

NDR Info – Reihe „Religionsgemeinschaften“
Beitrag der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage vom 29. März 2026
Dirk Schumaier

Liebe Hörerinnen und Hörer,

vielleicht haben Sie dieses bekannte Motto auch schon oft gehört: „Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihr ihnen auch!“ So steht es im Matthäusevangelium des Neuen Testaments der Bibel. Ein Satz - klar und schlicht. Und doch einer, der die Welt verändern kann. Ein Satz, der in seiner Kürze eine ganze Lebenshaltung beschreibt. Wir kennen ihn als „Die Goldene Regel“.

Aber was bedeutet sie wirklich? Ist sie nur eine freundliche Empfehlung für ein gutes Miteinander? Oder steckt in ihr mehr – vielleicht sogar das Herzstück dessen, was den christlichen Glauben ausmacht? Heute möchte ich mit Ihnen auf diese Worte Jesu schauen: auf ihren Zusammenhang, ihre Tiefe – und auf ihre Kraft im ganz normalen Alltag.

Die Goldene Regel steht nicht isoliert im Raum. Sie ist im Bibeltext bei Matthäus eingebettet in einen größeren Zusammenhang – die sogenannte Bergpredigt. Matthäus beschreibt, wie Jesus sich auf einen Berg setzt, die Menschen sich um ihn herum versammeln und er zu ihnen spricht. In dieser Rede geht es um mehr als Moral oder simple Regeln, die es zu befolgen gilt. Es geht um eine neue Sicht auf das Leben. Jesus spricht z.B. von den Seligpreisungen:

„Selig sind, die Frieden stiften.“

„Selig sind die Barmherzigen.“

Er spricht über Feindesliebe. Über das Vergeben. Über das Vertrauen auf Gott statt auf Besitz.

Er warnt vor Heuchelei und fordert zu Wahrhaftigkeit auf.

Er spricht vom Beten, vom Sorgen um andere, vom Richten über andere.

Und mitten in diesen vielfältigen Themen steht die Goldene Regel – wie eine Zusammenfassung. „Das ist das Gesetz und die Propheten“, sagt Jesus. Das war für seine jüdischen Zuhörer eine vertraute Formel. „Gesetz und Propheten“ – das meinte die ganze Heilige Schrift Israels, alles was den Regel- und Wertekanon ihres Glaubens ausmachte. Jesus sagt also: In diesem Satz der Goldenen Regel ist das Wesentliche zusammengefasst.

Nicht in komplizierten Vorschriften. Nicht in unzähligen Details. Sondern in einer Haltung.

Die Goldene Regel lautet nicht: „Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu.“ Das reimt sich zwar gut, aber auch wenn diese bekannte Abwandlung der goldenen Regel zunächst richtig und sinnvoll erscheint – sie hat einen wesentlichen Nachteil: sie ist passiv formuliert.

Jesus aber geht einen Schritt weiter. Er sagt nicht nur: Unterlass das Böse, sondern er sagt: Tu das Gute: „Alles, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihr ihnen auch.“ Das ist eine **aktive** Aufforderung. Sie verlangt Vorstellungskraft. Empathie. Innere Bewegung. Ich soll mich fragen: Was wünsche ich mir? Respekt? Geduld? Verständnis? Vergebung, wenn ich Fehler mache? Ein freundliches Wort? Zeit? Aufmerksamkeit? Und dann soll ich genau das geben. Nicht erst dann, wenn ich es bekomme. Sondern zuerst.

Lassen Sie mich von einer ganz alltäglichen Situation erzählen:

Seit vielen Jahren wohnt eine ältere Frau - nennen wir sie Frau Schneider - in einem Mietshaus in einer norddeutschen Stadt. Sie ist verwitwet, ihre Kinder wohnen weit weg. Sie liebt die Ruhe in ihrem Haus. Feste Abläufe geben ihr Sicherheit. Eines Tages allerdings zieht eine junge Familie in die Wohnung über ihr ein. Zwei kleine Kinder. Viel Bewegung. Morgens hört man Schritte, abends manchmal Weinen. Spielzeug rollt über den Boden. Es ist lebendig. Aber Frau Schneider

fühlt sich gestört. Sie ärgert sich. Mehrmals überlegt sie, beim Vermieter anzurufen. „So kann das doch nicht gehen“, denkt sie.

