08.02.2026 um 07:30 Uhr
hr2 MORGENFEIER

Ein Beitrag von
Sebastian Lindner,
Pastoralreferent im Schuldienst, Frankfurt am Main

Das Salz der Erde

Ein Bekannter von mir behauptet: Vor dem Aufbrühen eine Prise Salz ins Kaffeepulver, und der Kaffee schmeckt noch besser. Ich konnte ehrlich gesagt keinen Unterschied feststellen, aber grundsätzlich stimmt es natürlich: Am Essen wirkt eine Prise Salz oft Wunder. Salz verstärkt Aromen, verschiedene Geschmacksrichtungen kommen stärker heraus. Auch Süßspeisen schmecken mit etwas Salz noch besser als ohne. Ich mag z.B. Milchreis und mache da immer eine Prise Salz dran.

Salz macht Essen schmackhafter

Die besondere Wirkung von Salz ist offensichtlich schon lange bekannt. Auch in der Antike verwenden die Menschen Salz sowohl zum Kochen als auch zum Haltbar-Machen von Lebensmitteln. Salz war früher kostbar, es wurde überall damit gehandelt. Und man braucht gar nicht viel davon. Schon ein bisschen Salz reicht aus, um den täglichen Speiseplan attraktiver und das Essen leckerer zu machen.

Wenn das Salz seinen Geschmack verliert, taugt es zu nichts mehr

Es wundert mich deshalb gar nicht so sehr, dass Jesus im heutigen Sonntagsevangelium einen Salz-Vergleich benutzt. Der Text, der heute in allen katholischen Kirchen vorgelesen wird, stammt aus dem Matthäus-Evangelium (Mt 5,13-16). Da steht im 5. Kapitel: „In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern: Ihr seid das Salz der Erde. Wenn das Salz seinen Geschmack verliert, womit kann man es wieder salzig machen? Es taugt zu nichts mehr, außer weggeworfen und von den Leuten zertreten zu werden.“ (Einheitsübersetzung 2016)

© 2026 · Kirche im hr

Achtet darauf, dass ihr nicht schal und fade werden

Interessant finde ich: Jesus sagt nicht: „Ihr sollt zum Salz für die Welt werden, strengt euch an, dass ihr das hinbekommt!“ – sondern umgekehrt. Er sagt: „Ihr seid es schon – ihr seid das Salz der Erde. Achtet nur darauf, dass ihr nicht schal und fade werdet! Das wäre nämlich ein großer Verlust, und zwar für alle.“

Jesus spricht zu allen Menschen – besonders zu sozial schwachen

Interessant finde ich auch, zu wem Jesus da eigentlich spricht. Der Text steht relativ am Anfang der sogenannten Bergpredigt, einer längeren Rede, die Jesus hält. Jesus wendet sich hier nicht speziell an seine Jünger oder ein paar andere Auserwählte. Ich glaube: Die Szene ist vom Evangelisten Matthäus bewusst so dargestellt, dass Jesus zu einer großen Menschenmenge spricht. Zu Leuten, die er persönlich gar nicht unbedingt kennt. Leuten, die einfach gekommen sind, weil sie ihn hören wollen. Bevor Jesus vom Salz spricht, kommen die sogenannten Seligpreisungen. Dort heißt es zum Beispiel: Glücklich sind die, die arm sind vor Gott, glücklich sind die Trauernden, die hungern und dürsten nach Gerechtigkeit; glücklich sind, die Frieden stiften oder die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden. Jesus spricht offensichtlich zu Menschen, die auf der sozialen Rangleiter weiter unten stehen. Die es gewohnt sind, dass auf ihnen herumgetrampelt und über ihre Köpfe hinweg entschieden wird. Diesen Menschen sagt er: „Ihr seid das Salz der Erde!“

Musik 1: Georg Friedrich Händel, „And He Shall Purify“ (aus „Der Messias“)

Was heißt es, das Salz der Erde zu sein?

