

Predigt zur Konfirmation 2026 – Pfr. Ralph Müller

## **Hoffnung durch Zusammenhalt**

Liebe Gemeinde, liebe Konfirmandinnen und Konfirmanden

Über meine Predigt stelle ich einen biblischen Vers, den unsere Konfirmandin Yael als ihren Konfirmationsspruch gewählt hat: *Seid fröhlich in Hoffnung, geduldig in Trübsal, beharrlich im Gebet (Römer 12,12).*

Hoffnung. Hoffnung durch Zusammenhalt. Das ist das Thema dieser Konfirmation. Ihr habt es ausgewählt. Und ihr habt heute Morgen eindrücklich gezeigt, was ihr damit meint. Doch was macht solchen Zusammenhalt eigentlich aus? Ich glaube, es ist ein Ort, wo man Respekt erlebt. Wo man sich achtet und schätzt. Wo man aufeinander aufpasst. Wo man sich wohl fühlt. Wo man gegenseitig zu sich schaut.

Damit wir aber auch für andere Menschen da sein können, müssen wir lernen, gut auf uns selbst aufzupassen. Ich meine, das kann man gar nicht früh genug lernen. Vieles läuft heute schief, weil man das genau nicht tut. Deshalb möchte ich euch heute drei Gedanken mitgeben.

Erstens:

Lasst euch eure Lebendigkeit nicht rauben. Ich habe manchmal weniger Angst vor den Kriegen, Krisen oder politischen Problemen als vor etwas anderem: Dass wir unsere Lebendigkeit verlieren. So nützlich Handys, soziale und digitale Medien sind: Wir wissen alle, dass wir damit oft viel zu viel Zeit verbringen. TikTok, Instagram und Snapchat sind nicht einfach unsere Freunde. Sie wollen unsere Aufmerksamkeit. Sie wollen unsere Zeit. Dahinter stehen riesige Geschäftsmodelle. Geniale Geschäftsmodelle, wenn man Geld verdienen will. Aber sie machen uns ganz leicht zu grossen Konsumenten. Darum möchte ich euch etwas sagen: Lebt lieber euer eigenes Leben. Seid euch lieber selbst. Lasst euch nicht ständig erzählen, wie andere leben. Sodass man sich ständig vergleicht mit anderen. Andere haben immer mehr. Sind immer in den Ferien. Sind immer an coolen Orten. Sind sowieso immer cooler. Nein. Werdet bitte zu Produzenten eures eigenen Lebens. Nicht zu Konsumenten von anderen Leben. Ihr verpasst sonst eures. Seid deshalb euch selbst. Ihr seid wunderbar, schon so wie ihr seid. Glaubt das! Ihr seid vollkommen o. k., schon an und für sich. Ihr seid wunderbare junge Menschen!

Zweitens:

Um eure Lebendigkeit nicht zu verlieren: Bewegt euch! Das klingt banal. Ist es aber nicht. Unser Körper ist für Bewegung geschaffen. Hauptsächlich. Schon vor 100'000 Jahren. Und nicht dafür, täglich viele Stunden auf einen Bildschirm zu schauen. In euren

jungen Jahren geschieht Bewegung oft noch von selbst. Behaltet das bei. Gewöhnt euch daran, dass Bewegung zu eurem Leben gehört, wie Zähne putzen. Und ja, ich meine damit Sport. Macht Sport. Nicht, nur damit ihr noch schöner aussieht. Über Bewegung baut ihr Stress ab. Viele Menschen greifen dafür zu Tabletten oder einem Gläschen Wein zu viel. Es geht auch über den Sport, über die Bewegung. Ja, man muss sich aufraffen. Gegen die Schwerkraft. Sich daran gewöhnen. Mühsam. Aber es lohnt sich. Wenn ihr das regelmässig tut, den Puls auf 150 hochjagt. Muss nicht lange sein. Ihr fühlt euch danach wunderbar. Ausgeglicherener. Stärker. Resistenter. Lebendiger. Kräftiger fürs Leben.

#### Drittens:

Aber Bewegung allein genügt manchmal nicht. Man kann körperlich fit sein und trotzdem innerlich erschöpft. Deshalb noch ein dritter Gedanke. Das Zauberwort heisst heute Resilienz. Widerstandskraft gegen all das, was einen heute im Leben fertig machen kann. Die negativen Gedanken. Erlebnisse. Informationen. Die dunklen Prophezeiungen. Dagegen reicht manchmal nicht nur körperlich Bewegung.

Deshalb: Der christliche Glaube, wie ich Jesus Christus verstehe, hat eine einfache Botschaft: Bleib lebendig. Lass dich nicht von dunkeln Gedanken beherrschen. Von Angst und Sorgen. Nicht von wirren Gedanken. Hab *klare* Gedanken. Lass dich nicht von anderen klein machen. Auch nicht von Enttäuschungen. Nicht von Pessimismus anstecken. Nicht vom Gejammer. Sei mutig und stark! Gehe vorwärts. Auch wenn es mal nicht rosig aussieht. Vertraue, es kommt schon wieder gut. Manchmal gibt es dunkle Täler. Dort musst du durch. Doch es wird wieder Licht werden. Vertraue einfach darauf! Denn du gehst nicht allein. Da ist eine Kraft, die will dich gerade dann begleiten. Sie will wirklich das Gute für dich und sie will, dass du lebst. Dass du lebendig bist! Und es sind andere Menschen da. Die sind mit dir. Genau *das* gibt Zusammenhalt.

Somit gibt es einen Zusammenhalt von einer höheren Macht zu dir. Aber auch von links und rechts. Deine Liebsten, deine Nächsten, die dich wirklich lieben und gernhaben. Und die auch du lieben und gernhaben kannst. Das ist dein Beitrag am Zusammenhalt. Das gibt uns Menschen so viel. Das ist eigentlich alles, was wir brauchen zum Leben. Diesen Zusammenhalt. Auch im Grösseren. Für das Grössere.

Das wünsche ich Euch von Herzen.

Amen