

Keine Kraft zum Leben? Müsli, Muskeln, Morgengymnastik und...?

Liebe Gemeinde!

Haben Sie sich mal darüber Gedanken gemacht, was der Grund dafür sein könnte, dass Sie sich manchmal so schwach und antriebslos fühlen? Dass Sie keine Kraft zum Leben haben?

Der Untertitel unserer heutigen Predigt: „Müsli, Muskeln, Morgengymnastik und...? hört sich zunächst an wie ein Klamauk, ein Werbegag. Und natürlich geht es heute vor allem um das „und....?“

Um das, was wir dazu noch brauchen, um Kraft für unser Leben zu bekommen. Allerdings: unsere fehlende Energie kann durchaus damit zusammenhängen, wie wir mit unserem Körper umgehen!

"Wisst Ihr nicht, dass Euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist"? (1. Kor 6:19). Das sagt kein anderer als der Apostel Paulus. Und um einen Tempel in Schuss zu halten, muss man schon etwas mehr tun, als ab und zu die Außenfassade neu zu streichen oder auch duftenden Weihrauch zu verbreiten. Daran fehlt's ja nicht - Make-up, Puder, Haarfärbemittel, Deoroller, Moschus oder Kölnisch Wasser kommen ja bei uns schon reichlich zum Einsatz.

Aber der Mensch ist eine Einheit von Leib, Seele und Geist. Alle hängen aufs engste miteinander zusammen.

Als ich als Student im Prüfungsstreß war, hatte ich fast regelmäßig nachmittags melancholisch-depressive Verstimmungen. Ich zog mich bullewarm an, joggte eine halbe Stunde, duschte danach eiskalt und fühlte mich danach fast wieder wie neugeboren.

In Bezug auf unsere Jugendlichen hat einer unserer Mitarbeiter anboten, in Kooperation mit einem bekannten Fitnessstudio unseren Jugendlichen ein attraktives sportliches Angebot zu machen, wo sie sich austoben können. Ein tolles Angebot auch für den neuen Konfirmandenjahrgang der diese Woche den Unterricht aufnimmt - ich hoffe, es klappt! Schon die alten Römer wussten ja: mens sana in corpore sano. Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper.

Denken wir nur an Jesus und seine Jünger: Lesen sie nur mal nach, wieviele Bergtouren und Ruderpartien die gemacht haben! Die brauchten keinen Heimtrainer....

Oder der Apostel Paulus.

Der hielt sich durch ein unglaubliches Laufpensum fit; die vielen Tausend Kilometer seiner Missionsreisen legte er größtenteils zu Fuß zurück! Und bestimmt ist er auch mal gejoggt, wenn ihm im Taurusgebirge ein Bär über den Weg lief....

Sogar Ernährungstipps hat Paulus gegeben - die ganz Bibelfesten hier wissen das. *"Trinke nicht immer nur Wasser, sondern genieße etwas Wein, um deines Magens und deiner häufigen Krankheiten willen."* (1 Tim 5:23)

Es ließe sich auch einiges über den Segen von Müsli, Karotten und Sellerie sagen, aber wie gesagt heute geht´ vor allem um die Punkte im Untertitel des Predigtthemas: "Müsli, Muskeln, Morgengymnastik und....?" Was ist dieses "und...?"

Woran mag es denn liegen, wenn wir das alles beherzigen und trotzdem keine Kraft zum Leben haben? Wenn uns die Anforderungen in Beruf und Familie überfordern, wenn uns Enttäuschungen runterziehen, wenn uns Konflikte die Lebenslust rauben oder wir von Minderwertigkeitsgefühlen geplagt werden?

Das griechische Wort für Kraft heißt "dynamis".

Und dieses Wort hat Anklänge an das, was die Amis unter "power" verstehen. Es heißt aber noch mehr: dynamis bedeutet "Fähigkeit", "Vermögen". Oft geht's uns ja so, dass wir das Gefühl haben: ich habe einfach nicht das Zeug dazu, die Fähigkeit, das Vermögen ein guter Ehepartner, ein guter Vater, eine gute Mutter zu sein.

Ich habe einfach das Zeug nicht dazu, mich als Christ im Alltag zu bewähren.

bewähren. Ich erlebe ständig meine Grenzen, leide an meiner Unzulänglichkeit.

Ich bin ein Versager!

