

**Thema:** "Brandneue Fitness..."

### Gliederung

- I. Warum auch unser Körper eigentlich eine geistliche Frage ist...
- II. Was passiert, wenn wir unserem Körper und unseren Gefühlen die Kontrolle überlassen...
- III. 4 geistliche Wege, wie Du körperlich zu neuer "Fitness" finden kannst...

### Einleitung

(Titelfolie) Herzlich willkommen zu einem brandneuen Jahr und einer brandneuen Gottesdienst -Serie mit dem Titel "Brandneu". Nun: Ganz so "brandneu" ist das Jahr nicht mehr, und Heini hat die Serie letzten Sonntag gestartet – also ist die Serie auch nicht mehr "brandneu". Aber die Serie ist brand**aktuell**, weil wir alle von Neujahr her kommen und viele von uns sich Vorsätze vorgenommen haben, wie man das so macht im Blick auf ein Neues Jahr. Also: Eine "brand**aktuelle**" Serie... Und ich hoffe, Ihr seid alle "brand**heiss**" auf das, was wir in dieser Serie gemeinsam anschauen werden.

Und hier ist, worum sich alles in dieser Serie dreht und was wir auch thematisch über diese Serie gesetzt haben. Paulus sagt nämlich in **2Kor 5.17**: **"Wenn jemand Christ wird"** (oder wie eine Bibelübersetzung es formuliert: Wenn jemand in Christus ist)... Und wenn ihr diesen Satz jemandem vorlegt und ihn bittet, ihn zu vervollständigen, dann werdet Ihr ganz unterschiedliche Antworten hören, und viele ziemlich falsche Antworten. Einige würden sagen: "Wenn jemand Christ wird, dann wird er..."

- ... mehr zur Kirche gehen"
- ... versuchen, ein besserer Mensch zu sein"
- ... mehr beten"
- ... sich taufen lassen"

etc. Aber das ist nicht das wirklich Richtige und schon gar nicht das wirklich Wichtige, das passiert, wenn jemand Christ wird. Sondern wenn jemand Christ wird, dann "...**wird er** [spricht das nächste Wort alle aus] **innerlich ein brandneuer Mensch**".

**Mit anderen Worten:** Wenn Du Christ wirst, dann geht es nicht um äussere Veränderungen, die jemand vornimmt in der Hoffnung, dass sich dann auch innerlich etwas verändert. Sondern die Veränderung findet innerlich statt und schafft sich ihren Weg von innen nach aussen. Und das ist ganz wichtig – Heini hat das im ersten Teil dieser Serie mit uns angeschaut.

***Was vorher war, ist vergangen, etwas völlig Neues*** (eine englische Bibel übersetzt<sup>1</sup> "ein brandneues Leben") ***hat begonnen.*** Und der Grund, weshalb wir dieses Thema anschauen, wie man ein brandneues Leben lebt, ist der, dass viele von uns, wenn wir in ein neues Jahr gehen, dass wir neue Hoffnungen haben. Neue Träume. Neue Ziele und neue Vorsätze. Dass wir etwas verändern wollen in unserem Leben und uns deshalb auch gute Vorsätze nehmen.

Und die Prämisse dieser Serie ist, dass wenn Du tatsächlich etwas verändern möchtest in Deinem Leben, dass Du nicht auf das Äussere fokussieren solltest, sondern auf das Innere. Und die beste Veränderung, die Du 2019 vornehmen kannst betrifft nicht die Anzahl Schritte, die Du täglich machst oder Deine Essgewohnheiten oder Deinen Umgang mit Finanzen etc. – alles gute Sache, und ich hoffe ganz fest, dass Du das umsetzen kannst, was Du Dir hier vorgenommen hast. Aber die wichtigste Veränderung findet hier drin (Herz) statt. Und diese Veränderung INNEN hat die Kraft, auch Dein Leben NACH AUSSEN HIN zu beeinflussen.

