ESSAY · GLAUBE & GESELLSCHAFT

Die Chance zur tatsächlichen Umkehr

Gedanken zum Buß- und Bettag

Uli Falk · 18. November 2026 · ca. 6 Minuten Lesezeit

Zerreißt eure Herzen und nicht eure Kleider und kehrt um zu dem HERRN, eurem Gott!

Joel 2,13

Der Buß- und Bettag ist ein seltsamer Tag. Er fällt immer auf einen Mittwoch, mitten in die Woche und mitten in den grauen November, und seit er 1995 fast überall als gesetzlicher Feiertag gestrichen wurde, merken viele gar nicht mehr, dass es ihn gibt. Kein Festessen, keine Geschenke, keine Lichterketten. Übrig bleiben zwei Wörter, die schon beim Hinhören ein wenig nach Staub riechen: Buße und Gebet.

Nebenbei bemerkt hat es schon eine gewisse Ironie, dass man damals ausgerechnet diesen Tag zum Arbeitstag gemacht hat, um die Pflegeversicherung zu finanzieren. Der eine Tag im Jahr, der zum Innehalten gedacht war, wurde zu dem Tag, an dem man eben weiterarbeitet. Aber das nur am Rande.

Ein Wort mit schlechtem Ruf

Wer heute „Buße“ hört, denkt zuerst an den Bußgeldbescheid. Man ist zu schnell gefahren, man zahlt, und dann ist die Sache erledigt. Und ganz ähnlich stellen sich viele auch die Buße vor Gott vor: als eine Art Gebühr, die man entrichtet, damit wieder Ruhe

© 2026 Uli Falk · www.im-glauben-leben.com

ist. Ein bisschen schlechtes Gewissen, ein bisschen Zerknirschung, und dann weiter wie bisher.

Mit dem, was die Bibel meint, hat das allerdings wenig zu tun. Das Wort, das im Neuen Testament dahintersteht, bedeutet eigentlich ein Umdenken, eine Veränderung des Sinnes, und die Propheten des Alten Testaments sprechen schlicht von Umkehr. Wer umkehrt, bezahlt nicht für den falschen Weg. Er hört auf, ihn weiterzugehen.

Zerrissene Kleider

Beim Propheten Joel steht ein Satz, der mich nicht loslässt. In Israel zerriss man in Zeiten tiefer Trauer oder Reue seine Kleider, das war ein sichtbares und für alle verständliches Zeichen. Und Gott sagt durch den Propheten: Zerreißt eure Herzen und nicht eure Kleider.

Kleider zerreißen kann tatsächlich jeder. Das sieht man, das macht Eindruck, und es kostet letztendlich wenig. Unsere zerrissenen Kleider sehen heute zwar anders aus, aber es gibt sie genauso: die öffentliche Entschuldigung, die vom Blatt abgelesen wird; der gute Vorsatz an Silvester, von dem man schon beim Aussprechen weiß, dass er den Februar nicht erlebt; der Satz „Da habe ich Fehler gemacht“, so formuliert, dass er niemandem wehtut, am wenigsten einem selbst. Und auch das Bekenntnis im Gottesdienst gehört dazu, wenn man es mitspricht, ohne beim Sprechen wirklich anwesend zu sein.

Ein zerrissenes Herz dagegen sieht niemand. Was da genau reißt, kann man vielleicht gar nicht so genau sagen. Ein Stolz, eine Ausrede, die man jahrelang gepflegt hat, ein Bild, das man von sich selbst hatte und das nicht mehr stimmt.

In sich gehen und aufstehen

Die vielleicht schönste Beschreibung einer Umkehr steht im Gleichnis vom verlorenen Sohn. Der junge Mann hat sein Erbe durchgebracht, er hütet fremde Schweine und würde am liebsten von deren Futter essen. Und dann heißt es:

> *Da ging er in sich und sprach: Wie viele Tagelöhner hat mein Vater, die Brot in Fülle haben, und ich verderbe hier im Hunger!*
>
> Lukas 15,17

© 2026 Uli Falk · www.im-glauben-leben.com

„Da ging er in sich." Das ist der erste Schritt, und er ist schwer genug. Aber die Geschichte bleibt dort nicht stehen. Ein paar Verse später heißt es: „Und er machte sich auf und kam zu seinem Vater."

