

Der erste Monat des Jahres ist vorbei.

Wie steht es mit Deinen guten Vorsätzen für 2020?

„Mein Ziel für 2020 ist es, die Ziele von 2019 zu erreichen, die ich mir 2018 gesetzt habe, weil ich mir 2017 vorgenommen habe, das zu erledigen, was ich 2016 geplant habe, weil ich es 2015 nicht geschafft habe, die Ziele von 2014 umzusetzen.“

Laut einer repräsentativen Umfrage haben sich die Deutschen folgendes vorgenommen: 64 Prozent der Befragten wollen Stress vermeiden oder abbauen, mehr Zeit für Familie und Freunde haben und sich umweltfreundlicher verhalten.

Mehr als 50% wollen sich mehr bewegen, sich mehr Zeit für sich selbst nehmen, Sport treiben und sich gesünder ernähren. 1/3 der Befragten wollen abnehmen, sparsamer sein und weniger Handy, PC und Internet nutzen oder ca. 20% weniger fernsehen und Alkohol trinken oder das Rauchen aufgeben.¹

Viele leben nach ihren Vorsätzen, so sind die Fitnessstudios im Januar deutlich voller als im Dezember und ich war überrascht, was mir am letzten Mittwoch im Fitnessland gleich am Eingang begegnete.

Ein Roll-Up mit der Aufschrift: **Eure Gebete wurden erhört!**

Angepriesen wurde eine Getränke-Flat-Rate im Fitnessland zu einem günstigen Preis... Ehrlich gesagt, ich hatte von dieser Gebetsbewegung noch gar nichts mitbekommen... 😊

„Eure Gebete wurden erhört!“ – so sehen viele das Gebet an: Gott als Wunschautomat. Oben ein Gebet rein. Unten den erfüllten Wunsch raus.

Nun könnte man sagen: Das ist *ein* Verständnis von Gebet, aber nein: Das ist ein *Missverständnis* von Gebet. Gebet bedeutet nicht „Gott Wunschzettel schreiben“ und hoffen, dass er sie erfüllt.

Gebet bedeutet Kommunikation mit Gott.

Beten heißt Reden zu Gott und Hören auf Gott.

¹ Repräsentative Bevölkerungsumfrage durch Forsa, 2.012 Befragte. Erhebungszeitraum: 11. November bis 2. Dezember 2019. <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/gute-vorsaetze-2020-2201188.html>

Mit Gott reden und auf Gott hören, das ist kein angeborenes Talent, sondern das kann man lernen und auch üben.

So wie man im Fitnessstudio dieselben Muskeln immer wieder trainiert, braucht unsere geistliche Fitness Übung und Training...

Als Pastoren und als ganze Gemeindeleitung möchten wir Euch zu einem besonderen **geistlichen Fitnessstraining** einladen, animieren, ja herausfordern.

21 Tage mehr Zeit für Gott. So heißt das Fitnessprogramm. 21 Tage Fasten, Beten und Bibellesen. 21 Tage auf etwas Verzichteten und sich auf Wesentliches besinnen. Allein und gemeinsam. Zeit für Gott.

Das ist kein neuer Trend aus Amerika oder England. Das ist so alt wie die Kirche Jesu: Die Urgemeinde hat immer wieder geistliches Leben eingeübt und besondere Zeiten von Fasten und Beten eingelegt, um mehr Zeit mit Gott zu verbringen. Um sich von ungesunden Gewohnheiten zu entwöhnen und gesunde Gewohnheiten einzuüben. Um vorbereitet zu sein für die Wechselfälle des Lebens – denn wenn der Berg steil oder das Tal tief wird, dann hilft es uns, wenn wir geistlich beweglich/fit sind.

Einige der guten Vorsätze für 2020 können ganz praktisch dabei helfen, mehr Zeit für Gott zu haben, denn wir haben alle Zeit – die Frage ist nur mit welchen Gewohnheiten und Zeitfressern wir sie füllen und wovon wir sie bestimmen lassen...

Geistliches Leben benötigt ständiges Training. Es genügt nicht, einmal „Christ“ zu werden, um geistlich beweglich und belastbar zu bleiben. Sowie die Anmeldung im Fitnessstudio, noch nicht fitter macht und keinen Muskel trainiert... Jeder kennt wahrscheinlich den inneren Schweinehund, sich aufzuraffen und auch hinzugehen...

Auch ein Spitzensportler, der überdurchschnittlich begabt und geübt ist, merkt sofort, wenn er weniger oder sogar gar nicht trainiert.

