

Gerüstet für geistliche Kämpfe: Festschnallen und Lügen trotzen

¹¹Legt die komplette Waffenrüstung Gottes an, damit ihr allen hinterhältigen Angriffen des Teufels widerstehen könnt. ¹²Denn wir kämpfen nicht gegen Menschen aus Fleisch und Blut, sondern gegen die bösen Mächte und Gewalten der unsichtbaren Welt, gegen jene Mächte der Finsternis, die diese Welt beherrschen, und gegen die bösen Geister in der Himmelswelt. ¹³Bedient euch der ganzen Waffenrüstung Gottes. Wenn es dann so weit ist, werdet ihr dem Bösen widerstehen können und noch aufrecht stehen, wenn ihr den Kampf gewonnen habt.

¹⁴Sorgt dafür, dass ihr fest steht, indem ihr euch mit dem Gürtel der Wahrheit und dem Panzer der Gerechtigkeit Gottes umgibt.

¹⁵Eure Füße sollen für die gute Botschaft eintreten, die den Frieden mit Gott verkündet. ¹⁶Setzt den Glauben als einen Schutzschild ein, um die feurigen Pfeile des Satans abzuwehren. ¹⁷Setzt den Helm eurer Rettung auf und nehmt das Wort Gottes, euer Schwert, das der Geist euch gibt. ¹⁸Betet immer und in jeder Situation mit der Kraft des Heiligen Geistes. Bleibt wachsam und betet auch beständig für alle, die zu Christus gehören.¹

Gürtel

Die Waffenrüstung Gottes hat sechs Elemente. Es gibt defensive Elemente: Beispielsweise die Brustplatte oder das Schild. Es gibt offensive Elemente: Beispielsweise das Schwert. Und dann gibt es den Gürtel. Eine völlig eigene Kategorie. Mit dem Gürtel verteidigst du dich nicht. Mit dem Gürtel greifst du niemanden an. In der Waffenrüstung Gottes ist er der *Gürtel der Wahrheit*.

*¹⁴ **Sorgt dafür, dass ihr fest steht, indem ihr euch mit dem Gürtel der Wahrheit ... umgibt.***

Warum der Wahrheit?

Der Gürtel ist ja gar keine Waffe. Aber er ist das *Fundament* der Waffenrüstung.

Man brauchte den Gürtel darum: Die Soldaten trugen diese lange fließende Robe. Wenn jetzt der Alarm zum Kampf losging und du deine Waffenrüstung brauchen wolltest, dann gab es nur eine Lösung: Du musstest deine lange wehende Robe zusammennehmen und in deinen Gürtel stecken. Dann warst du bereit für Action.

Der Gurt verhindert, dass du stolperst, und hält alles zusammen.

Die Bibel zeigt dieses Bild vom Gurt an verschiedenen Stellen – fast immer im Zusammenhang mit unseren Gedanken. In 1. Petrus 1,13 steht: *Darum umgürtet die Lenden eurer Gesinnung...* Deine Gedanken sind wie diese lange Robe – zerstreut und wehend im Wind. Nimm sie zusammen. Steck sie in den Gürtel. Dann stehst du fest. Liebe Freunde: Wer möchte schon *nicht* feststehen. Wir alle wollen doch, dass unsere Gedanken nicht von irgendeinem Wind zersaust werden.

Kopfkino

Die Waffenrüstung richtet sich ja gegen die unsichtbaren Mächte und Gewalten. Gegen den Teufel.

Das Problem mit dem Teufel ist: Er kann deine Gedanken infizieren. Die allermeisten Probleme kommen aus unseren Gedanken.

Die Bibel sagt: *Der Teufel ist ein Lügner. Ein Betrüger.* Er infiltriert Lügen in deine Gedanken, sodass sie durchdrehen.

Schau dir zum Beispiel **Wut** an. Wut ist gut. Gott ist immer wieder wütend, und er ist perfekt. Wut ist gut, weil Ungerechtigkeit etwas ist, das

¹ Epheser 6,11-18; NL

Wut hervorrufen sollte. Wenn du ein guter Mensch bist, wirst du wütend auf Ungerechtigkeit werden. Aber aus Wut kann Bitterkeit werden. Das passiert, wenn die Wut immer und immer und immer wieder durch deine Gedanken geht. Das ist wie ein **Short-Video**, das immer und immer wieder von vorne beginnt: Du kannst nicht abschalten; die Wut geht immer und immer wieder durch deine Gedanken.

