

Predigt am 20.06.2021 in der Chrischona Gemeinde Interlaken von Andrea Neukom
Fitness für die Seele – wie wir innere Stärke finden

Wir alle kennen bewusst oder unbewusst die Sehnsucht nach innerer Stärke. Trotzdem ereignet sich unser Leben vor allem in der äusseren Welt. Dort, so denken wir, passieren die echten Dinge: geboren werden, aufwachsen, Schule, Freundschaften, Partner, Familie, berufliche Laufbahn, Rente... Unser Leben ist eine Aneinanderreihung von Erlebnissen und Erfahrungen der äusseren Welt. Der Fokus der meisten Menschen liegt darum eindeutig auf der äusseren Welt.

Das hat fatale Folgen: **Die Seele spielt kaum eine Rolle.** Erfolg ist wichtiger als Charakter, Leistung zählt mehr als gute Werte. Nun leben wir aber an der Schnittstelle zwischen der äusseren und der inneren Welt oder der Seele, wie ich die innere Welt nennen will. Die äussere Welt beeinflusst die Seele. Und das ist das paradoxe unserer Zeit: die meisten Menschen versuchen ein gelingendes Leben zu erreichen, indem sie sich auf die äussere Welt konzentrieren: Bessere Gesundheit, mehr Wohlstand, finanzielle Sicherheit... Das sind grundsätzlich gute Dinge, aber sie helfen wenig, wenn der innere Mensch unterversorgt ist. Jesus sagte dazu folgendes sehr trefflich: „**Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber seine Seele verliert?**“ **Mark.8,36**

Innere Stärke finden wir nur wenn wir uns den Bedürfnissen unserer Seele zuwenden. Ist die innere Welt geordnet und gut versorgt, vermag unsere Seele selbst in schwierigen Umständen Sinn und Freude zu entwickeln. Ist die innere Welt aber in Unordnung, helfen uns dagegen alle Erfolge in der äusseren Welt nicht weiter – wir führen ein ruheloses, getriebenes und unzufriedenes Leben. Eine gut versorgte Seele ist der Schlüssel zu einem gelingendem Leben. Wenn meine Seele gesund ist, können äussere Umstände mein Leben niemals zerstören. Und wenn meine Seele nicht gesund ist, können mich äussere Umstände meines Lebens niemals retten.

Der Zustand unserer Seele ist entscheidend für den Zustand unseres Lebens.

- Ich kann unglaublich erfolgreich sein, oder berühmt oder schön, und trotzdem mein Leben hassen.
- Ich kann unglaublich reich sein und dennoch ein armseliges Leben führen.
- Ich kann unglaublich viele likes haben auf meinem twitter account und gaaanz viele virtuelle Freunde, und dennoch im Herzen zutiefst einsam und unglücklich sein.

Nicht die äusseren Umstände machen mein Leben aus, sondern wie meine Seele sie bewertet.

- Ich kann in den Slums von Kalkutta leben und jeden Tag ums überleben kämpfen und dennoch im innersten zufrieden sein.
- Ich kann durch einen Unfall die Kontrolle über meinen Körper verlieren und den Rest meines Lebens im Rollstuhl sitzen und dennoch für andere Menschen Inspiration und Ermutigung sein und Glück und Zufriedenheit ausstrahlen.
- Ich kann todkrank sein und doch für andere ein Beispiel im Glauben sein.

Wie wir uns fühlen, hängt nicht von den äusseren Umständen des Lebens ab, sondern vom Zustand des inneren Menschen. Und dennoch kümmern und sorgen wir uns vor allem um die äusseren Umstände.

Für unseren Körper kennen wir ja ganze Fitnessprogramme. Ich möchte mit euch das Fitnessprogramm für die Seele anschauen. Also, wir wissen, dass für unseren Körper folgendes wichtig ist: **Ernährung, Hygiene, Bewegung und Ruhezeiten.** Wir können das 1:1 auf die Seele übertragen:

1. Was nährt die Seele? Von Sinn, Schönheit, Freude und echter Verbindung

- Wenn uns der **Sinn** fehlt, leidet die Seele. Die Seele ernährt sich von Sinn. Die Frage nach dem Sinn ist eines unserer grössten menschlichen Bedürfnisse. „Warum“ – Fragen sind Fragen nach dem Sinn. Man kann fast alles ertragen, wenn das Leben als Ganzes einen Sinn hat. Das **Fast Food**

anstelle von Sinn ist **Beschäftigtsein**. Wir halten die Seele am Laufen, ohne die tieferen Fragen nach dem Sinn wirklich zu klären. Wir sind ständig auf der Flucht vor den Fragen nach dem Sinn.