Menschen sind das Salz der Erde – davon spricht Jesus in der Bergpredigt. Eine Metapher, die für mich nichts anderes bedeutet als: mit wenig Beigabe, einer Prise Salz, für mehr Geschmack sorgen, dem Leben einen unverwechselbaren positiven Geschmack geben. Ich frage mich, wie das konkret aussieht – wie ich das beschreiben könnte, was Jesus vermutlich meint? Bei meiner Suche nach einer Antwort bin ich auf drei unterschiedliche Geschichten gestoßen. Alle drei haben mich zum Nachdenken angeregt – und sie haben mich sozusagen auf den Geschmack gebracht. Sie zeigen mir, was es heißt, „Salz der Erde“ zu sein.

Erfüllt schwerkranken Menschen ihren Herzenswunsch

Sabine Grundmüller arbeitet als Rettungssanitäterin in Passau. Hauptamtlich ist sie Wachleiterin in einer Rettungsstelle, ehrenamtlich ist sie auch bei den Maltesern im Einsatz. Seit 2019 fährt sie gemeinsam mit einem Kollegen den „Herzenswunsch-Krankenwagen“: Sie erfüllt schwerkranken Patienten, die nur noch kurze Zeit zu leben haben, einen Herzenswunsch. Ihre allererste Fahrt war noch ganz inoffiziell: Die Tochter einer Kollegin feierte ihre Erstkommunion. Die schwerkranke

© 2026 · Kirche im hr

Oma wollte unbedingt bei der Feier ihrer Enkelin dabei sein. Sabine Grundmüller dachte sich: Wir haben die entsprechende Ausbildung, wir haben geeignete Fahrzeuge – also warum nicht. Die Idee des „Herzenswunsch-Krankenwagens“ war geboren. Viele „offizielle“ Fahrten hat es seitdem gegeben. Meist sind es Palliativstationen, Altenheime oder Pflegeeinrichtungen, die sich direkt an die Malteser-Dienststelle wenden und anfragen.

Kann der „Herzenswunsch-Krankenwagen“ diese Wünsche erfüllen?

Anfangs war Sabine Grundmüller noch unsicher: Lassen sich die Wünsche der Sterbenden überhaupt so einfach erfüllen? Was, wenn jemand sich etwas ganz Ausgefallenes wünscht – einen Fallschirmsprung, eine Begegnung mit einem Promi? Die Erfahrung zeigt: Es sind fast immer sehr einfache und naheliegende Wünsche: Noch einmal Verwandte sehen, noch einmal einen Ort der Kindheit besuchen, sich verabschieden. Mit ein bisschen Vorbereitung und medizinischem Know-How ist die Fahrt in aller Regel gut zu schaffen.

Sie spricht mit Menschen offen über den nahen Tod

Oft scheuen Menschen sich, mit den Patienten über den Tod zu sprechen – aus Angst, etwas Falsches zu sagen. Sabine Grundmüller spricht schon vor der Fahrt im „Herzenswunsch-Krankenwagen“ offen mit ihnen. Das ist auch notwendig, um die Fahrt sorgfältig zu planen und durchzuführen. Sie macht auch Witze dabei. Wenn das Eis erstmal gebrochen ist, sprechen die Patienten von sich aus über alles, was ihnen wichtig ist. Besonders über ihren Herzenswunsch und das heißt: über das Ziel der Fahrt. Für Sabine Grundmüller gehört der Tod zum Leben dazu. Sie begleitet Sterbende beim Abschiednehmen, sie bringt ihnen ein Stück Hoffnung und Freude – und sie erlebt das selbst als Erfüllung. Für mich ist sie „Salz der Erde“.

Musik 2: Jean-Francois Dandrieu, „Ofertoire“

Er geht containern und zeigt sich dann selbst an

Eine andere Geschichte vom Salz der Erde, die mich beschäftigt, ist die von Jörg Alt: Der Priester und Jesuit aus Nürnberg geht containern und klebt sich zusammen mit anderen Klimaaktivisten an Straßen fest. Jörg Alt ist eine ziemlich streitbare und auch umstrittene Person. Nach seiner Überzeugung reichen die bislang getroffenen Maßnahmen gegen den Klimawandel und für mehr soziale Gerechtigkeit nicht aus. Dabei sieht Jörg Alt vor allem zwei wichtige Themen: den Umgang mit Lebensmitteln und die Mobilität. Angesichts des Hungers in der Welt ist es für ihn ein Skandal, dass in Deutschland Lebensmittel bereits im Handel weggeworfen werden. Deshalb steigt er in die Abfallcontainer großer Supermärkte und nimmt verbotenerweise die noch essbaren Lebensmittel mit. Anschließend zeigt er sich selbst an, um so die Aufmerksamkeit für das Problem zu erhöhen.