Oder **Sorgen und Ängste**. Die sind gut, sonst würdest du einfach ohne Angst über eine befahrene Strasse laufen. Aber infizierte Sorgen und Ängste gehen immer und immer wieder durch deinen Kopf, und irgendwann werden sie zu depressiven Verstimmungen.

Schuldgefühle sind gut. Wenn du die nicht hättest, hättest du kein Gewissen und würdest im Gefängnis als Soziopath enden. Aber infizierte Schuldgefühle führen zu Selbst-Hass – und das macht dich fertig.

Sex ist genial. Aber infiltrierte Sexualität zerstört die Ehe, deine Beziehungen und dich selbst – du hast die Kontrolle über deine Lust verloren. Du kannst die Shorts nicht mehr stoppen: Du willst sie abschalten, aber stattdessen werden sie lauter und lauter und heller und heller.

Das sind infiltrierte Lügen: lose und hängende Gedanken. Es fehlt der Gürtel der Wahrheit, der sie zusammenhält.

Es beginnt alles mit *guten* Emotionen. Dann *infiltriert* sie Satan. Und die Emotionen *verfolgen* dich.

Schlechte Lösungen

Wie gehst du dagegen vor? Paulus sagt: *Gürte dich mit Wahrheit*. Es geht um einen *geistlichen* Kampf, also brauchst du auch *geistliche* Waffen dagegen. Aber viele von uns sind mit *menschlichen* Waffen dagegen vorgegangen – das bringt wenig!

Du musst mal Menschen zuhören, die sich gegenseitig aufmuntern. Da hörst du Sätze wie: *Nach jedem Tief kommt wieder ein Hoch*. Das hört sich ja noch gut an. Das ist so Common Sense – aber auch ein ziemlicher Unsinn. Niemand weiss, ob wieder ein Hoch kommt. Oder: *Du schaffst das – auch wenn es sich gerade nicht so anfühlt*.

Das sind nichts als schöne Sprüche, um mit Sorgen und Ängsten umzugehen – aber die lösen genau gar nichts.

Ein anderer solcher Spruch ist: *Du musst dich nicht schuldig fühlen – nach all dem Guten das*

du getan hast. Dieser Spruch will dir helfen, mit deinen Schuldgefühlen umzugehen – vielleicht mit deinen sexuellen Verfehlungen. Das funktioniert nie. Dunkle Mächte kannst du *nicht* bekämpfen durch deine schlaun Sprüche, deine eigene Kraft oder durch Willenskraft.

Das funktioniert nur durch die *geistliche* Waffenrüstung – durch *echte* Wahrheit. Sonst hast du keine Chance.

Mächte der Dunkelheit – das sind übernatürliche Gewalten. Die sind intelligenter als du, stärker als du und schlauer als du. Wenn Gott es ihnen erlauben würde, könnten sie ganze Berge nach dir schmeissen. Niemand – ausser die Dreieinigkeit – ist ein würdiger Gegner von diesen Mächten.

Darum sagt Paulus: Zieh die Waffenrüstung Gottes an. Siehst du, was hier abgeht? Den Gürtel der Wahrheit anziehen heisst, die Wahrheit der Bibel zu glauben – offenbarte Wahrheit. Nur so kannst du diesen Infektionen deiner Gedanken trotzen: nicht mit schönen Sprüchen, die doch nicht wahr sind, nicht mit menschlichen Weisheiten. Nichts davon ist wirklich Wahrheit; dunkle Mächte lachen darüber. Das einzige, was sie fürchten, ist *echte Wahrheit*. Damit kannst du *feststehen* und den Kampf um deine Gedanken *gewinnen*.

Strassenschilder und geistliche Kämpfe

Vor Jahren war ich an einigen Vorträgen von Dr. Gilbert Bilezikian – Professor für Neues Testament. Ein sehr beliebter Mann; Einfachheitshalber nannten ihn alle Dr. B. Dr. B war Franzose, und das hörte man seiner Sprechweise stark an. Er war in Frankreich geboren und liebte alles Schöne; dementsprechend verstreute er auch Komplimente.

Jeden Tag ging er zu Fuss von zu Hause zur Arbeit und dort unterrichtete er Neues Testament. Dann kam dieser Tag: Er bemerkte, dass ein Nachbar ein Schild vor der Tür aufgestellt hatte – ein speziell schönes, kunstvoll gestaltetes, kreatives Schild mit Strasse und Hausnummer. Er bestaunte es; es bereitete ihm grosse Freude, nur schon an diesem Schild vorbei zu gehen. So schön war es. Er konnte an diesem Tag kaum aufhören, an das Schild zu denken. Am nächsten Tag machte er sich wieder auf den Weg zur Arbeit und eine leise Stimme in seinem Kopf dachte: *„Ich freue mich wirklich darauf, das Schild zu sehen.“* Als Dr. B zum Schild kam, bewunderte er es tatsächlich genauso wie gestern

und rief aus: „*Was für ein wunderbares Kunstwerk!*“ Jeden Tag passierte dasselbe: Er freute sich auf den Arbeitsweg und bewunderte das Schild.

