

---

# Kraftquellen für das tägliche Leben entdecken<sup>1</sup>

Predigt vom 13. Oktober 2011

---

## Einleitung

Red Bull verleiht Flügel!

Wenn du ratlos vor einem unüberwindlichen Problem stehst: mach so ne Dose mit dem Energy-Drink auf und schon flatterst du elegant darüber hinweg.

Anscheinend ein Gemisch aus Wasser, Süßstoff, Kohlensäure, Koffein, Taurin, Glucuronolacton, Vitaminen, Mineralstoffen, Aromastoffen, Farbstoffen.

Kraftquellen für das tägliche Leben entdecken, die Kraftquelle steckt anscheinend in diesen Energy Drinks.

Die Marketingbotschaft dieser Getränke betont den belebenden Effekt, der hauptsächlich durch das enthaltene Koffein erzielt wird.

Die Inhaltsstoffe sollen laut den Herstellern die Leistungsfähigkeit steigern, was aber umstritten ist.

In der Regel liegt der Koffeingehalt von Energy-Drinks bei ca. 80 mg pro Dose (250 ml). Zum Vergleich: Eine Tasse mit 150 ml Filterkaffee enthält ca. 50–100 mg Koffein.

---

<sup>1</sup> Während der Predigt gibt es noch eine Gegenstandslektion mit zwei grossen Glasflaschen, die eine ist mehr oder weniger leer, das Wasser der zweiten wird mit Wasser schwarz gefärbt.

Getränke	Menge in Milliliter oder Gramm	Koffeingehalt in Milligramm
Espresso	50	50-60
Filterkaffee	125	80-120
Ungefilterter Kaffee	125	90-130
Instantkaffee	125	60-100
Mokka	125	100-135
Tee	125	30-60
Cola	200	30-70
Kakao	125	2-5
Milchschokolade	100	15-20
Zartbitterschokolade	100	10-80
Energydrink	250	80
Schokokuchen	1 Stück	25

Abbildung 1: Koffeingehalt<sup>2</sup>

Red Bull verleiht Flügel!

Die Idee ist nicht neu, die Werbung dafür hat vor zweieinhalb Tausend Jahren der Prophet Jesaja geschrieben – Jesaja 40,31:

*Die auf Gott hoffen, bekommen neue Kraft, damit sie auffahren mit Flügeln wie Adler.*

Nicht nur Red Bull verleiht Flügel!

Jesus Christus spricht – Matthäus 11,28:

*Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch*

---

<sup>2</sup>Quelle: <http://www.test.de/themen/essen-trinken/meldung/Koffeinhaltige-Getraenke-Wenn-das-Herz-schneller-schlaegt-1117094-1117137/> [Stand 10.11.2011]

*Ruhe schenken.*

## Kraftquellen für das tägliche Leben entdecken

### 1. Die Wahrheit: Das tägliche Leben fordert seinen Tribut

Jeder von uns benötigt für seinen **Körper täglich neue Energie**. Dies tun wir auf ganz natürliche Art und Weise: Durch Essen und Trinken, dabei gibt es folgenden Bedarf:

Leichte Bürotätigkeit - 2000-2500 kcal

Mittelschwere Tätigkeit (z.B Krankenschwester) - 2600-3000 kcal

Schwerarbeit (Bauarbeiter, Bäuerin) - 3500 - 3600 kcal

Schwerstarbeit (Leistungssportler/in) - bis 4000 kcal und mehr<sup>3</sup>

Dazu kommt dann noch Freizeit und Erholung. Da stehen wir in einem Dilemma: Unser moderne Informations- und Leistungsgesellschaft hat endlose Möglichkeiten.

Byung-Chul Han - **Professor für Philosophie** und Medientheorie an der Hochschule für Gestaltung in Karlsruhe, nennt dies einen Rückschritt: Der **ständige Versuch, alles zu wissen, immer informiert zu sein, alles zu können, sorgt für eine kollektive Ermüdung**.

In seinem Buch **"Müdigkeitsgesellschaft"** – dass innerhalb von zwei Wochen ausverkauft war - beschreibt er dieses Phänomen.