Der kicker² fragte diese Woche *Josua Kimmich*, Nationalspieler der DFB-Auswahl und Mittelfeldregisseur beim FCB Bayern München:

„Sie schaffen 58 Ligaspiele am Stück, 12,57 Kilometer Laufleistung pro Partie, insgesamt 208,88km in der Hinrunde – Rekord unter allen Bundesligaspielern. Hat Sie der liebe Gott mit einer besonderes Pheysis beschenkt? Oder tun Sie einfach extrem viel dafür.“ Kimmich antwortet: „Eher das zweite.“ Und dann

² Kicker 10 vom 27.01.2020, Seite 9. Interview mit Georg Holzner und Karlheinz Wild.

berichtet er, wie er unter Anleitung von Physiotherapeuten und Athletiktrainern gelernt hat, seinen Körper wahrzunehmen und wie er „viel an mir selbst“ arbeitet.

Geistliches Leben ist nicht nur für Experten, für Mönche, Priester und Hochreligiöse... sondern Ausdruck eines Lebens mit Jesus – Wie gut bist Du in Übung mit Gott zu reden, auf ihn zu hören und sein Wort zu lesen?

Wenn man sein persönliches Training beginnt, dann ist es sinnvoll am Anfang einen **Fitnessstest** zu machen. Ein Test soll zeigen, wo man steht und was in einem steckt und welche Gewichte man zur Zeit verkraftet. Eine Prüfung kann zeigen, was im Verborgenen in Dir Gutes schlummert...

Deswegen ist es gar nicht verkehrt, sich ab und zu durchchecken zu lassen und sich freiwillig einer Prüfung zu unterziehen.

Deswegen will ich heute an **zwei biblische Prüfungen** erinnern, die in der Wüste ihren Anfang nehmen.

In der Wüste – so heißt sogar ein ganzes Buch der Bibel. Das 4. Buch Mose beginnt mit den Worten „In der Wüste“ (hebr. *Bemidbar*) und trägt in der jüdischen Tradition diesen Namen. Denn „in der Wüste“ hat Gottes Volk besondere Erfahrungen mit Gott gemacht. In der Wüste wurde ihr Glaube auf die Probe gestellt. In der Wüste hat sich ihr Glaube bewährt für Mangel und Stresssituationen im Alltag.

Der Evangelist Matthäus erzählt davon, wie Jesus auf sein besonderes Leben vorbereitet wird und zwar in der Wüste.

Der Evangelist erzählt von Jesu Stammbaum, seiner Geburt, seiner Taufe, und seinem Wegbereiter, Johannes der Täufer in der Wüste und **dann führt der Heilige Geist Jesus in die Wüste...** Ja, richtig gehört, Gott selbst führt manchmal in die Wüste...

Mt 4,1-4 NGÜ

1 Danach wurde Jesus vom Geist 'Gottes` in die Wüste geführt, weil er dort vom Teufel versucht werden sollte.

2 Nachdem er vierzig Tage und Nächte gefastet hatte, war er sehr hungrig. 3 Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: »Wenn du Gottes Sohn bist, dann befehl, dass diese Steine hier zu Brot werden!«

4 Aber Jesus gab ihm zur Antwort: »Es heißt in der Schrift: ›Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt.«

Moment Mal, der Heilige Geist und der Teufel arbeiten hier Hand in Hand? Der Heilige Geist führt Jesus in die Wüste, weil dort der Teufel Jesus auf die Probe stellen will??

Prüfen oder auf die Probe stellen – ja, davon erzählt die Bibel immer mal wieder, dass Gott so mit Menschen umgeht. Eine solche Prüfung soll zeigen, dass sich herausstellt wie sehr Jesus Gott vertraut... Gott **traut es** Jesus zu oder Abraham oder Hiob oder mir oder Dir, dass unser Vertrauen zu Gott auf eine **Belastungsprobe** gestellt wird und wir sie bestehen.

Schon der Ort ist eine Prüfung, denn die Wüste ist ein Ort der Reduktion, eine Reduktion aufs Wesentliche.

Wüste ist im Alten Orient eine normale Erfahrung, 60% Israels sind Wüste von Steppenwüste bis Sandwüste... in der Wüste muss nicht gleich das „Lied vom Tod“ erklingen. In der Wüste ist es möglich zu leben und zu überleben, aber in der Wüste gibt es nicht alles in Saus und Braus, sondern die Möglichkeiten sind **reduziert**.