Eines Nachmittags begegnet sie der jungen Mutter im Treppenhaus. Die Frau sieht müde aus. In der einen Hand trägt sie Einkaufstüten, mit der anderen hält sie ihr Kind fest. Das zweite Kind quengelt. Frau Schneider spürt ihren Ärger. Aber dann kommt ihr ein Gedanke: Wie war das eigentlich früher bei mir? Sie erinnert sich: An ihre eigenen Kinder. An schlaflose Nächte. An den Stress, alles richtig machen zu wollen. Und an die Unsicherheit, ob man den Nachbarn auf die Nerven geht. Und plötzlich stellt sie sich eine Frage: Was hätte ich mir damals gewünscht? Keine Beschwerde. Sondern Verständnis. Vielleicht sogar Hilfe. Am nächsten Tag geht sie die Treppe hinauf und klingelt oben. Die junge Mutter öffnet vorsichtig. Frau Schneider sagt: „Ich wollte nur sagen: Wenn es mal brennt – ich bin unten. Und wenn Sie mal zehn Minuten Ruhe brauchen, ich kann auch mal aufpassen. Ich habe Zeit.“ Die Mutter ist sprachlos. Dann kommen ihr die Tränen. „Danke“, sagt sie. „Ich hatte schon Angst, wir sind zu laut.“ Nach diesem kurzen Gespräch ist nicht alles anders in diesem Mietshaus. Die Geräusche verschwinden nicht völlig. Kinder bleiben Kinder. Aber etwas verändert sich. Aus Anspannung wird Nachbarschaft. Aus Distanz wird Verbundenheit. Das ist keine spektakuläre Geschichte. Aber vielleicht genau deshalb so wichtig. Die Goldene Regel beginnt nicht in großen Weltfragen. Sie beginnt im Treppenhaus.

Was geschah in diesem Moment bei Frau Schneider? Sie wechselte die Perspektive. Sie trat innerlich einen Schritt zurück – und fragte nicht: „Was steht mir zu?“ Sondern: „Was würde ich mir in dieser Situation eigentlich wünschen?“ Die Goldene Regel ist kein Rechenmodell. Sie ist eine Einladung zur Perspektivübernahme. Und sie durchbricht eine Spirale: Die Spirale von Misstrauen, von Vorwürfen, von „Die anderen sind schuld“. Jesus spricht in der Bergpredigt auch vom Richten: „Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet.“ Und nur wenige Verse später lesen wir von der Goldenen Regel. Vielleicht ist sie eine Antwort darauf: Statt vorschnell zu urteilen – frage dich, was du selbst brauchst.

Manche fragen sich vielleicht: Ist das nicht ein bisschen naiv? Funktioniert das in einer Welt voller Härte und Konflikte wirklich? Die Goldene Regel bedeutet nicht, sich alles gefallen zu lassen. Sie bedeutet auch nicht, Unrecht gutzuheißen. Sie bedeutet: Auch im Konflikt den anderen als Menschen sehen. Wenn ich mir Gerechtigkeit wünsche – dann soll ich gerecht handeln. Wenn ich mir Ehrlichkeit wünsche – dann soll ich ehrlich sein. Wenn ich mir wünsche, dass man mir zuhört – dann soll ich zuhören. Das kann sehr anspruchsvoll sein. Denn oft wünschen wir uns Dinge, die wir selbst nur zögerlich geben: Geduld, wenn wir Fehler machen. Aber wie geduldig sind wir mit anderen? Verständnis für unsere Schwächen – aber wie schnell urteilen wir über die Schwächen der anderen? Die Goldene Regel legt einen Maßstab an uns selbst an. Nicht an die anderen.

Warum sagt Jesus: „Das ist das Gesetz und die Propheten“? Weil es hier um den Kern geht. Um das Herz des Glaubens. Im Alten Testament gibt es das Gebot: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ Aber an anderer Stelle des Alten Testaments steht auch: Auge um Auge und Zahn um Zahn. Was gilt also? Mit der Goldenen Regel beantwortet Jesus diese offene Frage und zeigt uns eine klare Richtung: Die Goldene Regel macht Liebe konkret. Sie holt sie aus dem Gefühl ins Handeln. Liebe wird nicht nur gedacht. Sie wird getan. Und sie beginnt im Kleinen.

Wie könnte das heute aussehen?