<sup>3</sup> Quelle: <http://www.zellulite.eu/wie-viele-kalorien-braucht-der-mensch> [Stand 12.11.2011]

Han nennt **unsere Zeit das neuronale Zeitalter**, weil es unsere Nerven überfordert. Wir setzen uns selbst unter Druck, müssen alles können, dürfen nichts verpassen. Wir betreiben Selbstausbeutung, **führen Krieg mit uns selbst**.

**Die Folgen:** Depression, Burn-Out und Nervenkrankheiten, gegen die es keine Immunabwehr gibt, die in den Infarkt münden.

Die Zeitschrift „Der Spiegel“ titelte im Januar 2011 „Das ausgebrannte Ich“. Das Alarmsignal lautet „Der Infarkt der Seele löst den Herzinfarkt ab!“.

**Analysen und Strategien** zum Gegensteuern sind entsprechend im Wachsen begriffen.

Immer wieder fällt in diesen Analysen das Stichwort der „Ressource“. Worauf soll das **erschöpfte Selbst** – damit meint man seine Seele - zurückgreifen, **wenn die Kräfte nachhaltig verbrannt sind?**

Erstaunlich ist, dass Jesus Christus auch von ermüdeten Frauen und Männern spricht. Dies etwa im **Jahre 30 unserer Zeitrechnung** – Matthäus 11,28:

*Dann sagte Jesus: Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.*

Frauen und Männer, die sich abmühen, ablagen, die ihre körperlichen und seelischen Grenzen immer intensiver wahr nehmen.

Wie war die Zeit damals? Die Bevölkerung ist durch diverse Probleme herausgefordert.

Einerseits werden sie von einer römischen Besatzungsmacht beherrscht. Ein Beispiel: Fragt ein Römer einen Juden nach dem Weg, dann kann er ihm

nicht einfach Auskunft geben, sondern er muss ihn eine Meile weit begleiten. So schreibt es das Gesetz der römischen Besatzungsmacht vor.

Hinzu kommen die vielen religiöse Gesetze. Die Juden besitzen neben den AT-Gesetzen noch ein Unmenge von selbst verfassten Gesetzen, die sich im Talmud und Midrasch wiederfinden. Sie sind dazu gedacht die Gesetze aus dem Alten Testament näher zu erklären.

In diesen Gesetzesbüchern wird alles geregelt. Ein Beispiel: Am Sabbat darf der Jude nichts arbeiten. Nehmen wir an: Ein Kind fällt aus dem Fenster. Es schlägt auf der Strasse auf. Es bekommt eine grosse Platzwunde.

Was nun, es ist Sabbat? Den Verband darf man nicht nach draussen tragen. Sonst wird man schuldig. Es gibt eine Möglichkeit. Sich einfach den Verband um den Arm wickeln. ...

So ist das Leben bis kleinste Detail geregelt. Gesetz über Gesetz. Heute mühen wir uns nicht so sehr mit religiösen Vorschriften, dafür man mit diversen neuen Ansprüchen überlastet.

Der **zunehmende Stress am Arbeitsplatz**, In vielen Betrieben herrscht ein enormer Arbeitsdruck. Alles muss sehr schnell und fehlerlos erledigt werden.

Die Anforderungen an Frauen:

Sie soll ihre Kinder gut erziehen, den Haushalt im Griff haben, im Beruf erfolgreich sein; einen Körper, nicht gerade wie Claudia Schiffer, aber doch vergleichbar mit einer 19jährigen besitzen; und natürlich sehr viel Freizeit geniessen können.

Die Anforderungen an den Ehemann sind nicht anders:

Problemlos 60 Stunden arbeiten. Eine gute Beziehung zu den Kindern Mithilfe im Haushalt. Wenn möglich noch zum Ausgleich eine ehrenamtlich Tätigkeit. Und der Sport darf auch nicht fehlen.

Manchmal schnüren die Erwartungen beinahe die Kehle zu. Sie nehmen die Luft zum Atmen. Die Freude am Leben.

Wenn wir unser Leben mit dieser Flasche vergleichen, dann ist Flasche leer.

