Denn dein ist die Kraft...

Datum: 1. août 2021 | **Prediger/in:** Bernhard Hohl
Serie: Metamorphose **| Bibeltext:** Jesaja 40, 29-31

Zusammenfassung
Es geht um die Kraftfresser der heutigen Zeit und die ganz praktische Frage: Wie geht das für uns Christen, bei Gott Kraft aufzutanken.

Leben braucht Kraft! Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind manchmal bis an ihre Grenzen gefordert. Darum war es anfangs Juli ein weitverbreitetes Aufatmen: «Endlich Ferien!» Und ist es nicht so: Wir alle brauchen Zeiten, in denen wir abschalten können. Zeiten zum Aufatmen, zum Kraft schöpfen, weil das Leben uns alle fordert und wir uns immer wieder mal fragen: Wie, wo und wann könnte ich am besten auftanken? Das kann man gut mit einem Tapetenwechsel; mit einer Luftveränderung. Andrerseits stellen wir aber ernüchtert fest: Die wenigen Ferienwochen, die man an einer Hand abzählen kann, genügen nicht! Das spürt man daran, wenn Leute schon bald nach ihren Ferien stöhnen: «Ach, ich hätte schon wieder Ferien nötig!» Kraftquellen wie Ferien, Plausch-Wochenende, Fitness-Abos, Wellnesstempel, gesunde Ernährung, genügend Schlaf – sind oft nicht so nachhaltig!

König David im Alten Testament hatte eine Kraft-Quelle, die sich lohnt, zu studieren! Er war stark. Er war ein Held! Er war ein Staatsmann der besonderen Klasse. Von all den heutigen Auftank-Möglichkeiten hatte er natürlich keine Ahnung. Da kann man sich nur fragen: Woher nahm er seine Kraft? Eine Antwort gibt er uns im 1. Chronik-Buch: *«In deiner Hand sind Macht und Stärke, und in deiner Hand (liegt es) einen jeden groß und stark zu machen»* (1. Chronik 29,12b ELB). David war ein Beter und ihm war bewusst, wenn Gott seine Hand von ihm abwendet, dann wird ihm das Wesentlichste fehlen. Das sehen wir im Psalm 27: *«Mein Herz hält dir vor dein Wort: Ihr sollt mein Antlitz suchen. Darum suche ich auch, HERR, dein Antlitz. Verbirg dein Antlitz nicht vor mir, verstoße nicht im Zorn deinen Knecht! Denn du bist meine Hilfe; verlass mich nicht und tu die Hand nicht von mir ab, du Gott meines Heils»* (Psalm 27,8-9 LU)! David musste viele Kämpfe in seinem Leben überstehen und hat viel Widerstand erlebt. Aber die Kraftquelle bei Gott half ihm über die Runden! Ist unser Leben und unser Christsein nicht oft auch ein Kampf?

1. Gegenkräfte

Wir sehen uns immer wieder Kräften ausgesetzt, die uns fertig machen wollen! Heute haben wir ganz andere Herausforderungen als David damals. Andere Dinge die uns müde machen! Wir wollen ein paar dieser «Müde-Macher» anschauen:

- Wir leben in einer Wettbewerbs-Gesellschaft! Das beginnt bei den Kleinsten schon mit den Wettrennen im Kindergarten und dem Wetteifern, wenn es darum geht, wer die schönste Zeichnung gemacht hat. Und endet im hohen Alter mit dem Wettbewerb wer noch am fittesten ist, oder wer noch die glatteste Gesichtshaut hat! Oft ist es das ständige Vergleichen mit andern, das unsere physische und psychische Kraft stark beansprucht. «Hast du gesehen, was die Nachbarn sich leisten können? Hast du gehört, wo sie in den Ferien waren? Ist dir das

wunderschöne Kleid von Alice auch aufgefallen? Jetzt hat dein Arbeitskollege schon wieder ein neues Auto!» Hier wäre noch der Körperkult zu erwähnen, der ebenso an deinen Kräften nagt. Männer arbeiten am Waschbrettbauch; Frauen lassen das Unnötige absaugen... Bei all diesem Gerangel um den perfekten Körper frage ich mich manchmal: Wieviel liegt uns an der geistlichen Fitness?! Warum achten wir nicht darauf, stark zu sein im Glauben?! Hätten wir nicht mal eine Glaubensspritze nötig für unsere Gesundheit!?