Die Wüste fragt: Wie viel und was brauche ich *wirklich* zum Leben?

Jesus **fastet** in der Wüste 40 Tage und Nächte. Er verzichtet freiwillig.

Wer so lange auf feste Nahrung verzichtet, wird immer mehr spüren, wie der Körper nach Nahrung verlangt, wie der Körper alle vorhandenen Reserven anzapft und sich davon ernährt und dann bekommt der Fastende Hunger.

Nach 40 Tagen ist Jesus *sehr* hungrig. Was sonst?! Jesus war auch ganz Mensch und als Mensch ist er allen Bedürfnissen unterworfen, die uns Menschen bestimmen wollen.

Wer verzichtet, wird spüren, wie viel ihm etwas bedeutet, ob es ihm leicht oder schwer fällt zu verzichten und wie man mit den Hungerattacken umgeht und wie sehr man kämpfen muss.

Was wäre das normalste der Welt – *nach* 40 Tagen Fasten? Das Fasten zu brechen und sich zu ernähren!

Nun, 40 Tage hat Jesus geschafft und natürlich erinnert das die Bibelleser an 40 *Jahre*, die das Volk Israel durch die Wüste wandern muss – auf ihrer Wanderung aus der Sklaverei in Ägypten in die Freiheit des verheißenen Landes.

Wieso muss Israel 40 Jahre in der Wüste verbringen?

Wir hören dazu aus 5.Mose 8

1 Das ganze Gesetz, das ich euch heute verkünde, sollt ihr sorgfältig befolgen, damit ihr am Leben bleibt und euch vermehrt und das Land in Besitz nehmen könnt, das der HERR euren Vorfahren mit einem Eid zugesagt hat.

2 Vergesst nicht, wie der HERR, euer Gott, euch vierzig Jahre lang in der Wüste umherziehen ließ! Das tat er, um euch vor Augen zu führen, dass ihr ganz auf ihn angewiesen seid, aber auch um euch auf die Probe zu stellen und zu sehen, ob ihr seinen Weisungen folgen würdet oder nicht.

3 Er ließ euch hungern, damit ihr lernt, dass ihr ohne ihn nicht leben könnt. Und er gab euch das Manna zu essen, von dem ihr bis dahin nichts gewusst hattet, so wenig wie eure Vorfahren; denn er wollte euch zeigen: Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern er lebt zuerst und zuletzt von dem Wort, jedem einzelnen Wort, das aus dem Mund des HERRN kommt.

4 Die ganzen vierzig Jahre lang sind eure Kleider nicht zerschlissen und ihr habt keine wunden Füße bekommen.

5 Daran sollt ihr erkennen, dass der HERR, euer Gott, euch auf den rechten Weg bringen will wie ein Vater, der sein Kind erzieht.

6 Darum folgt seinem Befehl und bleibt auf dem Weg, den er euch weist. Nehmt seine Warnungen ernst!

7 Der HERR, euer Gott, wird euch in ein schönes und fruchtbares Land bringen. In der Ebene wie im Bergland gibt es dort Quellen und Bäche, die unerschöpflich aus der Tiefe hervorsprudeln.

8 Es gibt Weizen und Gerste, Trauben, Feigen und Granatäpfel, Oliven und Honig. 9 Ihr werdet euer Essen nicht sorgsam einteilen müssen, es wird euch an nichts fehlen. Das Land hat sogar eisenhaltiges Gestein und in seinen Bergen könnt ihr Kupfer schürfen. 10 Wenn ihr euch dann satt essen könnt, sollt ihr dem HERRN, eurem Gott, aus vollem Herzen danken für das gute Land, das er euch gegeben hat.

11 Vergesst nicht den HERRN, euren Gott! Missachtet nicht seine Weisungen, Gebote und Rechtsbestimmungen, die ich euch heute verkünde!

12-14 Werdet nicht übermütig, wenn es euch gut geht, wenn ihr reichlich zu essen habt und in schönen Häusern wohnt, wenn eure Viehherden wachsen, euer Gold und Silber und all euer Besitz sich vermehrt. Vergesst dann nicht den HERRN, euren Gott!

In der Wüste lernen die Israeliten, wovon sie wirklich abhängig sind!

Das tat er, um euch vor Augen zu führen, dass ihr ganz auf ihn angewiesen seid, aber auch um euch auf die Probe zu stellen und zu sehen, ob ihr seinen

Weisungen folgen würdet oder nicht. Er ließ euch hungern, damit ihr lernt, dass ihr ohne ihn nicht leben könnt. (5.Mose 8,2)

Wozu führt der Heilige Geist in die Wüste, in die Fastenzeit?