## Kraftquellen für das tägliche Leben entdecken

### 2. Die Weisheit: Ballast abwerfen

Nach der Bibel raubt nicht nur das Leben **Leib und Seele Energie** – Psalm 32,1-4:

*Glücklich ist der, dessen Sünde vergeben ist und dessen Schuld zugedeckt ist.*

*Glücklich ist der, dem der Herr die Sünden nicht anrechnet und der ein vorbildliches Leben führt!*

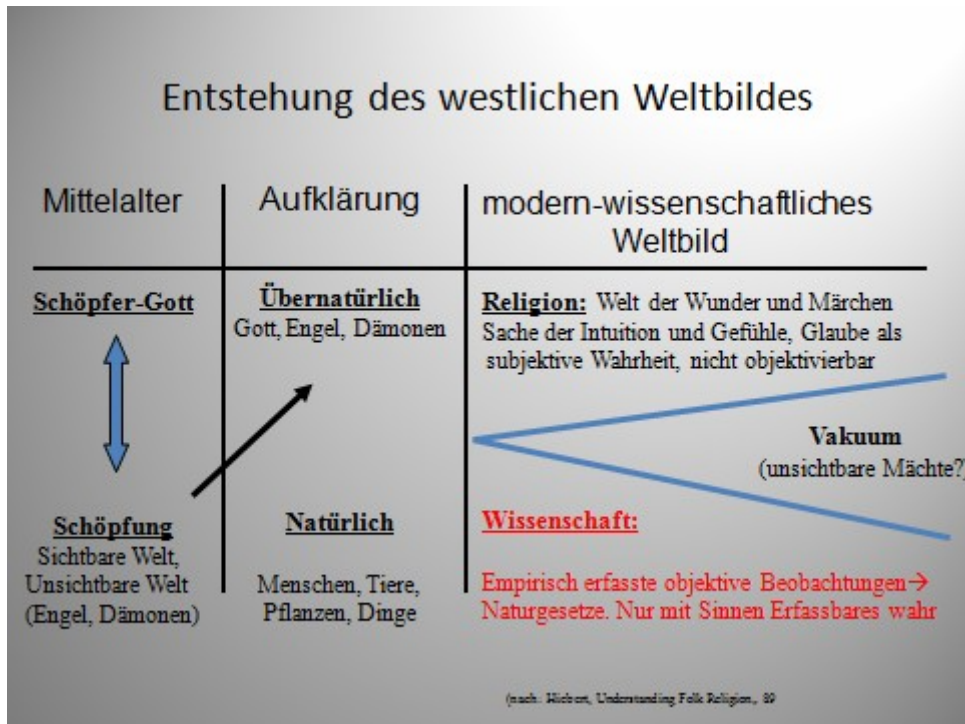
*Als ich mich weigerte, meine Schuld zu bekennen, war ich schwach und elend, dass ich den ganzen Tag nur noch stöhnte und jammerte.*

*Tag und Nacht bedrückte mich dein Zorn, meine Kraft vertrocknete wie Wasser in der Sommerhitze.*

Eindrücklich schildert der **König David**, wie Schuld **ihn innerlich zerbrechen lässt**. Es zeigen sich bei psychosomatische Syptome.

**Als Westeuropäer haben wir den Zusammenhang zwischen Seele und Geist schon länger aus den Augen verloren.**

Unsere moderne **westliche Weltanschauung** hat sich folgendermassen entwickelt:



- **Einflüsse aus dem griechischen Denken**
  - Dualismus
  - Denken in Kategorien
- **Die Aufklärung**
  - Aufteilung der Welt in einen natürlichen und einen übernatürlichen Bereich

- Rationalismus: Der Verstand wird zum Maß aller Dinge

- **Charakteristika des modernden wissenschaftlichen Weltbildes**

- Rationalismus
- Materialismus: Aufwertung der materiellen Welt, Irrelevanz einer geistlichen Wirklichkeit
- Säkularisierung der Wissenschaften und des öffentlichen Lebens
- Das Universum als System – der Mensch als „Maschine“
- Entmythologisierung des theologischen Denkens

Die Bibel betont **die Verbindung zwischen Leib und Seele**. Heute spürt dies unsere Gesellschaft auch wieder mehr. Man merkt, dass das Selbst – die Seele – nicht mehr mitkommt.