Und das ist der Grund, warum viele Leute spätestens Ende Januar alle Vorsätze, die sie Ende Dezember getroffen haben, schon wieder über Bord geschmissen haben. Sie versuchen, ihr Leben äusserlich zu verändern, **OHNE** dass innerlich die Kraft dazu da ist. Und wir enden dort, wo wir angefangen haben.

Und nochmal: Mein Wunsch ist, dass Ihr wirklich 2019 die Dinge umsetzen könnt, die Ihr Euch Ende Dezember vorgenommen habt. Aber das passiert nicht dort, wo Ihr auf das Äussere fokussiert. Sondern wo Ihr Euch auf das Innere konzentriert – auf das Geistliche. Und Ihr werdet entdecken, dass Euer geistliches Leben eben Auswirkungen **HABEN WIRD** auf Eure Essgewohnheiten, Euren Umgang mit Finanzen, Eure Terminplanung und all diese anderen Dinge.

---

<sup>1</sup> The living Bible: "When someone becomes a christian, he becomes a brand new person inside. He is not the same anymore. A new life has begun!"

© Diese Predigt ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Copyright-Inhabers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. © Copyright 2019 by Daniel Rohner, FEG Visp

**Also:** Letzte Woche haben wir Euch die lehrmässige Grundlage gegeben für diese Serie, nämlich: "Starte mit geistlichem Wachstum!" Und wir fordern Euch ein Stück weit heraus: Bitte, gebt uns die Chance, 1 Jahr lang Euer Leben geistlich prägen zu dürfen. Wenn wir unsere Bibel-Studientage haben mit Paul Timblin im Februar – seid dabei. Wenn Next Steps stattfindet im März – nehmt teil. Wenn Worship-Night ist oder am Sonntag Gottesdienst: Komm. Arbeit mit in der Gemeinde / werde Teil einer Kleingruppe. Und wenn Du Ende 2019 sagst: "Mein Leben hat sich überhaupt nicht verändert!", dann werde ich mit Dir zusammen in eine andere Gemeinde gehen☺.

Aber ich verspreche Euch, dass das nicht passieren wird. Dein Leben WIRD sich verändern, wenn Du geistlich etwas veränderst. Und was ich heute tun möchte, ist, Euch die Verbindung aufzuzeigen zwischen dem Geistlichen und dem Physischen. Oder anders ausgedrückt: Was Dein geistliches Leben mit Deinem Körper zu tun hat.

## I. Warum auch unser Körper eigentlich eine geistliche Frage ist...

Denn viele von uns haben sich Vorsätze genommen im Blick auf unseren körperliche Fitness. Die meisten wollen entweder abnehmen oder sich mehr bewegen oder sich einen gesünderen Lebensstil aneignen etc. Ich denke an den Pastor, der seine Frau gefragt hat, wie sie es schafft, so schlank zu bleiben, während er ständig mit seinem Gewicht kämpft. (Und um das klar zu machen: Ich spreche hier nicht von Claudi und mir ☺). Aber dieser Pastor fragt also seine Frau, wie sie das schafft. Und sie antwortet und sagt: "Weisst Du: Ich habe eine einfache Regel. Am Morgen esse ich wie ein König, am Mittag wie ein Prinz und am Abend wie ein Bettler!" Und so sagt sich dieser Pastor: "Ich mach' das auch so". Und er erzählt seinem Freund davon. Und nach einigen Wochen fragt sein Freund bei ihm nach: "Und – funktioniert es?" – Und der Pastor sagt: "Eigentlich schon. Aber weisst Du: Immer abends höre ich eine Stimme, die mir sagt: "Lang lebe der König!"

