



«Ich bin das Brot des Lebens» – Mampft Jesus!

Eine Predigt zu Johannes

(Predigtreihe: Die sieben «Ich-bin-Worte» von Jesus)

Kurzrickenbach, 28. Juni 2026, Pfr. Stefan Hochstrasser

Nacherzählung von Johannes 6

Jesus befindet sich am See von Galiläa. Viele Menschen gehen ihm nach, weil sie gesehen haben, wie er Kranke geheilt hat. Als eine grosse Menschenmenge zusammenkommt, fragt Jesus, wo man Brot kaufen könnte, weil so viele Leute da sind. Ein Bub hat fünf Gerstenbrote und zwei Fische dabei. Jesus lässt die Menschenmenge absitzen, dankt Gott und verteilt das Essen. Alle werden satt, und am Ende bleiben zwölf Körbe mit Resten übrig. Die Leute sagen, Jesus müsse doch der angekündigte Prophet sein, und wollen ihn sofort zum König machen. Deshalb zieht sich Jesus allein auf einen Berg zurück.

Am Abend fahren die Jünger mit dem Boot über den See. Es wird stürmisch. Dann sehen sie Jesus auf dem Wasser gehen, und zu ihrem Boot kommen. Sie erschrecken, doch Jesus sagt: „Ich bin es. Habt keine Angst.“ Kurz darauf kommen sie am Ufer an.

Am nächsten Tag suchen die Menschen Jesus in Kapernaum. Als sie ihn in der Synagoge finden, fragen sie, wie um Himmels willen er so schnell dahin gekommen sei. Jesus sagt, dass sie

ihn suchen, weil sie von dem Brot gegessen haben und satt geworden sind. Er fordert sie auf, nicht nur für vergängliche Nahrung zu krampfen, sondern für die Nahrung, die zum ewigen Leben führt. Die Menschen fragen, was Gott von ihnen verlangt. Jesus antwortet: „Gott will, dass ihr an den glaubt, den er gesandt hat.“

Darauf verlangen die Menschen: «Gib uns ein eindeutiges Wunderzeichen!». Sie erinnern an das Manna, welches das Volk Israel damals in der Wüste bekam, vom Himmel herab. Darauf sagt Jesus: „Ich bin das Brot des Lebens.“ Und er sagt, er sei vom Himmel gekommen, um das zu tun, was sein Vater will. Alle, die an ihn, den Sohn, glauben, wird er am letzten Tag vom Tod auferwecken.

Viele, die zuhören, stören sich an diesen Worten. Sie kennen Jesus ja, und seine Familie, und fragen sich, wie er behaupten kann, dass er vom Himmel gekommen ist. Jesus bleibt bei seiner Aussage und erklärt, dass er das lebendige Brot sei. Wer von diesem Brot isst, wird nicht sterben. Das Brot ist sein Leib, den er hingibt, damit die Menschen zum Leben gelangen.

Viele Zuhörer werden nun so richtig hässig: «Was soll das? Wir sollen seinen Leib essen?» Jesus sagt: «Amen, ich versichere euch. Ihr habt keinen Anteil am Leben, wenn ihr das Fleisch des Menschensohns nicht mampft und sein Blut nicht literweise trinkt. Mein Fleisch ist der «Super-Food», und mein Blut ist der absolute Powerdrink. Wer mich isst und trinkt, wird ewig leben.»

Die meisten Leute finden, dass dies absolut zu weit gehe. Das ist unzumutbar! Jesus betont, dass seine Worte Leben schaffen und vom Geist Gottes erfüllt sind. Aber es können nur diejenigen zu Gott kommen, die der Vater dazu fähig macht.

In dem Moment wenden sich viele Anhänger von Jesus ab, gehen davon. Jesus fragt die zwölf Jünger, ob auch sie gehen wollen. Da antwortet Petrus: „Herr, zu wem sollten wir gehen? Du hast Worte des ewigen Lebens. Wir glauben und haben erkannt, dass du der Heilige Gottes bist.“

Predigt

Liebe Gemeinde

Jesus sagt: «Ich bin das Brot des Lebens.» Brot passt zum Open Place, nicht wahr? Kaum einmal komme ich hierhin und es hat nicht unzählige Brötchen, Gipfeli, Semmeli oder was auch immer. Wie viele Kilo Brot wurden im Open Place verteilt, seit es existiert? Es geht sicher in die Tausende, oder?

«Ich bin das Brot des Lebens». Brot ist das Grundnahrungsmittel der Schweiz. Deshalb passt Jesu' Spruch perfekt in unseren Kontext: Jesus will unser Grundnahrungsmittel sein. Als ich in Guatemala einmal über diesen Text predigte, musste ich ein anderes Bild wählen. Jesus hätte in Lateinamerika gesagt: «Ich bin die Tortilla des Lebens.» Und in Asien etwa: «Ich bin der Reis des Lebens.»