Tatsächliche Umkehr hat eben diese zwei Bewegungen, und an beiden kann man scheitern. Manche bleiben bei der ersten stehen. Sie grübeln, sie bereuen, sie machen sich Vorwürfe, manchmal über Jahre, und verwechseln das mit Umkehr. Aber Zerknirschung allein bringt niemanden nach Hause. Andere überspringen die erste Bewegung ganz. Sie ändern ihre Gewohnheiten, laden sich eine neue App herunter, nehmen sich etwas vor, und die Füße gehen in eine neue Richtung, während das Herz bleibt, wo es war.

Und dann gibt es noch etwas, das man leicht überliest: Der Sohn macht sich nicht auf zu einer besseren Version seiner selbst. Er geht zu seinem Vater. Umkehr hat eine Adresse.

Umkehr heißt nicht zuerst, besser zu werden. Umkehr heißt, heimzugehen.

Die Güte, die zur Buße leitet

Warum also „Chance"? Weil viele Buße nach wie vor mit Drohung verbinden, mit erhobenem Zeigefinger und der Angst vor Strafe. Paulus sieht das bemerkenswert anders:

> *Oder verachtest du den Reichtum seiner Güte, Geduld und Langmut? Weißt du nicht, dass dich Gottes Güte zur Buße leitet?*
>
> Römer 2,4

Nicht die Angst führt zur Umkehr, sondern die Güte. Im Gleichnis sieht der Vater den Sohn schon von Weitem, er läuft ihm entgegen und fällt ihm um den Hals. Der Sohn hatte sich unterwegs eine Rede zurechtgelegt, und er kommt nicht einmal dazu, sie zu Ende zu sprechen.

Auch bei Joel beginnt der Ruf zur Umkehr mit vier unscheinbaren Wörtern: „Doch auch jetzt noch, spricht der HERR, kehrt um zu mir von ganzem Herzen." Auch jetzt noch. Nach allem, was war. Das ist die Chance, von der dieser Tag spricht.

© 2026 Uli Falk · www.im-glauben-leben.com

Eine Chance ist allerdings auch etwas, das man verstreichen lassen kann. Wer mit Menschen über den Glauben ins Gespräch kommt, hört erstaunlich oft einen Satz wie: „Ich müsste eigentlich mal einiges in meinem Leben in Ordnung bringen, aber nicht jetzt." Der Satz ist ehrlich, und er ist gefährlich. Denn das „nicht jetzt" hat die unangenehme Eigenschaft, nie von selbst aufzuhören.

Warum Buße und Gebet zusammengehören

Es ist kein Zufall, dass dieser Tag beides im Namen trägt. Buße ohne Gebet wird schnell zu einem Selbstoptimierungsprojekt, bei dem man sich am Ende selbst auf die Schulter klopft oder an sich verzweifelt. Und Gebet ohne Buße wird zu einer Wunschliste, die man Gott vorlegt, ohne sich selbst dabei anzuschauen.

Umkehr ist letztendlich ein Gespräch. Man geht in sich, und dann wendet man sich an den, der schon Ausschau hält. Dafür braucht es übrigens keine besondere Form. Ein Küchentisch reicht, eine stille Viertelstunde am Abend, ein ehrlicher Satz. Wer an diesem Tag einen Gottesdienst findet, umso besser.

✦ ✦ ✦

Vielleicht ist das die eigentliche Botschaft dieses unscheinbaren Mittwochs. Er verlangt keine zerrissenen Kleider und keine großen Gesten. Er erinnert nur daran, dass der Weg nach Hause noch offen ist und dass am anderen Ende jemand steht, der nicht mit verschränkten Armen wartet, sondern entgegenläuft.

Man muss nur aufstehen.

Scannen & weiterlesen

© 2026 Uli Falk · www.im-glauben-leben.com