Bis eines Tages etwas Seltsames passierte: Als er an dem Haus mit dem Schild vorbeikam, sagte eine Stimme in seinem Kopf: „*Warum sollte der Nachbar so ein wunderschönes Schild haben und du nicht?*“ „*Denk doch mal daran, welche Freude es dir bereiten würde, auch so ein schönes Schild zu besitzen. Das ganze Quartier könnte es dann sehen und wüsste, dass es dir gehört. Du musst es einfach haben.*“ Und dann passierte noch etwas Seltsames: Es machte ihm keine Freude mehr, am Haus seines Nachbarn vorbei zu gehen – es ärgerte ihn nur noch. Jedes Mal, wenn er das Schild sah, erinnerte es ihn an das, was er nicht besass und vielleicht niemals besitzen würde. Er wusste, wie teuer ein solches Schild war; er hatte drei Kinder, die noch zur Schule gingen. Sogar wenn er das Geld zusammenbringen würde, wäre seine Frau dagegen, nur für ein Schild so viel Geld auszugeben. Er ging weiterhin jeden Morgen an dem Schild vorbei und spürte die Wut darüber in sich aufsteigen, dass er niemals so ein Schild besitzen würde.

Dann passierte wieder etwas Spezielles. Eines Tages kam er wieder am Haus seines Nachbarn vorbei. Eine andere Stimme in seinem Kopf sagte: „*Dr. B. (sogar Gott nennt ihn Dr. B), kannst du dich nicht an dem Schild erfreuen, ohne dass es dir gehört? Kannst du dich nicht für deinen Nachbarn freuen? Kannst du es nicht einfach bewundern, ohne dich mit dem Gedanken zu quälen, wie du auch so eins bekommen könntest? Du kannst nämlich etwas bewundern, ohne es selbst haben zu müssen.*“ Genau das tat er. Diese Stimme hatte recht. Und jedes Mal, wenn er jetzt am Schild vorbei ging, sagte er sich: „*Ich bewundere es einfach, ohne es haben zu wollen.*“ Er hat seine infiltrierten und losen Gedanken gegürtet, weil Gott Wahrheit in sein Leben gesprochen hat. Seine Gedanken haben ihn nicht mehr gejagt – sie sind jetzt zusammengebunden in Wahrheit.

Am Anfang empfindet Dr. B Freude – er ist happy mit dem Schild. Dann werden seine Gedanken infiltriert vom Bösen: Sie sagen ihm, das

brauchst du auch; du kannst nur glücklich sein, wenn du auch so ein Schild hast – Lügen. Was passiert? Dr. B. wird unzufrieden, neidisch, unglücklich. Das sind dunkle Gefühle – vom Bösen. Das geht so lange weiter, bis Gott Wahrheit reinspricht: Freue dich am Glück von anderen. Du kannst dich an Schönheit freuen, auch wenn sie nicht dir gehört. Das ist Wahrheit, weil es Worte Gottes sind.

In den 10 Geboten steht: *Du sollst nicht begehren ... alles, was dein Nächster hat.*²

In Römer 12: *Freue dich mit dem, der sich freut; ...*³

Oder in Matthäus 6: *Ihr sollt euch nicht Schätze sammeln auf Erden, wo Motten und Rost sie fressen und wo Diebe einbrechen und stehlen.*⁴

Um fest zu stehen, musst du wissen, was die Wahrheit in der Bibel ist. Denn das ist die einzige echte Wahrheit. Damit kannst du den negativen infiltrierten Gedanken trotzen. David sagt in Psalm 1: *Tag und Nacht denke ich über dein Gesetz nach.*

Denken

Wie ziehst du die Waffenrüstung an?

In Hebräer 12 steht: *1 Lasst uns laufen mit Geduld in dem Kampf, der uns bestimmt ist, 2 Dies tun wir, indem wir unsere Augen auf Jesus gerichtet halten, von dem unser Glaube vom Anfang bis zum Ende abhängt. ... 3 Denkt an alles, was er durch die Menschen, die ihn anfeindeten, ertragen hat, damit ihr nicht müde werdet und aufgibt.*⁵

Oder in Matthäus 6: **Denkt** an die Vögel. Sie säen nicht, sie ernten nicht... doch versorgt Gott sie. **Denkt** an die Lilien. Sie spinnen nicht und sind trotzdem wunderschön angezogen.