Und vielleicht kennt Ihr das. Wenn der Doktor Euch sagt: "Nein – Sie sind nicht übergewichtig. Sie sind einfach untergross!" ☺. Tatsache ist: Viele von uns wollen etwas verändern, dass unseren Lebensstil betrifft. Und vielleicht **WILLST** Du eigentlich nichts verändern, aber Du weisst: "Ich **MUSS** etwas ändern!" Wo Du merkst, dass es Gebiete in Deinem Leben gibt, die nicht mit Gewicht oder Gesundheit zu tun haben, aber wo Dein Körper einfach ausser Kontrolle ist und den Ton in Deinem Leben angibt. Und Du von Deinem körperlichen oder deinem seelischen Verlangen her geleitet wirst. Das griech. Wort dafür ist "ἀσωτία"<sup>2</sup> – einige deutsche Bibelübersetzungen geben das

---

<sup>2</sup> Deutsch "asotia", zB. Eph 5.18

© Diese Predigt ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Copyright-Inhabers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. © Copyright 2019 by Daniel Rohner, FEG Visp

Wort mit "Liederlichkeit wieder"<sup>3</sup>, andere mit "Ausschweifung"<sup>4</sup>, wieder andere mit "Zügellosigkeit"<sup>5</sup>.

Und ich weiss nicht, ob Ihr Euch dessen bewusst seid: Aber wir sind ja als Menschen **dreigeteilte Wesen (Dreieck)**. Da gibt's einen physischen Teil in uns – **unseren Körper**. Das ist der Teil den wir sehen. Und der hat **Bedürfnisse**: Schlaf / Essen / Pflege / Ruhe etc. Und unser Körper ist ziemlich gut darin, uns seine Bedürfnisse zu verstehen zu geben - und er tut das auch die ganze Zeit. Aber wir haben auch **eine Seele**. Das ist der Ort, an dem unser Denken, Wollen und Fühlen ist. Und auch die Seele gibt uns ihre Bedürfnisse zu verstehen – das Bedürfnis nach Anerkennung, nach Respekt, nach Zufriedenheit etc.

Aber da gibt's auch den Ort in uns, den Gott in uns hineingelegt hat. Das ist der Teil, der "Gottes-ebenbildlich" ist und der uns als Menschen vom Tier unterscheidet. Und das ist **unser Geist**, der nach **Sinn, Zukunft**, Hoffnung und Gott fragt. Manchmal braucht die Bibel das Wort "Herz" dafür. Im Judentum waren das "die Nieren". Ich nenne das "unsere innerste Schaltzentrale" – der Ort, in **dem Jesus durch seinen heiligen Geist** Wohnung nimmt, wenn ein Mensch zum Glauben an Jesus findet. Oder eben der Ort, der "brandneu" wird, wenn jemand Christ wird, wie Paulus es sagt.

Und **jeder dieser drei (Thron)** will immer die beiden anderen kontrollieren. Und nur, wenn der Geist, unser Innerstes – der Ort, an dem Jesus wohnen möchte – die Kontrolle hat, wird Dein Leben wirklich funktionieren. Und übrigens: Immer, wenn einer der beiden anderen die Kontrolle hat, interessiert es ihn überhaupt nicht, was mit den anderen beiden passiert. Wenn Dein Körper die Kontrolle hat, interessiert ihn nicht, wie es Deiner Seele dabei geht oder was Gott dazu denkt. Es ist im egal. Das Gleiche mit den Gefühlen: Wenn Deine Gefühle die Kontrolle haben, dann ist denen egal, was mit dem Körper passiert oder was Gott dazu denkt. Bis dahin, dass die Gefühle so stark werden, dass man den Körper umbringt.

Und die meisten Christen wissen, dass Gott möchte, dass der Geist, der durch Jesus brandneu gemacht worden ist, regieren sollte. Aber in der Realität erleben sie, dass stattdessen der Körper oder die Gefühle das Sagen haben. Und die Bibel spricht in zwei Stellen sehr ausführlich darüber (**Gal 5** und **Röm 6-8**), und Ihr könnt das selber nachlesen. Aber in **Röm 7** spricht Paulus über seinen Körper, und er nennt ihn **"einen Leib des Todes" (Röm 7.24)**.

