

Gottes Plan für Dein Wohlbefinden

1 Wenn das Moped nicht anspringt...

Meine Frau und ich besitzen ein Mofa und vor einiger Zeit gelang es mir beim besten Willen nicht, das Mofa zu starten...

Ich habe alles versucht. Es war genug Sprit im Tank, Öl war da. Und auch der Kickstart hat es nicht fertiggebracht, den Motor ins Laufen zu bekommen.

Eine Stunde lang habe ich probiert...

Bis ich aufgegeben habe + den Verdacht hatte: Es muss an der Batterie liegen.

Diese Batterie habe ich dann ausgebaut.

Mit der fuhr ich dann mit dem Auto zur Ladestation und Mopedexperten.

Der Energieexperte überprüfte die Batterie stellte fest: Total leer. Ich benötige eine neue Batterie...

Seitdem läuft es wieder rund, wenn ich meine Batterie regelmäßig benutze und auflade... wenn nicht zu wenig und nicht zu viel Spannung in meinem Mopedleben ist...

2 Batterie prüfen – Gesundheitscheck starten

Wenn man unsere Plakate für die neue Predigtreihe sieht, könnte man denken, wir werden von Elen Musk gesponsert und werben für Batterien...

Diese Woche wurde ausgerechnet, dass Elen Musk, der Chef von Tesla, der reichste Unternehmer der Welt ist. Elektromobilität ist die Technik der Zukunft.

Die Batterien unserer Predigtreihe sind ein technisches Bild für Dein Wohlbefinden.

Ob Du gerade im grünen Bereich lebst, oder im gelben oder auf Reserve im roten Bereich.



Für manchem wir das ganz selbstverständlich sein, sein Wohlbefinden zu checken und einen „Gesundheitscheck“ zu machen... vielleicht gerade nach dem Jahreswechsel, monatlich oder sogar an jedem Sonntag/Sabbat, alle 7 Tage...

Es hilft, seine eigenen Lebensbatterien regelmäßig zu überprüfen.

Dich ehrlich zu fragen:

- Wie geht es Dir? Was stresst Dich und was entspannt Dich?
- Was kostet Dich Energie? Wo kannst Du aufladen?

Ich lade Dich ein, einen Gesundheitscheck zu machen, ganz konkret. Einmal alle Lebensbereiche durchzugehen und Dich zu fragen:

Wie geht es mir gerade körperlich, emotional, spirituell, in meinen Beziehungen (relational), finanziell und mit meiner Berufung, der Rolle in meinem Leben.

Dazu findest Du auf unserer Website einen **Gesundheitscheck** mit 30 Fragen für Dich ganz persönlich.

3 Mit dem Gesundheitscheck zu Gott gehen + Deine Weise gesund zu leben herausfinden

Mit diesem Gesundheitscheck, mit Deinem Batteriestatus, lade ich Dich zu etwas Naheliegenden ein:

Zum besten **Energieexperten** zu gehen, den es unter allen Anbietern gibt.

Gottes Plan für Dein Wohlbefinden? Ich bin aufgrund der Bibel überzeugt, dass Gott jeden Menschen wunderbar geschaffen hat und jeder Mensch von Gott geliebt ist. Geliebt von Gott.

Und so wie Du geschaffen bist, kannst Du mit Gottes Hilfe herausfinden und lernen, wie du gesund leben kannst.

Mit „Gesund leben“ meint Gott nicht *ein* Rezept und **eine** bestimmte Weise mit dem Körper, mit den Gefühlen, mit der Beziehung zu anderen, mit dem Geld und Deiner Berufung umzugehen,

sondern **Deine** Weise,

Dein gesundes Maß zu finden,

Deine Grenzen / dein Limit **und** Gottes Energiequellen für Dich!

- What drains you? Was kostet Dich Energie?
- What replenishes you? Was erfüllt Dich?

Gott ist der Experte für Wellbeing – für das Wohlbefinden, denn er hat den Menschen „erfunden“.