Was sagt uns das? Ein Christ **denkt**. Ein sorgender Mensch **hat aufgehört zu denken**. Ein ängstlicher Mensch **hat aufgehört zu denken**. Sie schauen nur auf das Unwichtige. Sorgt euch um nichts, **bedenkt**, dass Gott für euch sorgt. Das hast du vielleicht noch nicht oft gehört. Aber ein Christ ist eine Person, die anfängt zu denken. Jemand der sagt: *Ich mache mir nicht einfach Sorgen. Ich denke darüber nach. Schau, er sorgt für die Vögel des Himmels. Es sorgt für die*

² 2. Buch Mose 20,17

³ Römer 12,15

⁴ Matthäus 6,19 LU

⁵ Hebräer 12,1 LUT

⁶ Hebräer 12,2-3; NL

Lilien auf dem Feld. Ich bin viel wertvoller als sie. Diese sind nicht im Ebenbild Gottes geschaffen. Ich bin im Ebenbild Gottes geschaffen. Und ich bin ein Kind Gottes. Er starb für mich. Warum sollte ich mich fürchten?

Seht ihr wohin das läuft? Die Waffenrüstung Gottes anziehen heisst: Du denkst darüber nach, was Gott gesagt hat. Du denkst darüber nach, was sein Wort sagt. Ach, mit diese Versuchung kämpfte schon David. Ach, diese Herausforderung hat schon Mose überwunden. Ach, dieses Leiden hatte schon Hiob. Tag und Nacht denke ich über dein Gesetz nach.⁷

Dann bist du bei der echten Wahrheit. Und nur mit der echten Wahrheit, kannst du finsternen Mächten widerstehen. Aber niemals mit schlaun Sprüchen oder menschlicher Weisheit. Damit steckst du die herumwallenden Gedanken in den Gürtel. Du stolperst nicht mehr über sie. Sie sind fest zusammengebunden in Gürtel der Wahrheit.

Letztes Jahr hatte das XfürKids ein Wochenende in einem Lagerhaus geplant. Bei der Anmeldung müssen die Eltern ein paar Angaben zu ihren Kindern machen – unter anderem zum Gesundheitszustand. Eine Mutter schrieb bei ihrem Sohn auf das Papier: Affektkrämpfe. Meine Frau wusste nicht, was es ist, und hat das nachgeschlagen. Da stand geschrieben: *Ein Kind hört plötzlich auf zu atmen. Läuft blau an. Kann in Ohnmacht fallen.* Hört sich ja sehr harmlos an, oder? Meine Frau stellte sich sofort vor, wie das an einem Wochenende mit 20 Kindern wirken könnte: so diese Gruselvorstellungen – man schaut kurz nicht hin, und wenn du wieder hinschaust, ist das Kind erstickt. Dann sprach sie nach einem Gottesdienst mit Silvia. Silvia ist Kinderkrankenschwester. Silvia meinte zu dieser Krankheit: *Das gibt es ziemlich oft bei Kindern. Meist sehr harmlos. Das Kind beruhigt sich wieder und beginnt wieder ganz normal zu atmen. Darüber musst du dir keine Sorgen machen.* In diesem Moment konntest du akustisch hören, wie es hier drin hallte, und meiner Frau fiel ein Stein vom Herzen. Warum? Jemand hatte die Wahrheit. Jemand kannte die Wahrheit. Und das veränderte alles. Informationen, Einsicht in die wahre Natur der Dinge – das kommt aus dem Wort Gottes. Und diese Art Leben wirkt.

Die Schrift sagt einfach: Wenn du ein besiehtes Leben führst, wenn deine Gedanken herumflattern und wenn du über deine Füße stolperst, dann liegt das daran, dass du deine Gedanken nicht in den Gurt der Wahrheit steckst – dass deine Gedanken nicht vom Wort Gottes zusammengehalten werden.

Action step

Ganz zum Schluss zeige ich euch einen geistlichen Kampf, der mit Wahrheit geführt wurde und bei dem die finstere Macht fliehen musste. Dieser geistliche Kampf steht direkt in der Bibel. Schlagt mal Matthäus 4 auf und achtet mal darauf, dass jeder einzelne Angriff durch Wahrheit der Schrift abgewehrt wird.