Damit der Fastende sich bewusst wird, *wonach* ihm hungert!

Damit der Fastende sich bewusst wird, *womit* er seinen Hunger stillen will!

Damit der Fastende sich bewusst wird, *wem* er seine Zufriedenheit verdankt.

Ohne Gott kannst Du nicht leben?

Der Versucher sagt zu Jesus in der Wüste:

„Wenn Du Gottes Sohn bist, so sprich dass diese Steine Brot werden...“. So wird Jesus am Anfang seines Lebens gefragt.

Und am Ende steht dieselbe Versuchung. Der gekreuzigte Jesus wird von Menschen, die vorbeikommen verhöhnt mit den Worten: „Wenn Du Gottes Sohn bist, dann hilf dir selbst!“ (Mt 27,39-40).

„Hilf Dir selbst! Sei Dir selbst am Nächsten!“

Das ist die Stimme der Versuchung:

„Wenn Du kannst: Hilf dir selbst! Still deinen Hunger selbst!

Wozu brauchst Du Gott? Hilf Dir selbst!!“

Jesus lehnt ab mit den Worten: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein...“

Jesus hatte alle Macht der Welt und hat es abgelehnt, sich selbst zu helfen!

Dadurch wird Jesus vor Beginn seiner Tätigkeit bereits Vorbild. Er will in völliger Abhängigkeit von seinem himmlischen Vater leben.

Wo *andere* in Not geraten, wird Jesus wunderbare Speisewunder vollbringen und Menschen satt machen. Für sich selbst lehnt er das ab zu tun. Jesus will ganz von Gottes Zusagen leben.

Ist dieser abhängige Glaube nur etwas für Schwache?

Nur für solche, die sich selbst nicht mehr helfen können?

Gott, so als Lückenbüßer, als Notnagel, wenn man nicht mehr weiterkommt?

Genau das ist ein Fitness-Test für deinen und meinen Glauben.

Ist Glauben nur eine von vielen Apps auf deinem Handy, die du ab und zu benutzt – oder ist er das Betriebssystem?

Ist Gott ab und zu Dein Ratgeber, wenn Du in der Sackgasse landest, oder dein *täglicher* natürlicher Gesprächspartner?

Gott zu vergessen – das ist für die Israeliten die Gefahr, nicht in der Wüste, sondern *nach* der Wüste...

als es ihnen gut geht, sie reichlich haben und in schönen Häusern sitzen, wenn ihr Besitz wächst und sich alles vermehrt... im Wohlstand und in ihrer Komfortzone

vergessen sie Gott.

Kommt dir das bekannt vor: „Mein Alltag ist so voll, ich habe gar keine Zeit an Gott zu denken oder für irgendeine spirituelle Übungen... wenn der Pastor wüsste, was in meinem Leben los ist, würde er nicht so leichtfertig von „Übungen“ im Alltag sprechen...“

40 Jahre lässt Gott sein Volk recht unkomfortabel durch die Wüste wandern – damit sie so richtig murren und motzen können – über die beschwerliche Zeit, über die wenigen Varianten auf dem Speiseplan, bloß Manna und Wachteln, immer dasselbe – über den mühsamen Weg, nicht zu wissen, wo es genau hinget, wann es weitergeht und wie sie zum Ziel kommen.

Alles, was Gott von ihnen verlangt, ist Vertrauen und zwar Schritt für Schritt.

Vertrauen auf dem Weg. Geführt von der Wolkensäule am Tag und der Feuersäule in der Nacht.

Schritt für Schritt.

Ihre „Vision“ ist eine große Verheißung, ins verheißene Land zu kommen.

Aber mehr wissen sie nicht. Sie haben keine Roadmap. Keinen 7-Punkte-Plan.

Sie wissen manche Nacht nicht, ob sie morgen wieder zu Essen haben, denn sie sollen keine Vorräte anlegen. Tag für Tag Vertrauen.

So vertrauensvoll leben – so zu glauben – bedeutet in der Abhängigkeit zu Gott zu wachsen.

Dabei wollen wir als Menschen das Gegenteil – wir wollen unabhängiger werden, autonomer, selbständiger, unabhängiger von unseren Eltern, von

unseren Lehrern, von irgendwem, der einem irgendwas zu sagen hat. Wir wollen wissen *wohin* es geht, *wie lange* es dauert, *wie* wir ans Ziel kommen... Wir wollen als Menschen *Sicherheit und Unabhängigkeit*.