Als Schöpfer und Begleiter ist Gott der ideale Ansprechpartner für Menschen, die gerade merken,

dass Du körperlich erschöpft bist oder emotional gestresst oder in Beziehungen im Streit mit anderen oder finanziell verschuldet oder in deiner Rolle oder Berufung unklar bist, warum es Dich gibt.

Deswegen bitte ich Dich: Lass Dich auf einen Gesundheitscheck ein und gehe damit zu Gott in die Beratung.

4 Gemeinsam ein Entspannungsprogramm erleben (Gemeinde als Kurort)

Als Pastorenteam wollen wir uns mit Dir auf diesen Weg machen. Wir freuen uns sehr auf diese Predigtreihe. Bei einer Tagung in England haben wir selbst persönliche Impulse dafür bekommen und wir haben den geistlichen Eindruck: Das hilft nicht nur uns, sondern vielen – und zwar ob du schon lange mit Gott unterwegs bist oder erst dabei bist, Gott überhaupt kennen zu lernen...

Einen Gesundheitscheck besonderer Art hatte ich persönlich im Frühjahr 2020. Für drei Wochen waren ich vorbeugend zu einer Kur. *Curare* heißt ja „heilen“ und ich war also in einer „Heilanstalt“ in Heiligendamm und wurde mal in jeder Hinsicht untersucht... Zusammen mit vielen anderen, von denen ich einige kennen gelernt habe. Es hat gut getan, mit anderen zusammen über den eigenen Lebensstil zu reflektieren, Anregungen zu bekommen und auch Veränderungen umzusetzen.

Als Gemeinde sind wir auch eine „Heilanstalt“. So hat sich jedenfalls Gemeinde gedacht,

als eine Gemeinschaft in der Du **ehrlich** werden kannst

eine Gemeinschaft, in der Du nicht deine **idealisierte Selbstwahrnehmung** vor dir hertragen musst (also „Es geht mir immer super. Ich bin total entspannt, fröhlich und tatendurstig“), sondern auch sagen darfst, wenn es anders um Dich steht

und eine Gemeinschaft, in der Du positive Veränderung erleben kannst...

So gesehen ist diese Themenreihe eine **10-wöchiges Entspannungsprogramm**.

5 Aus biblischen Erzählungen schöpfen

Aus welcher Quelle schöpfen wir dafür?

Es wäre zu begrenzt, wenn wir als Pastoren als Quelle für dieses Kurprogramm aus *unserem Leben erzählen und Tipps* weitergeben. Eigene Erfahrungen können natürlich helfen, aber sind eben nur eigene, private Erfahrungen...

Deswegen predige ich viel lieber aus der Bibel, denn *darin* kann ich Gottes Weisheit hören und *seine* Art mit uns Menschen umzugehen.

Eine Person, die erlebt hat, dass quasi alle ihre Batterien in den roten Bereich gerieten, war **Elia**. Ein Prophet, der im 9. Jahrhundert in Israel lebte und Menschen mündlich Botschaften von Gott weitergab.

Von Elia steht im Neuen Testament mehr als über irgendeinen anderen Propheten und neben allen anderen steht dort: „Er war ein Mensch wie wir...“ (Jak 5,17)...

Für heute möchte ich uns einmal in den Beginn der Erzählung von Elia verstricken.

ELIA AM BACH KRIT UND BEI DER WITWE ZU SAREPTA

17 1 Und es sprach Elia, der Tischbiter, aus Tischbe in Gilead zu Ahab: So wahr der Herr, der Gott Israels, lebt, vor dem ich stehe:

Es soll diese Jahre weder Tau noch Regen kommen, ich sage es denn.

2 Da kam das Wort des Herrn zu ihm: 3 Geh weg von hier und wende dich nach Osten und verbirg dich am Bach Krit, der zum Jordan fließt. 4 Und du sollst aus dem Bach trinken, und ich habe den Raben geboten, dass sie dich dort versorgen sollen. 5 Er aber ging hin und tat nach dem Wort des Herrn und setzte sich nieder am Bach Krit, der zum Jordan fließt. 6 Und die Raben brachten ihm Brot und Fleisch des Morgens und des Abends, und er trank aus dem Bach. 7 Und es geschah nach einiger Zeit, dass der Bach vertrocknete; denn es war kein Regen im Lande.