---

<sup>3</sup> a.a.O., zB. Münchner Neues Testament / Schlachter

<sup>4</sup> ebd., zB. Elberfelder

<sup>5</sup> ebd., zB. Einheitsübersetzung

© Diese Predigt ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Copyright-Inhabers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. © Copyright 2019 by Daniel Rohner, FEG Visp

Und er sagt: "Dieser Leib tut einfach nicht das, was ich eigentlich möchte!" Paulus sagt dort (**Röm 7.18**): "**Denn ich habe das Verlangen, das Gute zu tun...**" (mehr zu trainieren / anders zu essen / gesünder zu leben etc.), und jedes Jahr versuch' ich mich anzustrengen, "**...aber ich schaffe es nicht**". Was tue ich also? "**Denn das Gute, das ich tun will, tue ich nicht, sondern das Böse, das ich nicht will: Das tue ich!**" Und dann sagt er: "**Wenn ich aber das, was ich nicht will, tue, dann vollbringe nicht ICH es, sondern die Sünde** [sagt es alle] **in mir!**" (**Röm 7.20**).

**Mit anderen Worten:** Paulus merkt, dass die treibende Kraft hinter all dem, was er tut, IN IHM liegt. In seinem geistlichem Zustand. Er kriegt es mit seinem Körper nicht hin und ist körperlich "zügellos", weil in ihm jemand anderer die Zügel in der Hand hat. Und dann bemitleidet er sich selber in **V24** und sagt "**Ich elender Mensch**" (**wer wird mich erretten von diesem Leib des Todes?**) – ich hasse, dass ich immer wieder zu viel esse / mein Geld nicht im Griff habe / mich mit Pornographie zudecke / dass mein Leben durcheinander ist. Ich wünschte, ich könnte abnehmen und es wäre anders – "**Ich elender Mensch**". Wer hilft mir, diesen Körper zu überwinden? Wo liegt die Antwort?

Der nächste Vers ist interessant. Paulus sagt nämlich: "**Ich danke Gott durch Jesus Christus, unserem Herrn**" (**Röm 8.23**). Nun: Eigentlich würde man etwas ganz anderes erwarten. zB.: "Gib Dir mehr Mühe" oder "Reiss Dich zusammen" oder "Gib Dir einen Tritt". Aber Paulus sagt: "**Das Geheimnis ist**, dass ich **Jesus** mehr zum Zug kommen lasse in meinem Leben!" Und das ganze nächste Kapitel spricht Paulus von diesem Leben im Geist. Lest das selber nächste Woche. Aber Paulus sagt dort: "Wenn Jesus in mir zum Zug kommt, dann resultiert das in **...Leben und Frieden**" (**Röm 8.6**). Und das ist es, was wir wollen für 2019 – oder? Leben und Frieden.

Und für diejenigen unter uns, bei denen der Körper oder die Gefühle das Sagen haben: Hier ist, was jedes Mal passiert, wenn wir ihnen die Kontrolle überlassen.

## **II. Was passiert, wenn wir unserem Körper und unseren Gefühlen die Kontrolle überlassen...**

Das Erste ist: **Es zerstört Dich**. Und lasst mich das klar sagen: Du hast einen Feind da draussen. Und er kann Dir den Himmel nicht wegnehmen, weil Du Jesus angenommen hast. Und deshalb wird er alles daran setzen, Dein Leben zu zerstören. Die Qualität Deines Lebens zu zerstören, zu vergiften und so mühsam wie möglich zu machen, sodass Du kein Segen sein kannst. Jesus

sagt, dass der Dieb kommt, um zu stehlen, zu schlachten und zu zerstören (**Joh 10**). Genau das versucht der Feind.

