Kirchengemeinde Ottensen | Ottenser Marktplatz 6 | 22765 Hamburg

Du bist gut genug

Sonntagspodcast – 22. Sonntag nach Trinitatis, 01. November 2026

Willkommen beim Sonntagspodcast der Kirchengemeinde Ottensen. „Du bist gut genug" – so klingt die Botschaft von KitschKrieg in dem viral gegangenen Popsong, doch Paulus scheint im Römerbrief ganz anderer Meinung zu sein: Ich bin eben nicht immer gut, auch wenn ich es gerne wäre. Was aber, wenn ich weder perfekt sein noch mich selbst lieben muss, um geliebt zu werden? Wir hören rein. Ich bin Pastorin Merle Schröer.

***

Denn wir wissen, dass das Gesetz geistlich ist; ich aber bin fleischlich, unter die Sünde verkauft. Denn ich weiß nicht, was ich tue. Denn ich tue nicht, was ich will; sondern was ich hasse, das tue ich. Wenn ich aber das tue, was ich nicht will, stimme ich dem Gesetz zu, dass es gut ist. So tue ich das nicht mehr selbst, sondern die Sünde, die in mir wohnt. Denn ich weiß, dass in mir, das heißt in meinem Fleisch, nichts Gutes wohnt. Wollen habe ich wohl, aber das Gute vollbringen kann ich nicht. Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich. Wenn ich aber tue, was ich nicht will, vollbringe nicht mehr ich es, sondern die Sünde, die in mir wohnt. So finde ich nun das Gesetz: Mir, der ich das Gute tun will, hängt das Böse an. Denn ich habe Freude an Gottes Gesetz nach dem inwendigen Menschen. Ich sehe aber ein anderes Gesetz in meinen Gliedern, das widerstreitet dem Gesetz in meinem Verstand und hält mich gefangen im Gesetz der Sünde, das in meinen Gliedern ist. Ich elender Mensch! Wer wird mich erlösen von diesem Leib des Todes? Dank sei Gott durch Jesus Christus, unsern Herrn! So diene ich nun mit dem Verstand dem Gesetz Gottes, aber mit dem Fleisch dem Gesetz der Sünde. (nach Römer 7)

***

„Du bist gut genug." Ein schöner Satz. Ein Satz, den man vielleicht öfter hören sollte. Und den man anderen Menschen viel öfter sagen müsste. Du bist gut genug. Nicht erst, wenn du etwas geleistet hast. Nicht erst, wenn du erfolgreich bist. Nicht erst, wenn du die Erwartungen anderer erfüllst. Sondern jetzt. So, wie du bist.

Das Lied „Gut genug" von KitschKrieg greift ein Gefühl auf, das viele Menschen kennen: das Gefühl, nicht zu genügen. Nicht schön genug. Nicht erfolgreich genug. Nicht klug genug. Nicht belastbar genug. Immer gibt es jemanden, der etwas besser kann. Der mehr erreicht hat. Der scheinbar mühelos das Leben meistert. Und dann kommt dieses Lied und sagt: Du bist gut genug. Eine wohltuende Botschaft in einer Gesellschaft, in der ständig die Aufforderung zu hören ist, noch etwas mehr aus sich herauszuholen.

Aber dann kommt Paulus. Und Paulus scheint zunächst etwas ganz anderes zu sagen: „Denn ich weiß nicht, was ich tue. Denn ich tue nicht, was ich will; sondern was ich hasse, das tue ich." Und später: „Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich." Was für ein Kontrast!

Das Lied sagt: Du bist gut genug. Und Paulus sagt: Ich bin überhaupt nicht so gut, wie ich gerne wäre. Ich weiß, was richtig ist. Aber ich tue es nicht. Ich weiß, wie ich mich verhalten sollte. Und trotzdem handle ich anders. Ich scheitere an meinen eigenen Überzeugungen.

Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Ottensen
Christianskirche & Osterkirche
Kirchenbüro
Ottenser Marktplatz 6
22765 Hamburg

Telefon 040 · 39 86 17-0
Telefax 040 · 39 86 17-20
buero@kirche-ottensen.de
kirche-ottensen.de

Bankverbindung
Evangelische Bank
IBAN DE 50 5206 0410 7106 4900 26
BIC GENODEF1EK1

KIRCHE OTTENSEN
CHRISTIANSKIRCHE & OSTERKIRCHE

Diese Erfahrung ist mir nicht fremd. Da nehme ich mir vor, in einer schwierigen Situation ruhig zu bleiben. Und dann reicht ein einziger Satz, und ich reagiere gereizt. Da möchte ich einem Menschen offen begegnen. Und merke, dass ich mir längst ein Urteil gebildet habe. Da weiß ich, dass mein Lebensstil Folgen für andere Menschen und für die Umwelt hat. Und entscheide mich trotzdem für den bequemeren Weg. Das sind manchmal kleine Widersprüche. Manchmal aber auch große. Manchmal verletze ich andere. Manchmal bin ich ungerecht. Manchmal weiß ich ganz genau, dass etwas falsch ist. Und tue es trotzdem. Das lässt sich nicht einfach mit dem Satz auflösen: Du bist gut genug. Denn manchmal bin ich eben nicht gut. Und Paulus geht noch weiter. Er spricht von der Sünde, die in ihm wohnt. Das klingt fremd. Vielleicht sogar bedrohlich. Aber Paulus meint damit nicht einfach einzelne schlechte Taten. Er beschreibt eine Macht, die Menschen gefangen hält. Etwas, das stärker sein kann als die guten Vorsätze. Etwas, das sich nicht einfach durch ein bisschen mehr Disziplin überwinden lässt. Ich kann wissen, was richtig ist, und trotzdem anders handeln. Ich kann Veränderung wollen und doch immer wieder in dieselben Muster zurückfallen. Ich kann mir fest vornehmen, ein besserer Mensch zu werden, und an mir selbst scheitern. Das Problem ist bei Paulus also nicht nur, dass er sich nicht gut genug fühlt. Sein Problem ist, dass er aus eigener Kraft nicht so leben kann, wie er es für richtig hält. Und genau hier entsteht eine interessante Spannung zum Lied. Denn „Du bist gut genug“ ist zunächst eine Botschaft der Selbstannahme. Eine Aufforderung, den eigenen Wert nicht ständig infrage zu stellen. Und das ist wichtig. Gerade in einer Welt, die Menschen nach Leistung, Aussehen und Erfolg bewertet. Aber was passiert, wenn ich mich selbst nicht annehmen kann? Wenn ich meine Fehler nicht einfach akzeptieren möchte? Wenn ich mich schäme für etwas, das ich getan habe? Wenn ich mich selbst nicht gut finde? Dann hilft es vielleicht nicht, mir noch öfter zu sagen: Ich bin gut genug. Vielleicht wird sogar daraus eine neue Aufgabe. Ich soll mich selbst lieben. Ich soll mich selbst akzeptieren. Ich soll endlich mit mir im Reinen sein.

Und wenn mir auch das nicht gelingt? Dann habe ich schon wieder versagt. Selbst die Selbstannahme kann zur Selbstoptimierung werden. Und genau hier setzt Paulus einen anderen Gedanken dagegen. Er sagt nicht: Du musst lernen, dich selbst gut zu finden. Er sagt auch nicht: Eigentlich ist alles an dir gut. Er nimmt das Scheitern ernst. Er nimmt die Schuld ernst. Und er nimmt ernst, dass der Mensch sich nicht einfach selbst daraus befreien kann. Am Ende unseres Predigttextes ruft er: „Ich elender Mensch! Wer wird mich erlösen von diesem Leib des Todes?“ Bemerkenswert finde ich diese Frage.

Paulus fragt nicht: Wie kann ich mich endlich selbst erlösen? Er fragt: Wer wird mich erlösen? Er sucht die Antwort nicht mehr bei sich selbst. Nicht in seiner Willenskraft. Nicht in seiner Disziplin. Nicht in einer besseren Version seiner selbst. Und dann kommt dieser überraschende Satz: „Dank sei Gott durch Jesus Christus, unsern Herrn!“ Hier liegt für mich der entscheidende Unterschied zwischen dem Lied und Paulus. Das Lied sagt: Du bist gut genug. Paulus sagt: Du bist nicht immer gut. Aber du bist trotzdem geliebt. Und dieses Trotzdem ist entscheidend. Denn Gottes Liebe ist keine Belohnung für gelungenes Leben. Sie hängt nicht davon ab, ob ich meine Fehler überwunden habe. Sie hängt auch nicht davon ab, ob ich mich selbst lieben kann. Gott liebt nicht erst die verbesserte Version eines Menschen. Sondern den Menschen, der er jetzt ist. Mit seinen Widersprüchen. Mit seiner Schuld. Mit seiner Sehnsucht nach Veränderung. Das ist Gnade. Und Gnade ist mehr als ein gutes Gefühl über mich selbst. Sie kommt von außen. Sie wird mir zugesprochen. Ich kann sie nicht herstellen. Ich kann sie nicht verdienen. Ich kann sie nicht einmal dadurch erzwingen, dass ich besonders fest daran glaube. Ich bin darauf angewiesen, dass Gott mir entgegenkommt. Und genau darin liegt die Befreiung. Denn wenn ich mich selbst erlösen müsste, wäre ich am Ende wieder auf mich allein gestellt. Dann müsste ich nur noch ein bisschen mehr an mir arbeiten. Noch ein bisschen konsequenter sein. Noch ein bisschen mehr Selbstliebe entwickeln. Aber Paulus sagt: Das Entscheidende geschieht

