunft das Lästern völlig abstellen, dafür gibt es eigentlich nur eine Methode: Dafür müsste ich mir die Zunge abschneiden. Aber diese Radikallösung empfehle ich keinem. Vielleicht kann ich mir aber 2 Dinge vornehmen: Ich will nur so über einen anderen reden, dass ich nicht vor Scham im Boden versinken müsste, wenn der, über den ich da rede, das mitbekommen würde. Weil ich bei dem, was ich erzähle, bei der Wahrheit bleibe. Und: Ich möchte mich bemühen, wenn ich etwas Schlechtes über jemanden erzähle, auch etwas Gutes über ihn zu sagen. Denn wenn ich nur Schlechtes sage, rede ich falsch Zeugnis, denn über keinen Menschen gibt es nur Schlechtes zu sagen.
Sofern wir uns nicht die Zunge abschneiden, so lange bleiben wir wohl täglich versucht, zu lästern. Jede Versuchung ist aber auch Gelegenheit, das Richtige zu tun. Vielleicht schaffen wir es manchmal, der Lästersucht zu widerstehen. Vielleicht schaffen wir es, unseren Lästerquotienten zu senken. Aber wir werden sicher auch immer wieder scheitern. Die Zeit nach einer fröhlich fiesen Lästerrunde, das ist oft die Zeit, wo ich mir am stärksten wünsche, dass ich doch anders wäre. Wo ich es stark empfinde, dass ich Schuld auf mich lade. Und dass ich Gottes Vergebung nötig habe. Gut, dass ich zu ihm so kommen kann, wie ich bin, auch als das Lästermaul, das ich manchmal bin. Und so beten darf wie wir es auch heute wieder tun werden: Und vergib uns unsere Schuld.“ Amen