Schwarzfahren als Hinweis, wie wichtig bezahlbarer öffentlicher Nahverkehr ist

© 2026 · Kirche im hr

Das gleiche Ziel verfolgen die Aktionen, mit denen er die „Fridays for Future“-Bewegung unterstützt. Als im Jahr 2022 das bis dahin erfolgreiche 9-€-Ticket ausläuft, organisiert er zusammen mit anderen Klimaschutz-Aktiven die Aktion „Eine Stunde Schwarzfahren“. Medienwirksam macht Jörg Alt darauf aufmerksam: Nur ein gut ausgebauter und finanzierter öffentlicher Nahverkehr hilft dabei, die ökologischen Probleme auf Dauer zu lösen.

Als Christ engagiert er sich damit für Gerechtigkeit und Klimaschutz

Für Jörg Alt sind dies Formen von zivilem Ungehorsam und zivilem Widerstand gegen eine allzu träge Politik. Dass er sich als Priester und Aktivist in einem schwierigen Rollenkonflikt befindet, ist ihm sehr wohl bewusst. Aber aus seiner christlichen Überzeugung heraus ist dieses Engagement für soziale Gerechtigkeit und für die Bewahrung der Schöpfung notwendig. – Für mich ist auch er „Salz der Erde“.

Fernfahrer sind oft wochenlang allein unterwegs

Wieder eine andere Geschichte ist die Aktion „Lenkpause“. Wer auf deutschen Autobahnen unterwegs ist, kennt das: Unzählige LKW drängen sich abends und am Wochenende auf den völlig überfüllten Rastplätzen. Die meist osteuropäischen Fernfahrer sind oft wochenlang unterwegs – unter extrem schwierigen Arbeitsbedingungen. Sie stehen ständig unter Zeitdruck. Sie müssen aber auch die vorgeschriebenen Ruhezeiten einhalten. Dann haben sie keine Möglichkeit, von den Rastplätzen wegzukommen. Sie leben in ihren Fahrzeugkabinen und halten nur per Video-Call den Kontakt zu ihren Familien und Freunden daheim. Ein manchmal sehr einsames Leben.

Ehrenamtliche holen sie so aus ihrer Einsamkeit heraus

Auf Initiative der Betriebsseelsorge in der Erzdiözese Freiburg kommen an mehreren Wochenenden im Jahr Helferinnen und Helfer der Aktion „Lenkpause“ zu verschiedenen Autobahn-Rastplätzen im süddeutschen Raum. Sie sprechen die LKW-Fahrer an, oft mithilfe von Dolmetscher-Teams. Sie bieten kostenloses Essen, Kaffee, Obst oder Kuchen an, vor allem aber Gespräche und Begegnungen. Auch Feste wie Nikolaus oder Ostern feiern sie dort auf den Rastplätzen gemeinsam. Die überwiegend ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer wollen die Fernfahrer aus ihrer Einsamkeit herausholen. Für diese ist es eine ganz neue Erfahrung: Da interessiert sich jemand für ihre Situation. Da hört ihnen jemand zu und nimmt ihre Sorgen ernst. – Auch sie sind für mich „Salz der Erde“.

Musik 3: Ludwig van Beethoven, „Sanctus, Sanctus, Sanctus Dominus, Deus Sabaoth“ (aus: „Missa solemnis“)

Jede und jeder kann mit solchen Aktionen „Salz der Erde“ sein

© 2026 · Kirche im hr

„Ihr seid das Salz der Erde.“ – sagt Jesus im heutigen Evangeliums-Text. Und er meint damit eine große Zahl von Menschen, normale Frauen und Männer seiner Zeit, nicht bloß einige wenige besonders Berufene oder Qualifizierte, sondern Viele. Salz der Erde sein – das braucht man sich nicht mit Mühe zu erarbeiten. Ich verstehe die Aussage Jesu so: Es ist uns als Menschen quasi in die Wiege gelegt. Damals wie heute. Das bedeutet, dass auch ich das Zeug dazu habe, dieser Welt Geschmack und Würze zu geben. Der Welt, in der ich lebe und zu der ich gehöre. Die Geschichten, auf die ich gestoßen bin, geben mir ein paar Anregungen, was das Salz der Erde heutzutage bewirkt, wie ich selbst Salz der Erde sein kann.