Aber echte Sicherheit, finden wir nur in der Abhängigkeit von Gott: denn ER ist die Quelle in der Wüste, er ist das Licht in der Nacht, er ist mehr als Brot, wenn Du hungrig bist. Jesus ist das Leben.

„Der Mensch lebt nicht vom Wohlstand allein!“

Welche Wüste könntest Du für 21 Tage ausprobieren, um einmal zu testen, wie abhängig du schon von allem möglichen geworden bist?

Welche Gewohnheit könntest Du für 21 Tage unterbrechen, um dich deiner Abhängigkeit von etwas Höherem bewusst zu werden?

Von deiner Lieblingsserie? Von der Schokolade vor dem Schlafengehen? Von deinem Social-Media-Account? Von Deiner Nahrungsgewohnheit...?

Wie wäre ein Leben mit leichtem Gepäck? „Eines Tages fällt dir auf, dass du 99% nicht brauchst. Du nimmst all den Ballast und schmeißt ihn weg, denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck...“ (Silbermond)

Wie müsste Deine Wüste aussehen, damit Du auf die Probe gestellt wirst?

„Heilige Geist, führe mich in die Wüste, damit ich eine Probe auf Zeit bestehen kann und meine geistliche Fitness besser wird!“

Hast Du so schon mal gebetet oder sogar gehandelt?

Ich denke, dass ist für uns alle eine Herausforderung. Und ich überlege auch für mich persönlich, worauf ich 21 Tage verzichte und wie ich mehr Zeit für das Hören auf Gott einrichte.

Dabei geht es uns nicht um geistliche Rekorde, sondern einander zu helfen geistlich zu wachsen.

Jesus ähnlicher werden kann bedeuten, zu lernen, Versuchungen besser zu widerstehen. Für den Tag der Versuchung fit zu sein...

Im Leben warten auf uns ja ganz verschiedene Situationen... und unser Glaube muss mitwachsen, damit wir Stress und Streit, Rückschläge und Niederlagen, Krankheit und Tod, glaubend Stand halten können!

So dass ich tatsächlich nach der Wüstenzeit dem Versucher antworten kann:

„Mir ist bewusst geworden: Was ich zum Leben brauche, kommt von Gott! Es kommt nicht aus meiner Macht, aus meiner Begabung, aus meiner Kraft... es ist Geschenk – es ist „Manna“ – Brot vom Himmel – es ist das Wort, das er redet...“

Als Pastorenteam haben wir **4 verschiedene Unterstützungsangebote** beim Fitnessstraining vorbereitet:

- 1. Tägliche Impulse:** Ab dem 16.02. wollen wir Dir 21 Mal einen Bibeltext, einige Gedanken und Fragen geben. Das ist das individuelle Fitnessstraining. Dafür kannst Du Dich auf der Homepage anmelden.
- 2.** Zu jeder Predigt – auch zu dieser heute – gibt es eine komplette Gesprächsanleitung für **Kleingruppen** mit Hintergründen, Fragen und Impulsen. Dort könnt ihr die Gedanken der Predigt vertiefen und miteinander bewegen.

Du hast noch keine Kleingruppe? Dann wende Dich an Heimke Hitzblech oder fülle das Suchformular auf unserer Website aus und wir versuchen Dich in eine Kleingruppe zu vermitteln. Hauskreise sind eine wichtige Unterstützung, um geistlich in Bewegung zu bleiben und gemeinsam Glauben einzuüben.
- 3. Gemeinsame Abende:** Zweimal laden wir in den 21 Tagen zu einem gemeinsamen Lobpreis- und Gebetsabend ein. An diesen Abenden wollen wir gemeinsam vor Gott kommen und auch einen Austausch anbieten: Wie geht es mir mit dem Fasten? Wie geht es anderen?
- 4. Die Predigten** zum Hören und Lesen.

21 Tage Zeit für Gott. Eine Reise in die Wüste. Im Verborgenen und Gemeinsam als Gemeinde.

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt.“ Ich bete, dass Gott reden wird und wir ihn hören. Zu Dir persönlich und zu uns als Gemeinde. Wir können gespannt sein, was wir davon nach der Wüstenzeit berichten können. Denn „Der HERR, euer Gott, wird euch in ein schönes und fruchtbares Land bringen.“

Amen