- Die Seele ernährt sich von **Schönheit**. Berge, Vögel, Blumen, Musik, Bilder. Wir haben einen Sensor für Schönheit. Wo immer wir auf Schönheit treffen, schwingt unsere Seele und bekommt Energie. Das **Fast Food**, das die Schönheit ersetzt ist Kitsch, eine billige Kopie von Schönheit. Kitsch ist, wenn in groben Linien Schönheit kopiert wird, aber die Tiefe verloren geht. Z.B. Echte Blume oder Plastikblume, würdiges altern oder am Körper herum geschnippelt.
- Die Seele braucht **Freude**, um gesund zu sein. Freude ist die Reaktion auf etwas Gutes, das wir erleben oder erlebt haben. **Fast Food** von Freude ist das **Vergnügen**. Vergnügen ist nur ein billiger Ersatz von Freude. Es hält auch nicht lange an.
- **Echte Verbindung mit Gott und Menschen** braucht die Seele. **Fast Food** wäre hier die Pseudoverbindungen, die die sozialen Medien schaffen.

Wo bietest du deiner Seele zu viel Fast Food? Wo ist sie schlecht ernährt?

2. Hygiene- und Pflegeserie für die Seele – von Sorgen, Scham, Trauer und Schuld

Wir pflegen mit Eifer den äusseren Menschen, aber wie steht es mit dem inneren Menschen? Wieviel Pflege bekommt unsere Seele? Wieviel Hygiene betreiben wir hier? Welcher Dreck sammelt sich in der Seele an, und wie werden wir ihn los? Was wuchert über die Jahre unkontrolliert vor sich hin und müsste dringend zurückgeschnitten werden? Was ist da in uns, das um das wir uns schon längst mal kümmern müssten, weil es mehr und mehr anfängt zu stinken? Seelenhygiene bedeutet, dass wir das in unserem Inneren *zurückschneiden*, was uns belastet und uns vom Leben trennt, das Gott uns schenken möchte.

- Bei **Ängsten und Sorgen**, nicht auf sie fokussieren, sondern auf den, der für uns sorgt. Das braucht Übung und Geduld und Ausdauer. (Die Sache mit dem Sorgen werfen! 1.Petr. 5,7) Immer, wenn Sorgen kommen Ps.23,1 „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln“, und das über längere Zeit. Oder wir beten Gott an, schauen ihn an, wie er ist. Wenn wir eine Haltung der Entsorgung oder Anbetung einüben, werden die vor sich hin wuchernden Sorgen und Ängste zurückgeschnitten und verlieren ihre Bedrohung.
- Die **Scham** ist das zweite, was in unserer Seele so vor sich hin wuchert. Scham versucht dauernd uns zu sagen, dass wir nichts wert sind und zerstört unsere Würde. Scham wuchert vor sich hin. Sie verbirgt sich als Wut. Wir holen diese Gedanken ans Licht und entlarven sie als Lüge. Die Beichte ist der beste Weg, um der Scham Einhalt zu gebieten.
- **Trauer** (um einen nahen Familienangehörigen, um eine verpasste Lebensentscheidung...) Wir alle tragen eine innere Verlustliste mit uns herum. Trauer will zugelassen und gefühlt werden, nicht versteckt oder vergraben, sonst vergiftet sie unser Leben. Wenn wir sie zulassen können wir durch sie hindurchgehen und stärker daraus hervorgehen.
- **Schuld** darf uns nicht permanent anklagen. Wir stehen unter der Zusage der Vergebung. Wir brauchen nicht mehr länger mit der Schuld leben.

Wo braucht deine Seele wieder mal eine Wellnesskur?