Zugegeben: Die Umstände, in denen Elia lebt, sind schwierig.

Seine Berufung besteht darin, dem König Ahab Nachrichten von Gott zu überbringen und zwar unangenehme Nachrichten.

Elias Botschaft an den König: Wir stehen vor einem Klimawandel, einer Trockenzeit und zwar für längere Zeit, nicht einfach im Saisonwechsel der Jahreszeiten.

Wenn jemand gefragt wird: Wie geht es Dir?
– dann liegt es vielen Menschen nahe, auf die Umstände zu schauen, in denen sie leben.

Wie soll es einem gehen – ohne Regen? In einer Trockenzeit? In einer Wüstenperiode? Oder in Pandemiezeiten mit social distancing, Maskenpflicht und Beherbergungsverbot?

Natürlich spielen die Umstände eine Rolle für das eigene Lebensgefühl.

Aber es ist ein ganz wichtiger Schritt: Im Vertrauen zu Gott entscheiden NICHT die Umstände darüber, wie ich mich fühle.

Elia ist in dieser herannahenden Krisensituation in der Lage auf Gott zu hören.

Gott rät ihm zur Veränderung. Einen Ortswechsel. „Geh weg von hier...“ Ja, Elia ist bereit, sich zu bewegen und zu verändern.

Eigentlich müsste er ja noch gar nicht weg. Noch ist alles in Ordnung, es regnet noch. Die Flüsse führen noch Wasser. Aber er soll sich verstecken, zurückziehen, allein sein.

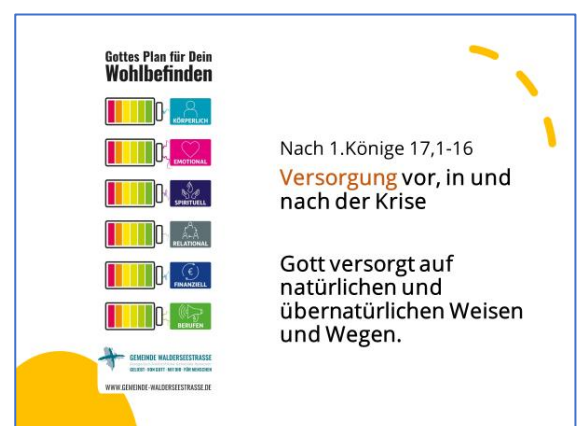
Er soll sich dorthin zurückziehen, wo eine Ressource für ihn zu finden ist.

Nach Krit. Krit liegt vermutlich im Bachtal *Wadi Jabis* im Gebiet Gilead.

Dort erlebt Elia Versorgung.

Versorgung durch eine natürliche, naheliegende, vorhandene Ressource, ein fließender Bach aus dem er trinkt.

Versorgung durch eine übernatürliche Ressource. Gott schickt ihm einen Raben, die ihm Brot und Fleisch bringen. Frag mich, warum ein Rabe das tun sollte, so freigiebig zu sein. Es wäre Elia sein Rabenkind, das die Raben-Mutter versorgt. Zweimal täglich Fleisch ist vermutlich auch nicht besonders gesund 😊, aber das kommt auf die Mengen an.



Das Prinzip hinter dieser wunder-baren Erzählung ist ja: **Gott versorgt Elia auf natürliche und übernatürliche Weise.**

Wenn eine Veränderung bevorsteht und du ahnst davon – wie bereitest Du Dich darauf vor?

Wohin ziehst Du Dich zurück?

Wie gibst Du Gott die Gelegenheit, Dich zu versorgen?

Kannst Du das überhaupt glauben, dass genug da ist, jeden Morgen und Abend?