Im Straßenverkehr: Was wünsche ich mir, wenn ich einen Fehler mache? Einen Moment Geduld – oder sofortiges Hupen und Schimpfen? Im Berufsleben: Was wünsche ich mir von meiner Chefin, von meinem Kollegen? Anerkennung? Fairness? Klare Worte statt Gerüchte? Und in Familien: Was wünsche ich mir bei einem Streit? Dass man mir zuhört? Dass man meine Sicht ernst nimmt? Die Goldene Regel fordert uns heraus, den ersten Schritt zu tun.

Nicht, weil wir sicher sein können, dass der andere ebenso handelt. Sondern weil wir selbst so leben wollen.

Es gibt eine erstaunliche Freiheit in dieser Regel. Sie macht mich unabhängig davon, wie die anderen sich verhalten. Ich muss nicht warten, bis jemand freundlich ist. Ich kann einfach selbst und zuerst freundlich sein. Ich muss nicht warten, bis jemand versöhnt ist. Ich kann den ersten Schritt gehen. Natürlich gelingt das nicht immer. Wir bleiben Menschen. Wir sind oft verletzt, enttäuscht, überfordert. Aber vielleicht ist genau das der Grund, warum Jesus diese Worte in die Mitte seiner Bergpredigt stellt. Er weiß um unsere Grenzen. Und er zeigt uns dennoch einen Weg.

Stellen Sie sich vor, dieser Satz würde wirklich ernst genommen – in Familien, in Schulen, in Unternehmen, in der Politik. „Alles, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihr ihnen auch.“ Wie sähen unsere Diskussionen aus, wenn wir uns fragen würden: Wie möchte ich angesprochen werden – respektvoll oder herablassend? Wie würde Wirtschaft aussehen, wenn Unternehmen sich fragten: Wie möchten wir behandelt werden, wenn wir die Schwächeren sind? Die Goldene Regel ist schlicht. Aber sie ist nicht oberflächlich. Sie ist im Grunde genommen ziemlich radikal.

Ich habe einen guten Bekannten, der mit dieser Goldenen Regel eine ganz persönliche und besondere Erfahrung gemacht hat. Seit vielen Jahren bestand zwischen ihm und einem Familienmitglied ein Konflikt. In der Folge hatten beide keinen Kontakt mehr. Angeregt durch ein Gespräch mit einem guten Freund verspürte mein Bekannter auf einmal das dringende Bedürfnis, diesen Konflikt irgendwie zu lösen. Und er fragte sich: Was würde ich mir in dieser Situation jetzt wünschen? Und so machte er den ersten Schritt, griff zum Hörer und rief dieses Familienmitglied an, mit dem er seit Jahren nicht mehr gesprochen hatte. Ja - das kostete ihn Überwindung. Aber nachdem er den ersten Schritt gegangen war, entwickelte sich ein gutes und verständnisvolles Gespräch zwischen den beiden, der alte Konflikt wurde begraben, schlechte Gefühle beseitigt und ein neues Gefühl von Verständnis und Wohlwollen konnte sich entwickeln.

Vielleicht nehmen Sie heute diesen kleinen Gedanken mit in Ihren Tag: Wo gibt es eine Situation, in der ich festgefahren bin? Wo ärgere ich mich über jemanden? Und dann stellen Sie sich eine einzige Frage: Was würde ich mir an seiner oder ihrer Stelle wünschen? Vielleicht ist es nur ein Anruf. Ein klärendes Gespräch. Ein freundliches Wort. Oder auch eine klare, aber faire Grenze. Die Goldene Regel zwingt uns nicht. Aber sie lädt uns ein. Sie erinnert uns daran, dass wir miteinander verbunden sind. Dass wir alle verletzlich sind. Dass wir alle hoffen – auf Respekt, auf Güte, auf Verständnis.

Liebe Hörerinnen und Hörer,
Jesus fasst mit einem einzigen Satz zusammen, was ein gelingendes Leben ausmacht. Nicht kompliziert. Nicht theoretisch. Sondern lebensnah. „Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihr ihnen auch.“ Vielleicht beginnt Veränderung nicht im Großen. Vielleicht beginnt sie im Treppenhaus. Im Büro. Am Küchentisch. Und vielleicht beginnt sie genau heute.

Ich wünsche Ihnen einen gesegneten Sonntag.