3. Charakter – Workout für die Seele!

Auf deiner Trauerfeier werden die Menschen mal nicht sagen: „Sie hat immer ihr Gewicht gehalten oder er ist 20 Jahre nur Velo gefahren oder sie hat tausende Menschen beeindruckt oder sie war drei Mal im Jahr im Urlaub und hat die halbe Welt gesehen!“ Die Leute reden am Ende unseres Lebens nicht über unsere Erfolge, sondern über unseren Charakter. „Er war so bescheiden. Sie konnte so gut zuhören und war einem zugewandt. Er konnte einem so ermutigen. Sie war eine Beterin“ Dass dies so ist, kommt nicht von selbst. So wie Bewegung nicht von selbst kommt. Es braucht Übung, dran zu bleiben. Ein Ziel! Je häufiger man

wiederholt, desto mehr wächst die Fähigkeit. (Beispiel von Planket Übungen) Was ist nun ein guter Charakter?

- **Demut statt Hochmut** „Die Leichen am Fuss des Mount Everest erzählen viele Geschichten von Hochmut, von Vermessenheit menschlicher Selbstüberschätzung“ Evelyne Binsack
- **Dankbarkeit statt Neid** „Seid dankbar in allen Dingen“ 1.Thess.5,18 „Danket dem Herrn, denn er ist freundlich und seine Güte währet ewiglich!“ - Man muss auch gönnen können
- **Sanftmut statt Zorn** Jesus anschauen. Seine Sanftmut. Sich fragen, wie er reagieren würde!
- **Mut statt Trägheit** Mut heisst nicht: Ich habe keine Angst! Mut ist die Entscheidung, den Schmerz in Kauf zu nehmen, der mit dem Tun des Richtigen verbunden ist. Trägheit ist faul und bequem und steht nicht auf, um das Richtige zu tun! (z.B. David und Goliath)
- **Grosszügigkeit statt Habgier** Wo Menschen sich immer mehr Gott unterstellen, verlassen sie das Reich der Habgier und betreten das Reich der Grosszügigkeit
- **Bescheidenheit statt Masslosigkeit** Wir haben heute das Mass verloren. Was kostet ein Fussballspieler? Was ein Bild von Banksy? Wieviel kannst du arbeiten? Schau mal in meinem Profil wo ich war...?) Ein bescheidener Charakter ist das beste Werkzeug gegen Masslosigkeit
- **Selbstbeherrschung statt Begierde** In der Bibel finden wir eine sehr positive Sicht von Sexualität und Lust wenn sie in den grösseren Zusammenhang der Liebe eingebettet ist. Begierde meint einfach das Begehren, das nicht abwägt, nicht bedenkt, das WILL, JETZT und HIER Selbstbeherrschung heisst aber, ich überlasse der Begierde nicht die Kontrolle, aber auch das muss trainiert sein.

Man kann diese Liste beliebig ergänzen für sich selber.

Hast du einen Plan wie du deinen Charakter aufbauen willst? Wir können das nicht dem Zufall oder den Umständen überlassen, was im Lauf des Lebens aus uns wird.

4. Endlich Urlaub – Ruhe für die Seele

„Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in dir, o Gott.“ Zitat von dem alten Kirchenvater Augustinus Das erste, was der Mensch nach seiner Erschaffung bekommt, ist ein Tag Ruhe. Gott beginnt mit Gnade. Er möchte, dass wir aus der Ruhe heraus arbeiten. Er will uns erst füllen, bevor wir etwas weitergeben. Gott wollte, dass wir alle sieben Tage so einen Tag der Ruhe haben. Der feste Rhythmus von Arbeit und Ruhe, von Anspannung und Entspannung sollte der Rahmen sein, der unserem Körper und unserer Seele Ruhe schenkt.

Vielleicht ist darum heute der Urlaub so überbewertet, weil uns dieser regelmässige Rhythmus abhanden gekommen ist. Wie finden du Ruhe für deine Seele?

„Nehmt auf euch mein Joch...so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.“ (Matt.11,29)

Die Seele des Menschen ist wie eine Klammer, die unseren Willen, unseren Verstand, unsere Gefühle und unseren Körper mit seinen Sehnsüchten und Begierden verbindet und zusammenhält, unsere Geschichte, unsere Werte, unseren Charakter und unsere Persönlichkeit. Wenn alles in uns sich auf diesen Gott ausrichtet und nach seinem Reich trachtet, dann passiert etwas Wunderbares. Dann sagt die Seele mit Zuversicht, ja sogar mit innerer Gewissheit: „Der Herr ist mein Hirte! Mir wird nichts mangeln!“

Und dass ihr zu dieser Fitness der Seele gelangt, das wünsche ich Euch allen jetzt und für die Zukunft! Gott sei mit Euch und segne und behüte Euch.