Sie können sich gerne überlegen, was ihr persönliches Grundnahrungsmittel ist – und dann würde Jesus sagen: «Ich bin das Hafermüesli des Lebens, ich bin die Spaghetti des

Lebens oder ich bin die Fertigpizza des Lebens.» Obwohl diese natürlich alles andere als gesund ist...

Grundnahrungsmittel. Jesus will zum Nachdenken bringen. Zuerst, indem er die Menschen entlarvt. Den 5000, welche Brot bekamen, sagt er: Ihr lauft mir nur nach, weil ich euch mit Brot satt gemacht habe (vgl. Joh 6,26). Blind, ohne zu überlegen. Die Römer veranstalteten zu der Zeit ja «Brot und Spiele». Das schwingt hier auch mit. Und es erinnert mich wieder an Guatemala. Alle vier Jahre wird dort ein neuer Präsident gewählt. Und die Wahlkampfteams gehen durchs Land und verteilen Essen – und kaufen sich damit die Stimmen. Immer wieder sah ich Plakate: «Lasst euch eure Stimme nicht mit Lebensmittel kaufen.» Mit anderen Worten: seid kritisch, überlegt, wer dem Land wirklich gut tut.

Zurück zu uns. Wenn uns Jesus sagt: «Ich bin das Brot des Lebens», dann sollen wir uns überlegen: woher kommt eigentlich meine seelische oder geistliche Nahrung? Wie werde ich innerlich satt? Was für Botschaften kaue ich und lasse mich davon ernähren? Angebote gibt es unzählige – und die meisten sind hochprozessiert und mässig gesunder Junk-Food – sei es auf Tiktok, Snapchat oder was auch immer.

Gehen wir zurück zum Brot, am besten zum Vollkornbrot, liebe Leute! Jesus verspricht uns an anderer Stelle im Johannesevangelium, dass er uns «Leben in Fülle» - «Leben im Überfluss» (vgl. Joh 10,10) schenke. Und da geht es überhaupt nicht ums Materielle. Sondern? Ich nenne drei Dinge, die eng miteinander verknüpft sind: Sinn – Fokus – Hoffnung.

Sinn: Was ist der Sinn des Lebens? Hoffentlich sagen Sie hier nicht etwas Materielles. Oft behaupten wir, dass es sicher nicht ums Materielle gehe, aber dann dreht sich im Leben doch so Vieles darum. Ich fasse den Sinn des Lebens unter anderem gerne so zusammen: Wir sind alles Geschöpfe Gottes, einzigartig und unendlich geliebt. Das zu erfassen, gäbe schon genügend Sinn im Leben. Nur ist es schwer zu fassen. Weiter finden wir Sinn, wenn wir die Worte von Jesus kauen, wenn wir ihm praktisch nachfolgen.

Das ist dann der zweite Punkt für ein «Leben in Fülle»: für den Sinn des Lebens brauchen wir **Fokus**. Was oder wen mache ich in meinem Leben zum Mittelpunkt? Jesus sagt: Macht mich zum Mittelpunkt. Es geht nicht darum, dass Jesus für mich da ist, oder etwa dass der liebe Gott auf mich schaut – sondern dass ich für Jesus oder für den lieben Gott da bin. Das ist etwas provokativ. Aber das war ja Jesus auch.

Wie machen wir Jesus zum Mittelpunkt? Indem es unser täglich Brot wird, uns von Jesu' Worten beeinflussen zu lassen und uns dabei immer wieder kritisch zu reflektieren. Dafür müssen wir aber die Bibel öffnen und in den Evangelien Jesu' Worten nachgehen. Und dann vor allem: Wir machen Jesus zum Mittelpunkt, indem wir für die Nächsten da sind. Der Fokus in der christlichen Nachfolge muss immer zentral der oder die Nächste sein. Das wiederholt Jesus immer wieder. Darum soll es im Leben geben, und darum geht es ja auch zum Beispiel im Open Place: «Gemeinsam füreinander» steht auf der Website.

Sinn, Fokus und drittens: **Hoffnung**. Jesus verbindet den Gedanken des «Brot des Lebens», den Gedanken der

geistlichen Nahrung, sehr stark mit der Auferstehung und dem ewigen Leben. Im Kapitel 6, im ganzen Streitgespräch mit den Leuten, wiederholt er es penetrant: neun Mal explizit und noch weitere Male implizit – immer wieder: «Wer von diesem Brot isst, wird ewig leben.» (Joh 6,51)

Gerade kürzlich bekam ich über sieben Ecken ein Feedback auf eine meiner Abdankungen: ich sei ja nett und jung, aber auch «frömmlicherisch». Auf meine Nachfrage wurde dann klar, dass ich ein «Frömmlicher» bin, weil ich diese unrealistische oder illusorische Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod habe.