**Unvergebene Schuld frisst Energie** – es ist wie verschmutztes Wasser - da gibt es noch weitere Beispiele aus der Bibel.

Psalm 38,5-7:

*Meine Schuld überwältigt mich, sie ist mir wie eine schwere Last.*

*Meine Wunden eitern und stinken, weil ich so dumm gehandelt habe.*

*Vor Schmerzen gekrümmt und gebeugt, schleppe ich mich traurig durch den Tag.*

Wie wird man dies wieder los? **Jesus Christus spricht – Matthäus 11,28:**

*Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid*

*und schwere Lasten tragt, ich will euch  
Ruhe schenken.*

Wie macht er dies? In dem er zuerst das Problem der Schuld löst

Gott hat nicht nur einen Plan für diese Erde, sondern darüber hinaus.

Weisst du, die Not ist viel grösser als du denkst! Jesus sieht mehr als dein jetziges Leben. Er kennt die Ewigkeit. Er weiss, was dich und mich auf der anderen Seite erwartet.

Er will in ein sehr grösseres Problem lösen, welches unlösbar erschreibt.

Eindrücklich schildert Jesus das wichtigste Ziel Gottes - Johannes 3,16:

*Denn Gott hat der Welt seine Liebe dadurch  
gezeigt, dass er seinen einzigen Sohn für  
sie hergab, damit jeder, der an ihn glaubt,  
das ewige Leben hat und nicht verloren  
geht.*

Menschen können das ewige Leben haben. Es gibt mehr als das das irdische Leben.

Was ist schöner, was ist grösser, als hier auf dieser Welt zu sein und zu wissen, dass das Leben nach dem irdischen Tod weiter geht.

Es gibt nichts Schöneres, als in allem Stress, in allen Herausforderungen zu wissen: Es gibt ein ewiges Leben!

Dies bekommst du geschenkt, kostenlos, gratis.

Gott steigt also selber in diese Not hinein. Er hat uns seine

Liebe durch das Sterben seines Sohnes bewiesen.

Was ist dies für ein Gott, bei dem man sich das Grösste nicht erarbeiten muss?

Kein religiöse Quälerei!

Was ist dies für ein Gott zu dem ich laufen kann in Erfolg und Niederlage!

Aber dann ibt es noch die andere Seite: Egal welche Erfolge, Niederlagen, wieviel Stress, wieviel Druck du auf dieser Welt erlebst:

Es ist nicht zu vergleichen, mit der Situation, wenn ich und du sterben und wir sind mit Gott nicht im Reinen!

Eine Ewigkeit ohne Liebe, eine Ewigkeit ohne Geborgenheit, eine Ewigkeit ohne dass sich ein Arm um dich legt, das ist die Hölle.

Nur wer Gott, wie Jesus ihn kennt, weiss was den Menschen, wenn ihnen Gott fehlt. Aus diesem Grund leidet Jesus so sehr.

Du bist zu wertvoll, dass diese Liebe nicht erfährst.

Das weiss Gott. Deshalb sendet er seinen Sohn. Das ist die Liebe Gottes!

*Denn Gott hat der Welt seine Liebe dadurch  
gezeigt, dass er seinen einzigen Sohn für  
sie hergab, damit jeder, der an ihn glaubt,  
das ewige Leben hat und nicht verloren  
geht.*

Weisst du wer die Welt in diesem Vers ist? Du bist das, ich bin das, die ganze Welt ist das.

Gott hat lieber seinen Sohn seinen Sohn gegeben, als er dass er zulässt, dass du in Ewigkeit verloren gehst.

Du bist dem ewigen Gott seinen Sohn wert.

## Kraftquellen für das tägliche Leben entdecken

### 3. Die Kraftquelle: Jesus von Nazareth

Sprüche 28,13:

*Wer seine Sünden verheimlicht, dem wird es nicht gut gehen. Aber wenn er sie bekennt und davon lässt, wird er Barmherzigkeit finden.*

Diese Barmherzigkeit von Gott ist so gross, dass er auch in unsere Welt hinein wirkt.