Körperlich geht es Elia am Bach Krit gut. Von seinem Glauben erfahren wir, dass er in einer lebendigen Beziehung zu Gott steht. Finanziell lebt er vom Täglichen. In seinen Beziehungen ist er für sich allein, ganz bewusst für eine Zeit. Seine Berufung ist ihm klar. Er war mutig und hat Ahab die schwere Nachricht überbracht. Und wie geht es seinen Gefühlen? Nichts wird angedeutet. Vielleicht kein Zufall. Es ist manchmal schwer in Worte zu fassen wie sich jemand fühlt oder der Fokus liegt nicht darauf. Aber es scheint alles soweit im grünen Bereich. Und das trotz der Umstände.

Dann bricht die Krise auf. Der Fluss vertrocknet. Das Nötigste fehlt.

8 Da kam das Wort des Herrn zu ihm: 9 Mach dich auf und geh nach Sarepta, das zu Sidon gehört, und bleibe dort; denn ich habe dort einer Witwe geboten, dass sie dich versorge.

Moment Mal. Nochmal losgehen? Wieder auf den Weg machen?

Und dann noch eine Witwe? Wie soll eine Alleinstehende, die selbst auf Hilfe angewiesen ist, ihn versorgen?

Trockenzeit und Sorgen um die eigene Versorgung können lähmen.

Elia geht los.

10 Und er machte sich auf und ging nach Sarepta. Und als er an das Tor der Stadt kam, siehe, da war eine Witwe, die las Holz auf. Und er rief ihr zu und sprach: Hole mir ein wenig Wasser im Gefäß, dass ich trinke! 11 Und als sie hinging zu holen, rief er ihr nach und sprach: Bringe mir auch einen Bissen Brot mit!

Elia wird nicht durch Raben, sondern durch eine hilfsbereite Frau versorgt.

So menschlich sind die Engel Gottes. Sein Wohlbefinden steigt. Körper, Gemeinschaft, Gefühle... alles im grünen Bereich... aber

12 Sie sprach: So wahr der Herr, dein Gott, lebt: Ich habe nichts Gebackenes, nur eine Handvoll Mehl im Topf und ein wenig Öl im Krug. Und siehe, ich habe ein Scheit Holz oder zwei aufgelesen und gehe heim und will's mir und meinem Sohn zubereiten, dass wir essen – und sterben.

Sterben?

Der Witwe gehen die Vorräte aus. Sie kann nicht mehr. Sie ist erschöpft. Sie will nicht mehr. Der Lebensmut hat sie verlassen. Als sie Elia etwas Wasser brachte, hat sie ihre wahren Gefühle noch versteckt. Jetzt offenbart sie ihr Wohlbefinden – ihre Verzweiflung.

Wie entlastend kann das sein, wenn wir sagen dürfen, was wahr ist und nichts verstecken müssen an Gefühlen + Gedanken.

Wie geht es Dir, Frau von Sarepta und deinem Kind?

Wie es mir geht: Ich bereite uns gerade unsere letzte Mahlzeit vor. Ich bin am Ende.

Es ist aus mit mir. Ich kann nicht mehr und will auch nicht mehr.

Eben wollte Elia noch derjenige sein, der von der Frau versorgt wird, jetzt ändert sich seine Rolle. Es geht ihm vergleichsweise gut. Gestärkt von den Raben mit Fleisch + Brot. Gerade eben noch einen Energydrink von der Frau bekommen und jetzt nimmt er eine neue Rolle an.

Er spricht der Frau Mut zu:

13 Elia sprach zu ihr: Fürchte dich nicht!

Die Frau hat Angst. **Zum Leben gehören Ängste.** Die werden nicht weggebetet oder weggegläubt, die stellen sich ein und sind mit starken Gefühlen verbunden. Wie soll es auch weitergehen in der Krise und nach der Krise?

13 Elia sprach zu ihr: Fürchte dich nicht!

Geh hin und mach's, wie du gesagt hast. Doch mache zuerst mir etwas Gebackenes davon und bringe mir's heraus; dir aber und deinem Sohn sollst du danach auch etwas backen.