Und wir dürfen das nicht zulassen. In **1Kor 6.12** sagt Paulus etwas ganz Wichtiges. Er sagt dort **"Alles ist mir erlaubt"** (denn nichts kann mich vom Himmel abhalten), **"aber nicht alles ist nützlich! Alles ist mir erlaubt** (denn ich komme nicht wegen dem in den Himmel, was ich tue, sondern wegen dem, was Jesu getan hat) – **aber ich will mich von nichts beherrschen lassen"**. Und deshalb ist wichtig, dass wir uns immer wieder fragen, was uns beherrscht. Und Dich wird immer das beherrschen, was Du fütterst und förderst. Und deshalb möchte ich Dich so herausfordern, Dein geistliches Leben zu fördern und zu füttern. Und nicht Deinen Körper oder Deine Gefühle. Ich möchte nicht, dass meine Gefühle oder mein Körper darüber entscheiden, ob "...das der Tag ist, den der Herr gemacht hat und an dem ich mich freue und fröhlich bin", oder nicht.

Hier ist das zweite, das passiert, wenn Dein Körper das Sagen hat: **Es schwächt Dein Zeugnis**. Ich weiss schon, dass manche jetzt vielleicht sagen: "Ja aber – ein anderer darf und soll mein Leben doch gar nicht beurteilen! Richtet nicht, auf dass Ihr nicht gerichtet werdet...!" Und in einem gewissen Sinn gebe ich Dir recht. Aber gleichzeitig ist es so, dass Menschen das halt dennoch tun. Und deshalb sagt die Bibel auch, dass **wir unser Licht vor den Menschen** leuchten lassen sollen. Dass wir unser Leben **in Ordnung halten sollen**, damit sie an unserem Leben sehen, wie unser Gott ist. Und wisst Ihr: An diesen Punkten denke ich immer, dass es einfach ist, über Alkohol und Drogen und sexuelle Verfehlungen zu sprechen. Es ist deshalb einfach, weil die wenigsten von uns damit wirklich ein Problem haben.

Aber wie sieht es mit unserem **Gewicht** aus? Mit meiner **körperlichen Fitness**? Mit meinem Umgang mit Geld, bei dem es entweder so ist, dass ich das Geld im Griff habe, oder umgekehrt. Oder im Blick auf Gefühle: Wie sieht mein Zeugnis aus, wenn ich meinem Zorn bei jeder Gelegenheit ungefiltert einfach rausplatschen lasse? – Ihr Lieben: Wo immer unser Körper oder unsere Gefühle uns kontrollieren, hat das Einfluss auf unser Zeugnis. Selbstdisziplin, "Zucht", ist eine wichtige Eigenschaft – auch im Blick auf unser Glaubwürdigkeit.

Lasst mich ein **Drittes** nennen, was immer passiert, wenn unser Körper oder unsere Seele statt Jesus in uns die Kontrolle hat: **Es verunehrt Gott**. Ihr fragt: "Dany, warum?" – Nun: Gott wohnt nicht in Gebäuden. Im AT war das anders: Gott hat in der Stiftshütte gewohnt. Gott hat später im Tempel gewohnt. Aber im NT ist das anders. Gott wohnt nicht mehr in Gebäuden. Auch nicht in diesem Gebäude. Das hier (die FEG) ist kein Tempel – das ist ein Auditorium.

© Diese Predigt ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Copyright-Inhabers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. © Copyright 2019 by Daniel Rohner, FEG Visp

Gott wohnt im NT nicht mehr in **GEBÄUDEN**, weil das nicht funktioniert. Sondern Gott wohnt **IN MENSCHEN**. Oder mit anderen Worten: Nicht Gebäude sind heilig – Du bist es! Paulus sagt in **1Kor 6.19: "Wisst Ihr nicht, dass Euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist?"** – Ist Euch schon mal aufgefallen, mit viel Respekt Menschen religiösen Gebäuden begegnen? Wo sie plötzlich still werden, vielleicht sogar den Hut ausziehen, andächtig sind und dem Gebäude Respekt zollen? – Wie würde es aussehen, wenn Du Deinen Körper ein bisschen so anschauen würdest. Als Heiligtum, in dem Jesus wohnt. Als heiligen Ort, den Du nicht missbrauchst, sondern mit dem Du Jesus ehren möchtest? Wie würde Dein Leben aussehen?