1 *Danach wurde Jesus vom Heiligen Geist in die Wüste geführt, weil er dort vom Teufel auf die Probe gestellt werden sollte.*

2 *Nachdem er vierzig Tage und vierzig Nächte keine Nahrung zu sich genommen hatte, war er sehr hungrig.*

3 *Da trat der Teufel zu ihm und sagte: »Wenn du der Sohn Gottes bist, dann verwandle diese Steine in Brot.«*

4 *Doch Jesus erwiderte: »Nein! Die Schrift sagt: »Der Mensch braucht mehr als nur Brot zum Leben. Er lebt auch von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt.««*

5 *Darauf nahm ihn der Teufel mit nach Jerusalem, auf den höchsten Punkt der Tempelmauer.*

6 *Dort sagte er: »Wenn du der Sohn Gottes bist, dann spring hinunter! Denn die Schrift sagt: »Er befiehlt seinen Engeln, dich zu beschützen. Sie werden dich auf ihren Händen tragen, damit deine Füße niemals stolpern.««*

7 *Jesus antwortete: »Die Schrift sagt aber auch: »Fordere den Herrn, deinen Gott, nicht heraus.««*

8 *Als Nächstes nahm ihn der Teufel mit auf den Gipfel eines hohen Berges und zeigte ihm alle Länder der Welt mit ihren Reichtümern.*

9 *»Das alles schenke ich dir«, sagte er, »wenn du vor mir niederkniest und mich anbetest.«*

10 *»Scher dich fort von hier, Satan«, sagte Jesus zu ihm.*

»Denn die Schrift sagt: »Du sollst den Herrn, deinen Gott, anbeten und nur ihm allein dienen.««

11 *Da verließ ihn der Teufel, und Engel kamen und sorgten für Jesus.*

Das sagt eigentlich alles.

⁷ Nach Psalm 1,2

Ziehe diesen Gurt der Wahrheit an.

Denke... darüber nach, was wirkliche Wahrheit ist. *Tag und Nacht denke ich über dein Gesetz nach.*⁸

Kämpfe mutig die Schlachten in deinem Leben. Ich wünsche dir viele **Siege**.

Nächsten Sonntag geht es weiter in dieser Serie mit dem «Schild der Gerechtigkeit».

Fragen für die Lebensgruppe:

Einstieg & persönlicher Bezug

- Was ist dir aus der Predigt besonders hängen geblieben – ein Bild, ein Satz oder ein Gedanke?
- Wann hast du zuletzt erlebt, dass deine Gedanken „wie Shorts im Loop“ gelaufen sind?

Verstehen & Vertiefen

- Warum sind laut Predigt gerade unsere Gedanken ein zentrales Schlachtfeld?

Reflexion & Austausch

- Wo merkst du in deinem Leben „lose herumflatternde Gedanken“, die dich eher destabilisieren?
- Welche „Lügen“ schleichen sich bei dir am häufigsten ein? (z. B. „Ich bin nicht genug“, „Ich brauche X, um glücklich zu sein“...)
- Hast du schon erlebt, dass eine biblische Wahrheit deine Gedanken oder Gefühle verändert hat?

Praxis & Anwendung

- Welche konkrete Wahrheit aus der Bibel könnte dir aktuell helfen, deine Gedanken zu ordnen?
- Wie kannst du im Alltag bewusst anfangen, „zu denken“ statt nur zu grübeln oder dich treiben zu lassen?
- Was könnte für dich ganz praktisch bedeuten: „*Tag und Nacht über Gottes Wort nachdenken*“?

- Gibt es eine Situation diese Woche, in der du bewusst den „Gürtel der Wahrheit“ anwenden willst?

Vertiefende Frage (für tiefere Gruppen)

- Warum glaubst du, dass „Wahrheit“ für geistliche Kämpfe so entscheidend ist?
- Was sagt es über Gott aus, dass **seine Wahrheit stärker ist als alle inneren und äußeren Stimmen**?

Abschluss

- Tauscht euch aus: Wofür möchtest du konkret Gebet im Bereich deiner Gedanken?
- Betet füreinander, dass Gottes Wahrheit eure Gedanken prägt und fest macht.

.....
Viva Kirche Zürich

Wilfriedstrasse 5

8032 Zürich

www.vivakirche-zuerich.ch

© Viva Kirche Zürich, 2026

Predigt: Christian Defila, 3.5.2026

Quellen: John Ortberg; Timothy Keller

Kontakt: christian.defila@vivakirche.ch

⁸ Nach Psalm 1,2