Gott will aber nicht, dass wir uns mit solchen Gefühlen herumquälen.

Noch weit mehr als Eltern mit Kindern mitleiden, denen es nicht gut geht, fühlt Gott mit uns und darum will er uns helfen. *"Ihr sollte erfahren, wie unermeßlich groß die Kraft ist, mit der Gott in uns, den Glaubenden wirkt - ist es doch dieselbe Kraft mit der er Christus von den Toten auferweckte."* (Eph 1:19f.).

Die Antwort auf das Problem unserer Unzulänglichkeit, unserer Kraftlosigkeit, sind also nicht Motivationskurse bei Höller und Co. im Sinne von: "Du kannst, du packst es, du bist wer, du musst nur an dich glauben". Nein. Auch wenn man für viel Geld in diesen Seminaren lernen kann, wie man genügend Fußschweiß produzieren kann, um den Gang über glühende Kohlen zu überleben, so kann es doch leicht vorkommen, dass Sie sich danach mit stolzgeschwellter Brust ins Auto setzen und schon beim Rausfahren die Parkuhr rammen. Und auf einmal war's Seminar doch nur rausgeschmissenes Geld....

Klar, es gibt Situationen, wo genauso geredet werden muss: "Du kannst es, du schaffst es!" Wir reden oft mit unseren Kindern so.

Aber unsere Kräfte und unsere Fähigkeiten sind ja nun wirklich sehr begrenzt und die Münchhausen Methode war schon damals durch die Physik widerlegt. Wir können uns nicht an unserem eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen.

Wir nicht. Aber ER!

*"Ihr sollte erfahren, wie unermeßlich groß die Kraft ist, mit der **Gott** in uns, den Glaubenden wirkt .*

Die Kraft, die unsere Erdkugel rotieren lässt, die Kraft, die die Sonne seit 4 1/2 Milliarden Jahren mit einer unvorstellbaren Temperatur brennen lässt. Die Kraft, die Planeten kreisen lässt und Milliarden von Sterne ihren Platz im Weltraum gegeben hat und dort hält.

Die Kraft aber auch, die aus dem Nichts Leben schafft, die Tote auferweckt, die Hass in Liebe verwandeln kann.

Unermeßlich groß diese Kraft!

Sollte sie nicht ausreichen für Sie, für mich?

Doch sie reicht. Das dürfen wir glauben.

Der Glaube an mich selber kann nur begrenzt Kräfte freisetzen und ich wäre längst bekennender Atheist, wenn ich selbst, meine Fähigkeit, meine Kraft Inhalt und Gegenstand meines Glaubens wäre. Vielmehr durfte ich in meinem Leben erfahren, dass dort, wo ich mich selber schon aufgegeben hatte, Gott noch längst nicht am Ende seiner Möglichkeiten angekommen war. Und darum geht's, wenn wir im christlichen Sinn von "Glauben" reden: Ich glaube nicht an mich, ich glaube an ihn. Nicht an meine Kraft - an seine.

Haben Sie mal ein Bild vom space shuttle gesehen? Dieses Flugzeug Orbiter, das huckepack an eine Rakete geschnallt und dann in den Himmel hochgeschossen wird?

Grundsätzlich halte ich die ganze Raumfahrt für eine aberwitzige Geldverschwendung, aber als Gleichnis mag das Bild etwas veranschaulichen. Die Rakete verfügt über eine Schubkraft, die das andockte Flugzeug nicht hat. Wenn wir uns an Gott klammern, wenn wir uns ganz und gar von ihm abhängig machen, dann nehmen wir eine Kraft in Anspruch, die wir selber nicht haben. Eine Kraft, die uns aufhilft, die uns emporhebt.

Das Problem ist allerdings, dass wir Menschen uns sehr schwer damit tun, uns so von Gott abhängig zu machen. Uns so an ihn zu binden und zu klammern - dass wir dann natürlich auch in die Richtung mitmüssen, in die er uns leitet. Und so entwickeln wir doch lieber unsere eigenen Strategien, mit unseren Unzulänglichkeiten umgehen. Das fing in der Geschichte schon früh an. Die ersten Menschen, in denen das Gefühl hochkroch, dass ihnen etwas Entscheidendes fehlte, waren Adam und Eva.