Also: Was sollen wir tun? – Ich möchte Euch herausfordern zu einem neuen Level von Fitness. Die Predigt ist ja auch überschrieben mit "neuer Fitness". Nicht primär, indem Ihr mehr trainieren sollt oder weniger essen oder so. Sondern ich will Euch herausfordern zu einem neuen Level "geistlicher Fitness". Und ich garantiere Euch: Das wird Auswirkungen auf Eure Essgewohnheiten und Eure Bewegung haben, wenn Ihr Euren Körper geistlich anders anschaut und anders behandelt und die Zusammenhänge zwischen "Geist" und "Körper" vor Augen habt. Denn geistliche Fitness führt auch zu körperlicher Fitness.

Paulus sagt in **1Tim 4.8: "Denn die leibliche Übung** (im Griech. steht hier übrigens "γυμνασία")<sup>6</sup> **ist zu wenigem nütze"** (d.h.: sie hat Nutzen, aber dieser Nutzen ist limitiert), **"Ehrfurcht vor Gott aber ist nützlich zu allem** (das hat Auswirkungen auf jeden Bereich Deines Lebens), **weil darauf die Verheissung des Lebens liebt – sowohl des jetzigen als auch des zukünftigen!"**

Letzte Woche hat Heini uns 4 Fragen gegeben, mit denen wir prüfen können, ob wir geistlich "auf Kurs" sind. Ich möchte Euch heute 4 weitere Fragen geben, die Euch helfen werden, körperlich auf Kurs zu kommen. 4 geistliche Prinzipien, die körperliche Auswirkungen haben.

---

<sup>6</sup> Deutsch "Gymnasia" – unser deutsches Wort "Gym" kommt von daher

© Diese Predigt ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Copyright-Inhabers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. © Copyright 2019 by Daniel Rohner, FEG Visp

### III. 4 geistliche Wege, wie Du auch körperlich zu neuer "Fitness" finden kannst...

Die erste dieser Fragen lautet: **"Gebe ich mich täglich Gott hin?"** Und was ich damit meine, ist "Gebe ich meinen Körper jeden Tag Gott hin?" Denn Paulus sagt in **Röm 12.1**, dass wir das tun sollen. **"Ich ermahne euch nun, Brüder, durch die Erbarmungen Gottes, eure Leiber hinzugeben als ein lebendiges, heiliges, Gott wohlgefälliges Opfer, was euer vernünftiger Gottesdienst ist.** Gott sieht das als Anbetung an.

Und ich möchte das lernen. Gott wirklich täglich zu sagen: "Herr – ich gebe Dir meinen *Verstand*. Ich will das bewusst denken, was wahr / ehrbar / gerecht / rein / liebenswert / wohlklingend ist. Ich will denken, was Du denkst. Ich will mich in meinem Denken auf das einlassen, was rein ist – und mich nicht abfüttern lassen von Dingen, die nicht rein sind. Herr – ich gebe Dir meine Augen. Ich will Menschen sehen, wie Du sie siehst." Und einige von Euch müssen vielleicht wie Hiob (**Hiob 31.1**) einen Bund mit ihren Augen schliessen, wenn es darum geht, wie Ihr das andere Geschlecht anschaut!

"Herr – ich gebe Dir meinen *Mund*. Ich will Menschen heute nicht herunterputzen. Ich will sie aufrichten. Ich Dinge aussprechen, die sie ermutigen und weiterbringen. Und ich will, dass das, was ich in meinem Herzen denke und was ich laut ausspreche, dass das Dich ehrt! Ich gebe Dir meine *Hände*, damit sie Menschen trösten und anpacken, wo andere Hilfe brauchen. Ich gebe Dir meine *Füsse* – sodass Du sie dahin lenken kannst, wo Du mich haben möchtest. Bewahre mich vor Bösem – ich will nicht an falsche Orte gehen!"