Gottes Plan für Dein Wohlbefinden

Nach 1.Könige 17,1-16
Der Blick auf die Verzweiflung

Wie geht es Dir?
Wie entlastend kann es sein, sagen zu dürfen, was wahr ist und nichts verstecken zu müssen...

EMOTION
GESUNDHEIT
BEZIEHUNG
FINANZEN
UMWELT

GEWELDE WALKERSEESTRASSE
30467 HANNOVER 41000
WWW.GEMEINDE-WALKERSEESTRASSE.DE

Wie bitte? Der Herr Elia will zunächst etwas für sich und dann soll es noch für mich und meinen Sohn reichen? Wie soll das gehen? Ich muss doch erst mal meine Vorräte füllen und mich versorgen, bevor ich anderen helfen kann?

Elia sagt.

*14 Denn so spricht der Herr, der Gott Israels:
Das Mehl im Topf soll nicht verzehrt werden, und dem Ölkrug soll nichts
mangeln bis auf den Tag, an dem der Herr regnen lassen wird auf Erden.*

Wow! Elia kündigt an, dass Gott auf überraschende, unerklärliche Art versorgt bis die natürliche Versorgung wieder möglich ist.

Es ist kein ewiges Schlaraffenland, sondern eine tägliche Versorgung. Tag für Tag, aber alles ist da.

15 Sie ging hin und tat, wie Elia gesagt hatte. Und er aß und sie auch und ihr Sohn Tag um Tag. 16 Das Mehl im Topf wurde nicht verzehrt, und dem Ölkrug mangelte nichts nach dem Wort des Herrn, das er geredet hatte durch Elia.

Aus dem totalen Mangel und er umfassenden Erschöpfung wird eine wunderbare Erfahrung. Ein Wohlbefinden.

In Bezug auf den Körper, die Beziehungen, die Versorgung. Und beide wissen, für wen sie da sind auf dieser Welt – ihre Rolle und Berufung ist für diese Zeit geklärt.

**Ich habe Dir ein
Entspannungsprogramm versprochen.**

Ziemlich spannend, dieses
Entspannungsprogramm.

Was mich fasziniert an dieser alten
Erzählung und worauf ich mich
persönlich verlassen will:

Niemand ist nur bedürftig. Keiner kann immer aus den Vollen schöpfen.

Die Frau macht eine außergewöhnliche Erfahrung:

Ich kann geben und empfangen gleichzeitig.



Ich muss nicht erst an mich denken und dann an andere, sondern Gott richtet einen Kreislauf ein.

Gott zeigt Ressourcen, Ladestationen, Energiequellen, Menschen, Übernatürliches und drei Menschen machen die Erfahrung, wie sie bekommen, was sie benötigen und abgeben können, was andere benötigen.

In einer herannahenden Krise oder mitten in der Krise.

Gott lässt Dich nicht allein. Gott hat einen Plan für Dein Wohlbefinden.

Es sind zwei Verheißungen, die für mich ausdrücken, was Elia und die Frau von Serapta und ihr Sohn erlebt haben und viele Menschen in der langen Geschichte Gottes mit seinen Menschen und auch ich persönlich

Jeremia 29,11

Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, Gedanken des Friedens (des Shalom, des Wohlbefindens) und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.

Johannes 10,10

Jesus Christus spricht:

Ich bin gekommen, dass sie leben und volle Genüge haben. Amen



Gottes Plan für Dein Wohlbefinden

- KÖRPERLICH
- EMOTIONAL
- SPIRITUELL
- RELATIONAL
- FINANZIELL
- BERUFEN

GEMEINDE WALDERSEESTRASSE
GEBET - VON GOTT - MIT GOTT - FÜR MENSCHEN
WWW.GEMEINDE-WALDERSEESTRASSE.DE

Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, Gedanken des Wohlbefindens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.
Jeremia 29,11

Jesus Christus spricht:
Ich bin gekommen, dass sie leben und volle Genüge haben.
Johannes 10,10