Kürzlich hörte ich die Geschichte von einem Pfarrer, der über diese beiden Urmenschen predigen wollte. Ein Pfarrer, der - das ist noch wichtig zu wissen - eine Frau hatte, die ihm schon oft aus kritischen Situationen herausgeholfen hatte und der darum auch größten Wert darauf legte, dass sie

immer in Kanzelnähe saß.

Auf dem Weg hoch zur Kanzel verlor der gute Mann ein Blatt seines Manuskriptes, wo er den Bibeltext aufgeschrieben hatte. Das merkte er aber nicht.

Bei der Verlesung des Textes kam er an die Stelle, wo es heißt:

"Und Adam sprach zu Eva..." dann musste er umblättern, fand aber die nächste Seite nicht. Um Zeit zu schinden wiederholte er: "Und Adam sprach zu Eva..." Und dann hilfeschend zu seiner Frau: "Schatz, da fehlt ein Blatt!"

Adam und Eva merkten das damals ja tatsächlich selber, dass mindestens ein Blatt fehlte. Und sie schämten sich! Ein ziemlich treffendes Bild denke ich dafür, wie es Menschen geht, die sich ihrer Schwächen bewusst werden. Haben Sie solche Träume mal gehabt, dass sie vor anderen nackt dastehen? Nachts kommen solche Ängste manchmal hoch. Der berühmte Schauspieler Richard Burton hat einmal in einem Interview bekannt, dass er nicht zuletzt darum Alkoholiker wurde, weil er Angst hatte, die Menschen könnten entdecken, wer er wirklich war.

Adam und Eva benutzten Feigenblätter. Machen wir heute nicht mehr, aber ihr Verhalten als solches haben wir übernommen.

Gleich drei zeitlose Vorgehensweisen können wir bei unseren Urahnen ausmachen:

1. Sie tarnen ihre Blöße
2. Sie ziehen sich zurück - verstecken sich, als es kritisch wird (bei Adam und Eva war´s der Busch, bei uns ist es vielleicht das Arbeitszimmer, der Hobbykeller, der Wald, das Auto).
3. Statt auf Gott zu vertrauen, verlassen sie sich auf Ratschläge, die ihnen Zugang zum ultimativen Kraft-Potential versprechen. "Ihr werdet sein wie Gott.!" Müsst nur das Richtige essen.... Das richtige tun - nämlich das, was ich euch sage: an euch selbst glauben.
4. Als sie merkten, dass das schief gegangen war, da tat Adam etwas, was wir auch gerne tun: Wenn ich schon entblößt dastehe, dann soll´s dem anderen aber auch nicht besser gehen. *"Die Frau, die du mir gegeben hast, die hat mir vom Baum gegeben."*

Die soll ihr Fett auch wegkriegen und am besten den Hauptanteil davon. Und dieser Adam war nicht schlechter als die meisten von uns Männer - da brauchen wir uns gar nichts vormachen. Selbst wenn´s die eigene Frau ist, die eine Blöße aufdeckt, lässt der Konter in irgend einer Form ja meist nicht lange auf sich warten.

Aber liebe Gemeinde, all diese Vorgehensweisen helfen uns nicht weiter:

Schwächen zu tarnen, sich zurückzuziehen, windigen Versprechungen zu trauen oder sich besser zu machen, indem man auf die Schwächen anderer zeigt. Und damit glaubt, nicht mehr ganz so nackt dazustehen.

Aber selbst wenn wir uns an die richtige Adresse wenden und unsere Hilferufe dort hoch schicken, so kann es uns gehen wie in der Schriftlesung beschrieben:

"Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig."

Es ist nicht immer der Weg Gottes, uns unsere offensichtlichen Schwächen zu nehmen, und uns auf dem Gebiet stark zu machen, wo wir es gerne hätten. Vielleicht sogar, ums danach wieder eine Weile alleine schaffen. Ohne ihn. Nein.

Warum, meinen Sie, hat Gott wohl ausgerechnet Paulus, der doch selber so viele Menschen heilen konnte, nicht seine alte Kraft und Gesundheit zurückgegeben? Hat er ihm das vielleicht nicht gegönnt? Doch.

Aber ich jedenfalls glaube, es war darum, weil er mit diesem Mann auf dem Missionsfeld in Asien und Europa so unendlich viel vorhatte. Viel mehr, als dieser auch bei allerbesten Gesundheit von sich aus geschafft hätte. Gott brauchte ein wirklich leeres Gefäß, dass er mit seiner eigenen Kraft füllen konnte.

"Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig".

Darum ist es nicht der primäre Weg Gottes, dass er an unserem Selbstbewußtsein, an unserem Selbstvertrauen arbeitet. Sein Ziel ist es vielmehr, unser Vertrauen zu ihm immer größer werden zu

lassen. Eine Methode, die ungleich verheißungsvoller ist! Er will, dass wir ihm ganz eng verbunden sind. Weil er uns so sehr liebt, möchte er mit uns eine ganz intensive Gemeinschaft haben. Und ich denke, viele hier werden mir zustimmen, dass nichts auf der Welt uns mehr Kraft gibt, als Gemeinschaft, als tiefe und harmonische Beziehungen.

Eine gute Ehe ist ein enorme Kraftquelle, eine fürsorgliche Familie, treue Freunde, eine funktionierende Kleingruppe, in der man sich öffnen kann und Begleitung erfährt. Umgekehrt aber gibt es aber auch kaum etwas, was uns so viel Kraft rauben kann, wie gestörte Beziehungen, Konflikte, auch Trennungsschmerz - wenn eine Beziehung durch Untreue oder auch Tod auf einmal zu Ende ist.

Und das gilt auch für unser Verhältnis zu Gott.

Nichts gibt uns mehr Kraft, als eine enge Verbindung, echtes Vertrauen. Und liebe Gemeinde, darum brauchen wir alle auch den Gottesdienst.

Was die Kleingruppe, der seelsorgliche Hauskreis im Kleinen, das ist der Gottesdienst im Großen - wo die ganze Gemeinde zusammenkommen soll, um Gottes Liebe zu feiern und sie sich neu zusprechen zu lassen.

Wer Gottesdienst nicht einfach in altbewährter Routine absitzt, sondern sich ganz auf Gott einlässt, der erfährt auch etwas von der unbeschreiblichen Größe, Macht und Kraft Gottes.

In Ps 63 heißt es: *"Gott! Du bist mein Gott! Ich sehne mich nach dir, dich brauche ich! Ich suche dich in deinem Heiligtum, um deine Macht und Herrlichkeit zu sehen. (Ps 63,2f.)
Ich sehne mich nach dir!"*

Aber auch der altböse Feind weiß, wonach wir uns sehnen, weil wir das auch wirklich brauchen: Gott die mit Abstand wichtigste Kraftquelle unseres Lebens. Aber weil er weiß, dass er verspielt hat, wenn wir eine enge Beziehung zu Gott und auch zu Mitchristen haben, bietet er uns alle möglichen Ablenkungen und angeblich interessantere Beschäftigungen in dieser Zeit an.

Wie oft habe ich Leute im Krankenhaus besucht, die mir - manchmal unter Tränen - sagten, dass sie wieder in den Gottesdienst kommen möchten, wenn sie erst wieder gesund sind. Menschen, die offensichtlich für einen Moment erkannt hatten, was in Zeiten der Krise trägt und was nicht. Aber dann, waren sie wieder draußen - und alle frommen Vorsätze beim Teufel!

In Ps 40 wird nochmals in anderen Worten beschrieben, wozu Gottesdienst da ist. Da heißt es in Vers 40:18: *"Ich bin hilflos und ganz auf dich angewiesen, Herr Sorge für mich, denn du bist mein Helfer und Befreier."*

Für uns heißt das: Gott, Sorge du für mich, begleite du mich - auch durch die vor mir liegende Woche. Ich selbst schaffe es nicht alleine, ich brauche dich. Ja, Herr und ich danke dir, dass du dich so sehr um mich sorgst, dass du mich auch heute in diesem Gottesdienst wieder wissen lässt, dass du mich liebst und das es nur darauf ankommt, deine starke Hand festzuhalten und nicht mehr loszulassen.

Denken Sie an ein Kind, das bei dem nächtlichen Weg durch den Wald die Hand seines Vaters festhält. Wird es dadurch stärker? Nein.

Kriegt es dadurch mehr Muskeln? Nein.

Oder kriegt es vielleicht durch das Händehalten die nötige Übung, um nach ein paar Schritten den Weg vollends alleine packen zu können? Nein.

Ob das Kind gut durch den Wald kommt oder nicht, hängt allein davon ab, ob es an der Hand des Vaters bleibt oder nicht. Wichtig ist, dass wir seine Kraft spüren. Amen.