nicht durch deine eigene Leistung. Sondern durch Gottes Liebe. Das bedeutet nicht, dass plötzlich alles gut ist.
Es bedeutet auch nicht, dass Schuld keine Rolle mehr spielt. Aber Schuld ist nicht das letzte Wort über einen Menschen. Und vielleicht ermöglicht gerade das einen ehrlicheren Umgang mit den eigenen Fehlern. Wenn mein Wert nicht davon abhängt, dass ich alles richtig mache, kann ich auch zugeben, dass ich etwas falsch gemacht habe. Ich kann sagen: Da habe ich jemanden verletzt. Ich kann sagen: Da war ich ungerecht. Ich kann um Entschuldigung bitten. Und versuchen, etwas zu verändern.
Nicht weil ich erst dadurch liebenswert werde. Sondern weil ich mich bereits geliebt weiß. Gnade nimmt die Verantwortung nicht ab. Aber sie befreit von der Angst, durch das eigene Scheitern wertlos zu werden. Und ich frage mich, wie sich das Zusammenleben verändern würde, wenn diese Haltung mehr Raum bekäme. Wenn Menschen nicht ständig beweisen müssten, dass sie recht haben. Wenn Fehler eingestanden werden könnten, ohne dass gleich die ganze Person infrage gestellt wird.
Wenn nicht nur die Starken, Erfolgreichen und Selbstbewussten Anerkennung bekämen. Vielleicht sollte gerade die Kirche ein solcher Ort sein. Kein Ort für besonders gute Menschen. Sondern ein Ort für Menschen, die nicht immer gut sind. Die schuldig werden. Die zweifeln. Die an ihren eigenen Ansprüchen scheitern. Und die trotzdem darauf vertrauen, dass Gott sie nicht aufgibt. Ein Ort, an dem niemand perfekt sein muss. Aber an dem Veränderung möglich bleibt.
Und so höre ich am Ende das Lied noch einmal anders. „Du bist gut genug." Ja, dieser Satz tut gut. Gerade dann, wenn andere Menschen einen kleinmachen. Wenn der Druck zu groß wird. Wenn das Gefühl entsteht, niemals zu genügen. Aber Paulus fügt etwas Entscheidendes hinzu. Du musst nicht immer gut sein. Du darfst Fehler haben. Du darfst scheitern. Du darfst dich selbst kritisch sehen. Du musst nicht alles an dir wunderbar finden. Du musst nicht einmal schaffen, dich selbst anzunehmen. Denn deine Würde hängt nicht davon ab, wie du dich selbst beurteilst. Und Gottes Liebe hängt nicht davon ab, ob du gut genug bist. Vielleicht ist das die tiefere christliche Antwort auf die Frage, ob ein Mensch gut genug ist. Diese Frage muss gar nicht endgültig beantwortet werden. Denn es geht nicht darum, gut genug zu sein. Es geht darum, geliebt zu sein. Du bist nicht immer gut. Aber du bist trotzdem geliebt. Nicht, weil du es verdient hast. Sondern weil Gott dich liebt. Und das ist genug.
AMEN

***

Bleibt behütet – Gott segne euch und bewahre euch an Körper, Geist und Seele.
Auf dass es gut werde. Amen

Und wenn Sie Lust haben, Lieder, Gebete und Gesänge aus der Christianskirche in Hamburg-Ottensen zu hören: willkommen bei unseren Tagzeiten-Podcasts – zu finden unter www.kirche-ottensen.de