Es gibt einen ganz spannenden Bibelvers, der dies zeigt – 1. Thessalonicher 5,23:

*Der Gott des Friedens heilige euch durch und durch. Er schütze euern Geist, eure Seele und euern Körper, damit sie unversehrt sind, wenn Jesus Christus, unser Herr, wiederkommt.*

Ganzheitliches Denken findet sich in der Bibel.

Jesus Christus liebt dich. Er will, dass du unversehrt zu ihm kommst. Für Gott ist ein Verlust, wenn dein Leben nicht Jesus Christus anvertraut, wenn du seine Hand nicht ergreifst.

Jesus Christus ist ehrlich. Er spricht - Johannes 3,16-18:

*Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht,*

*sondern das ewige Leben hat.*

*Gott sandte seinen Sohn nicht in die Welt, um sie zu verurteilen, sondern um sie durch seinen Sohn zu retten.*

*Wer an ihn glaubt, wird nicht verurteilt. Wer aber nicht an ihn glaubt, ist schon verurteilt, weil er nicht an den Namen des einzigen Sohnes Gottes geglaubt hat.*

Wenn die Fakten so sind, dann hat man doch keine Wahl? Ja und Nein!

Du hast eine Wahl, aber die Bibel sagt deutlich: Es gibt eine gute und eine schlechte Variante!

Wenn du an Jesus Christus glaubst, dann darfst du mit der Gewissheit leben und dann sterben, dass nichts mehr dich von Jesus Christus und damit von Gott trennen kann.

Jesus hat bei seiner Kreuzigung als erstem einem Mörder die Vergebung der Schuld und die Annahme zugesprochen: "Heute wirst du mit mir im Paradies sein." Damit hat er gezeigt, dass er wirklich die Schuld der Welt getragen hat. Auch die schlimmste und schwerste.

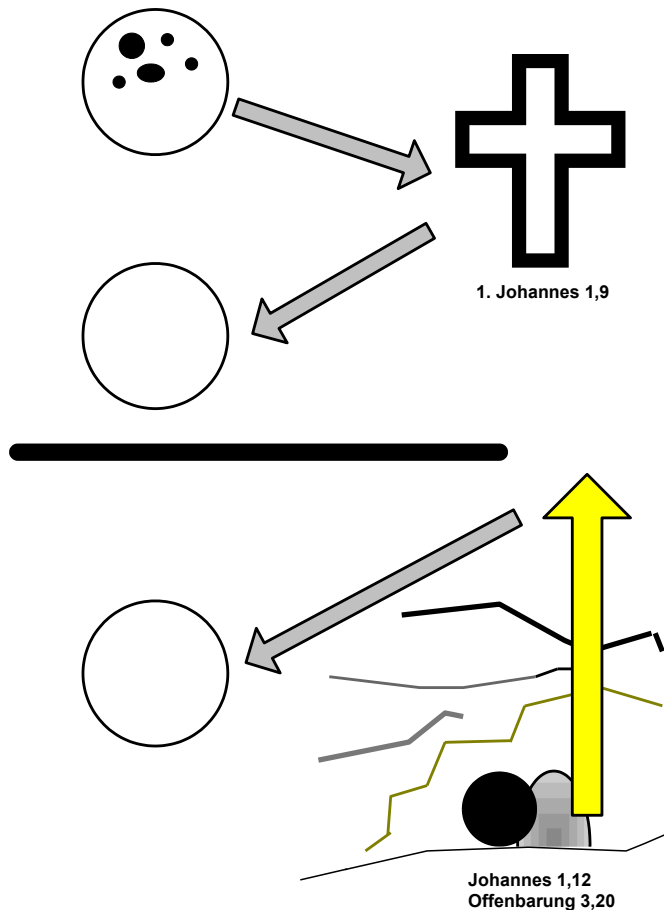
Niemand wird von Gott zurückgestossen, der seine Schuld bekennt und Vergebung annimmt. Der Allmächtige streckt dir seine Hand entgegen.

Der Preis ist bezahlt. Jesus hat deine und meine Schuld weggetragen.

Willst du dies annehmen? Dann lade ich dich jetzt ein, einfach zu beten. Dein Herz Jesus Christus zu öffnen!