Seid Ihr noch dabei? – Das alles braucht nicht mal 3 Minuten. Wie wäre es, wenn wir alle so beten würden? Ich glaube, dass diese **physische** Seite, die uns so lange beherrscht hat, plötzlich ihre Kraft verliert. Warum? – Weil wir die **geistliche** Seite stärken und der Heilige Geist plötzlich unseren Körper und unsere Gefühle kontrolliert.

**Frage Nr. 2: "Ziehe ich mich wöchentlich zurück?"** – Ich glaube ganz stark, dass sehr viel Ungesundes, körperlich Ungesundes, darauf zurückzuführen ist, dass die meisten Christen das Prinzip des Sonntags nicht beachten. Weil wir nicht anhalten und herunterfahren und uns Auszeiten nehmen, sondern ständig dran sind und dran sind und dran sind und nichts verpassen wollen. Und das führt zu sehr viel Ungesundem. Das führt zu Übermüdung, weil wir die neueste Serie auch noch sehen müssen, die sich alle ansehen, und deshalb schlafen wir dann zu wenig und trinken noch mehr Kaffee und Redbull. Das führt zu Dauerstress, sodass wir erst recht keine Zeit haben, uns

© Diese Predigt ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Copyright-Inhabers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. © Copyright 2019 by Daniel Rohner, FEG Visp



ausreichend zu bewegen. Das führt zu Unzufriedenheit, sodass wir noch mehr und noch schneller essen oder uns mit sonst etwas Zufriedenheit und Befriedigung holen wollen.

Was ist die Lösung? – Dass wir uns bewusst zurückziehen. Wo wir Facebook und Arbeit und Verpflichtungen bei Seite legen und einen Tag ruhen und Gott zur Verfügung stellen und das tun, was uns und IHM Freude macht. Und uns innerlich stärkt. Und wenn Du jemand bist, der hier Schlagseite hat: Hör die Predigt von Heini Schaffner vom 05. Februar 2017 an zum Thema "Gib der Seele einen Sonntag!" Es ist wichtig, dass wir uns regelmässig zurückziehen.

**Frage Nr. 3: Lebe ich zielgerichtet?** Mir fällt auf, dass Selbstdisziplin ganz stark damit zu tun hat, ob ich selber weiss, was ich will und worauf ich zugehe. Mir hilft, beim Essen zurückhaltend zu sein, wenn ich ein Ziel habe. Mir hilft, diszipliniert zu trainieren, wenn ich ein Ziel habe. Mir hilft, dranzubleiben, wenn ich weiss, wofür! Und ich kann das nicht genug betonen: Wenn Du geistlich wachsen willst, wenn Du Deinen inneren Menschen stärken willst / wenn Du Dein Leben verändern möchtest, dann musst Du wissen, was Gott von Dir will und was Dein Auftrag ist, bevor Du in den Himmel kommst. Du musst wissen, was Gottes Ziel für Dich in diesem Leben ist.

In **Spr 29.18** sagt Salomo: **"Wo keine Vision ist, werden die Menschen zügellos!" (SCHL)** Wer kein Ziel hat, der isst alles / klickt auf alles / tun es oder tun es nicht / sie werden zügellos. Aber als Christen sollten wir anders sein. Paulus sagt in **1Kor 9.24-27** folgendes: **"<sup>24</sup> Wisst ihr nicht, dass die, welche in der Rennbahn laufen, zwar alle laufen, aber einer den Preis empfängt? Lauft so, dass ihr ihn erlangt! <sup>25</sup> Jeder aber, der kämpft, ist enthaltsam in allem; jene freilich, damit sie einen vergänglichen Siegeskranz empfangen, wir aber einen unvergänglichen (ELB). <sup>26</sup> Ich laufe also, aber nicht wie einer, der ziellos läuft, ich boxe, aber nicht wie einer, der ins Leere schlägt. (ZüB) <sup>27</sup> Sondern ich zerschlage meinen Leib und knechte ihn (ELB). Ich will nicht einer werden, der anderen predigt, sich selber aber nicht bewährt!" (ZüB)**

Und ich möchte, dass Ihr fokussiert seid auf diesen Preis - auf diesen Lohn, der auf uns wartet. Und deshalb freue ich mich jetzt schon auf "Next Steps", und ich hoffe, viele von Euch sind mit dabei. Weil Euch das helfen wird, Preis-Fokussiert zu leben und herauszufinden, was Gott in Euer Leben hineingelegt hat und wir Ihr das zur Entfaltung bringen könnt.