Meine Nächsten in den Blick zu nehmen – nicht nur mich selbst

Das Verbindende bei den drei Geschichten scheint mir der Blick auf meinen Nächsten/meine Nächste zu sein: Es ist gut, wenn ich nicht immer nur mit mir selbst beschäftigt bin, mit meinen Befindlichkeiten und Themen – sondern wenn andere Menschen in meinen Blick kommen. Wenn der Fokus meiner Aufmerksamkeit auch mal zu den Anliegen und den Fragen Anderer hinwandert, dann bekommt mein Leben mehr Tiefe. Dann werden Begegnung und Solidarität möglich. So wie bei Sabine Grundmüller, die anpackt, um Sterbenden einen letzten Wunsch zu erfüllen. Oder wie bei den Helferinnen und Helfern der „Lenkpause“. Sie gehen auf osteuropäische Fernfahrer zu, die ihnen völlig fremd sind, deren Sprache sie nicht verstehen und die erstmal auch nicht besonders aufgeschlossen wirken. Sie tun es in einer Haltung von Wertschätzung und Interesse. Und schaffen dadurch einen Raum, in dem sich die LKW-Fahrer willkommen und angenommen fühlen können. Das überschreitet schon deutlich die Grenzen des üblichen Verhaltens. Denn meist achte ich doch auf eine gesunde Distanz zu Menschen, mit denen mich nichts verbindet.

Das Salz der Erde stört auch und ist manchen zu salzig

Grenzen übertritt auch Jörg Alt mit seinem zivilen Ungehorsam, indem er containert oder angekündigt schwarzfährt und sich hinterher selbst anzeigt. So schafft er mediale Aufmerksamkeit für soziale und ökologische Themen. Aber natürlich eckt er auch gewaltig an. Manche finden sein Engagement überhaupt nicht gut. Auch das gehört vielleicht dazu: Das Salz der Erde ist nicht immer willkommen. Manche stören sich auch daran, es ist ihnen vielleicht zu salzig.

Jesus fordert mich auf, mit meinen Möglichkeiten etwas anzufangen

Und dennoch: Menschen wie Jörg Alt oder Sabine Grundmüller oder all die anderen Engagierten machen in meinen Augen die Welt zu einem lebenswerteren Ort. Sie decken Probleme auf, sie erkennen die Not anderer, sie reagieren darauf und packen einfach mit an. Was sie bewirken, mag manchmal sehr viel sein und manchmal wie ein Tropfen auf den heißen Stein wirken. In jedem Fall aber verändern sie etwas, sie geben dem Zusammenleben Geschmack und Würze. Und mir wird klar: Das tue ich selber ja auch, wann immer ich mich Anderen ernsthaft zuwende, mich interessiere und mich solidarisch verhalte. Das tue ich, wenn ich meine Meinung sage, Position

© 2026 · Kirche im hr

ergreife, mich für Menschen einsetze – egal ob es dafür Beifall gibt oder nicht. Für Jesus kommt es darauf an, dass ich mein Licht nicht unter den Scheffel stelle, sondern mit meinen Möglichkeiten etwas anfange. So wird seine Zusage für mich nachvollziehbar und stimmig: „Ihr seid das Salz der Erde."

Musik 4: Johann Sebastian Bach, „Jauchzet Gott in allen Landen"

Mehr Informationen zu den genannten Personen und Initiativen gibt es auf folgenden Webseiten:

https://www.uni-passau.de/local-heroes/artikel/grundmueller-sabine

https://www.uni-passau.de/local-heroes/alt-joerg

https://www.joergalt.de/ziviler-ungehorsam

https://www.uni-passau.de/local-heroes/lenkpause-fuer-koerper-und-seele

https://www.lenkpause.de/

© 2026 · Kirche im hr