Hast du die Hand Gottes ergriffen? Gott wird sich nicht in dein

Leben hinein drängen.



Alles was du tun musst, um ein neues Leben zu erhalten, die ausgestreckte Hand von Jesus Christus zu ergreifen, ist Busse zu tun und an den Herrn Jesus Christus zu glauben.

Du musst nicht zuerst ein Leben aufräumen irgendetwas tun, ein bisschen frommer werden, sondern einfach dein Leben Jesus geben.

Welche Schritte gilt es nun zu tun:

erstens, anerkenne was Gott für dich getan hat. Gott liebt dich so sehr, dass er für dich seinen Sohn sandte. Jesus der Sohn Gottes ist für dich am Kreuz gestorben. Anerkenne dies.

Zweitens, tue Busse für deine Sünden Busse (Harass. Abwendung von der Sünde).

Drittens, nimm Jesus Christus als deinen Herrn und Erlöser an.

**Kraftquellen für das tägliche Leben entdecken**

- 1. Die Wahrheit: Das tägliche Leben fordert seinen Tribut**
- 2. Die Weisheit: Ballast abwerfen**
- 3. Die Kraftquelle: Jesus von Nazareth**

Ich lade dich heute ein die Kraftquelle kennenzulernen: Jesus Christus.

Ob du alt bist oder jung. Vielleicht hast du während der Predigt gekämpft, überlegt:

„Was soll ich tun? Soll ich die Hand Gottes ergreifen? Soll ich wirklich diesen Schritt auf Jesus hin tun? Ist dies für mich wirklich dran?“

Wenn du bemerkst: Es ist ein Schritt dran, dann tue einen Schritt, der erkennbar ist. **Setze ein Zeichen.**

Setze ein Zeichen, wenn du Jesus schon kennst, aber

plötzlich dein Leben voller Lasten ist (Sünde herumträgst).

**Setze ein mutiges Zeichen indem du dies sichtbar machst!  
Jesus, ich brauch deine Hilfe!**

Wir hören das Lied „Blessings“. Nach diesem Lied werde ich noch einige kurze Worte sagen.

Wenn du dann weisst, ich möchte Gotteshilfe erfahren, ich brauche deine Hilfe damit diese **Last** entfernt wird, dann bitte ich dich während dem Lied aufzustehen.

Du kannst dann aufstehen, wenn du **innerlich weisst**, da **ist soviel** Last, ich kann es gar nicht. Ich brauche die Hilfe von Jesus.

Ich bitte auch diejenigen aufzustehen dann, die innerlich sagen: ich will heute mein Leben Jesus Christus anvertrauen. **Dies in Anspruch nehmen, dass er meine Schuld am Kreuz getragen hat. Seine Hand ergreifen.**

Jesus sagt dir: **Du bist mein geliebtes Kind**. Du musst dich nicht erst anständig werden, sauberer machen, besser werden.

Komm, wie du bist, er kennt dich, er liebt dich so. Er schliesst er dich in seine Arme.

Gib dein Leben in die Hände des lebendigen Gottes, der in Jesus, in den durchbohrten Händen des gekreuzigten Jesus auf dich wartet, dich zu empfangen, dich zu umarmen.

**Videoclip: „Blessings“**

Jesus hat gesagt:

*Kommt her zu mir alle, die ihr müde und beladen seid. Ich will euch erquicken. Ich will euch Ruhe geben.*

1. Thessalonicher 5,23:

*Der Gott des Friedens heilige euch durch und durch. Er schütze euern Geist, eure Seele und euern Körper, damit sie unversehrt sind, wenn Jesus Christus, unser Herr, wiederkommt.*

Angebot des Gebets – während dem Lied Amazing Grace

#### **Quellen**

<http://www.3sat.de/page/?source=/kulturzeit/lesezeit/150271/index.html>

[http://www.wirtschaftsgilde.de/files/spiritualitaet\\_als\\_ressource\\_\\_g.\\_fermor\\_9.2.11.pdf](http://www.wirtschaftsgilde.de/files/spiritualitaet_als_ressource__g._fermor_9.2.11.pdf)