Und 4. und letzte die Frage: **Ehre ich Gott – auch mit meinem Körper?** – Und ich möchte hier nicht emotional werden – wirklich nicht. Aber ich denke immer wieder daran, wie mein Leben vor Jesus ausgesehen hat. Und mir ist das ganz fest bewusst, dass ich ein Sklave war, der jemand anderem gehört hat. Und dass ich verdient hätte, für all das, was ich getan habe, in Ewigkeit zu bezahlen in der Hölle. Aber dann sendet mein Gott seinen eigenen Sohn auf diese Welt und gibt seinen Sohn für mich. Und die Bibel sagt, dass Jesus mich erkauft hat mit seinem eigenen Blut (**Apg 20**) – mit seinem Leib – denn ich habe einem anderen gehört. Und der Preis war ALLES. ALLES. Und er gibt sein Leib für mich und bezahlt diesen Preis.

Und deshalb sagt Paulus "**Wisst Ihr nicht, dass Euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist und dass Ihr nicht Euch selbst gehört? Ihr seid um einen Preis erkauft – Deshalb verherrlicht, ehrt nun Gott mit Eurem Leib!**" (**1Kor 6.20**). Und das ist mir wichtig: Den zu ehren, der mich aus der Sklaverei freigekauft hat.

### Call to Action / Gebet

Und ich möchte Euch einladen, einen kurzen Moment zu verweilen (**Grafik**) und in Euer Herz hineinzuschauen. Und einige von Euch sind erschöpft. Weil Ihr immer noch das tut, was Ihr eigentlich nicht tun wollt. Ihr habt es mit Religion versucht. Ihr habt es mit Kirche versucht – und all das hat nicht funktioniert. Denn das ist nicht, worum es beim Christsein geht. Sondern ein Christ ist jemand, der **Jesus in sein Leben hineinlässt** und dessen Leben von innen her erneuert wird – brandneu wird.

Einige von Euch sind schon ganz lange hier in der Gemeinde und andere sind vielleicht das erste Mal hier. Das spielt jetzt gar keine Rolle. Aber Du spürst in Deinem Inneren, dass es dran ist, Jesus Dein Leben zu geben, weil ER sein Lebe für Dich gegeben hat. Bezahlt hat für Dich. Und Du bist bereit, Ihm Dein Leben zu geben und zu sagen: "Ich will Dir folgen. Dich ehren!"

Einige von Euch sind weggelaufen von Gott. Und wenn Ihr ehrlich seid, müsst Ihr sagen: "Ich bin nicht dort, wo ich eigentlich hingehöre. Ich bin nicht bei IHM – ich habe mein eigenes Leben geführt, und das hat mich an Orte geführt, wo ich lieber nicht wäre!" Und bei Euch ist es dran, **das Ihr Jesus heranlässt**. Dass Ihr IHN ganz neu auf den Thron lässt.

Was kannst Du tun? – Lass Jesus hinein und heran ("inä und anä"). Und wenn Du das willst, dann klink Dich jetzt ein in dieses Gebet...

## Gebet

*Jesus - Ich will Dich hineinlassen. Vergib mir. Hilf mir, aus Deiner Kraft zu leben. Dir Raum zu geben in meinem Leben, der für mich bezahlt hat und sich hingegeben hat für mich. Ich will nicht Sklave meiner eigenen Wünsche sein – ich will mich von Dir leiten lassen! Mach Du mich neu! Und ich will Dich heranlassen (anäla). Ich will, dass das, was Du IN meinem Herzen getan hast, Auswirkungen hat auch in mein äusseres Leben hinein!"*

-Amen-