Ist diese Hoffnung unrealistisch? Wenn man auf die materielle Welt fokussiert: Ja! Ist sie illusorisch? Wenn man nur die materielle Welt als real anschaut: Ja! Mir spielt es keine Rolle. Dann bin ich halt ein Frömmlicher. Jesus ist mehr als penetrant in Johannes 6 in dieser Sache: «Wer an mich glaubt, wird ewig leben. Ich werde sie am letzten Tag vom Tod auferwecken.» (Joh 6,40)

Glauben Sie das? Jesus fordert Sie mit dem Bild des Brot des Lebens fundamental dazu heraus, das zu glauben, darauf zu hoffen.

Nun, für einen Durchschnittsschweizer ist das ewige Leben wenig Thema. Man hat ja eigentlich alles, man kann das Leben geniessen, ein Leben nach dem Tod ist keine relevante Hoffnung. Es braucht sie nicht mehr. Für manche erste Zuhörer von Jesus war das aber wahrer Trost: sie waren arm, krank und unterdrückt. Das Leben war hart. Deshalb hofften sie auf ein besseres.

Und so geht es ja auch heute noch vielen Menschen, gerade vielen Menschen, die jede Woche im Open Place sind. Für manche gibt es kaum eine Lösung, wie sie sich wieder in die Gesellschaft integrieren können – obwohl wir uns darum bemühen und kleine Erfolge feiern. Und obwohl wir sagen und glauben: Bei Gott gibt es keine hoffnungslosen Fälle! Für andere gibt es kaum Aussicht auf Gesundheit – auch wenn wir seelsorgerlich-therapeutisch zur Seite stehen und vielleicht kleine Schritte ermöglichen. Und immer betonen: Für Gott gibt es keine hoffnungslosen Fälle!

Ja, es gibt Hoffnung im Diesseits, aber über allem und über allen steht diese Hoffnung des Jenseits – überhaupt nicht billig gemeint, sondern als Trost: dieses Leben hier ist nicht alles. Jesus schenkt ewiges Leben. Wenn wir zu Jesus gehen, ihm vertrauen, also von seinem Brot essen, dann schenkt er uns Sinn, Fokus und Hoffnung.

Zum Schluss: Jesus provoziert ungemein. Er braucht heftige Wörter, die ich neudeutsch zu übersetzen versuchte. Mampft mein Fleisch, trinkt mein Blut literweise (vgl. Joh 6,54f). Man kann es kaum hören. Warum so kannibalistisch und drastisch? Was will er uns sagen? Erstens vielleicht: «Ich meine es ernst: Kommt zu mir, zur Quelle des Lebens.» Zweitens: «Macht ganze Sache, seid radikal, folgt mir ganz nach und nicht nur ein bisschen. Beschäftigt euch mit mir, kaut meine Gedanken, mampft meine Worte, lebt danach.»

Ist das zu viel verlangt? Offensichtlich für sehr viele Menschen. Nach dieser Rede bleiben nämlich von anfangs 5000 eigentlich nur noch die 12 Jünger übrig. (Wie viele bleiben nach meiner

heutigen Predigt übrig?) Darauf fragt Jesus vielleicht schon fast etwas ängstlich: «Und ihr, was habt ihr vor? Wollt ihr mich auch verlassen?» (Joh 6,67)

Jesus ist so radikal und ich bin es oft nicht. Was soll ich nun tun? Alles schön relativieren? Den Anspruch dieses Jesus schönreden? Das wäre provokant gesagt schön landeskirchlich. Soll ich auf Abstand gehen? Es ist schwierig: Da spricht Jesus vom «Leben in Fülle», spricht davon, dass er uns gibt, was wir zum Leben brauchen, und da gehen die Leute zu ihm, beten, hoffen, und doch spüren manche so wenig von diesem «Leben in Fülle». Sie leiden, zweifeln. Ja, es gibt viele offene Fragen.

Die Antwort von Petrus gehört zu meinen Lieblingsstellen in der Bibel. Sie tröstet und motiviert mich: «Herr, zu wem sonst sollten wir gehen? Du hast Worte des ewigen Lebens.» (Joh 6,68) Petrus hat längstens nicht alles verstanden und war vielleicht auch irritiert oder sogar verärgert über die ständigen Provokationen von Jesus, aber er sieht keine Alternative: «Herr, zu wem sonst sollten wir gehen?»

Ich sehe auch keine Alternative: Lieber lebe ich mit einem manchmal unverständlichen Gott als in einer gottlosen Welt. Eine gottlose Welt ist für mich eine schlimme Vorstellung. Und sowieso sagt Petrus: «Du hast Worte des ewigen Lebens.» Genau, so viele Worte von Jesus gehen direkt ins Herz, trösten, fordern uns heraus und machen Mut für den nächsten Schritt. Man muss sie aber hören wollen, man muss von dem Brot essen. Ich wünsche Ihnen guten Appetit: mampfen Sie Jesus, Amen