- Ein anderes, das uns müde macht, ist das rasante Tempo unserer Gesellschaft. Die persönliche Mobilität und sozialen Medien bringen nicht nur Vorteile mit sich, sondern auch viel Stress! Vieles von dem, was uns das Leben einfacher machen sollte, bringt z.B. keinen Zeitvorteil, im Gegenteil. Das Zeitloch wird augenblicklich wieder gestopft mit anderem. Und schon drücken wieder die Termine! Arbeitnehmer stehen so unter Druck, dass sie Überstunden schwitzen müssen. Fachleute leben mit der ständigen Angst, beruflich auf der Strecke zu bleiben, wenn sie sich nicht ständig weiterbilden. Andere fragen sich, ob auf ihrer Karriereleiter die nächste Sprosse dran ist.

- Eine andere, destruktive Kraft ist die der Werbung. Sie gaukelt uns eine Welt vor, die nicht der Realität entspricht. Dein Erfolg liegt ganz sicher *nicht* im Angepriesenen! Deine persönliche Lebenskraft ist *nicht* abhängig von deiner Kaufkraft. Unsere Habgier ist der Tummelplatz für diese Gegenkraft, die uns müde macht mit ständiger Unzufriedenheit.

2. Unbegreifliche Kraftreserven

Ich will zuerst mal daran erinnern, dass wir im Glauben an geniale Kraftreserven angeschlossen sind. Jesus wohnt in uns mit dem Geist seiner Kraft, seiner Auferstehungskraft. Diese Kraft hat mit unserem Alltag sehr viel zu tun! Diese Kraft gilt es zu nützen, sonst kommen wir kräftemässig ständig ans Limit! Petrus hält in seinem 2. Brief daran fest: *«Jesus Christus hat uns in seiner göttlichen Macht alles geschenkt, was wir brauchen, um so zu leben, wie es ihm gefällt. Denn wir haben ihn kennen gelernt; er hat uns durch seine Kraft und Herrlichkeit zu einem neuen Leben berufen»* (2. Petrus 1,3 Hfa). Göttliche Kraft für den Alltag! Etwas Wertvolleres kann uns gar nicht geschenkt werden. Das setzt alles, was uns Kräfte raubt, in ein ganz anderes Licht. Das bringt Power in unseren Alltag! Darum kann Paulus uns zurufen: *«Seid stark in dem Herrn und in der Macht seiner Stärke» (Eph 6,10).* Paulus drückt sich richtig aus. Es geht nicht um meine Kraft oder meine Schwachheit! *Seid stark **in dem Herrn** und **in der Macht seiner Stärke**.*

Wie am letzten Sonntag geht es dabei wieder um das innere Auge, das von meiner Kraft oder meiner Schwachheit wegsieht auf die Macht des Herrn und seine Stärke! In Psalm 59 lesen wir, wie das David gemacht hat. In all den Anfeindungen hält er vor Gott fest: *«Du bist meine Stärke; ich vertraue darauf, dass du mich rettest, denn du bist meine Zuflucht, Gott. Ich will von deiner Macht singen. Jeden Morgen will ich vor Freude über deine Gnade jubeln. Du meine Stärke, dir singe ich Loblieder, denn du, Gott, bist meine Zuflucht. Herr, du zeigst mir deine Gnade»* (Psalm 59,10;17-18 NLB). Eigentlich kann man die Überzeugung von David mit einem Satz so beschreiben: Er schöpft seine Kraft aus dem was Gott ihm ist und Gott ihm gibt. Klar. David kannte auch Zeiten, in denen er am Boden lag. *«Ich bin erschöpft und am Ende meiner Kraft. Vor Qual kann ich nur noch stöhnen und schreien»* (Psalm 38,9). Wir dürfen zu unserer Schwachheit stehen, wie Paulus, zu dem Gott sagte: *«Meine Gnade ist alles, was du brauchst. Meine Kraft zeigt sich in deiner Schwäche»*. Darauf antwortet Paulus: *«Und nun bin ich zufrieden mit meiner Schwäche, damit die Kraft von Christus durch mich wirken kann. Da ich weiß, dass es für Christus geschieht, bin ich mit meinen Schwächen, Entbehrungen, Schwierigkeiten, Verfolgungen und*

Beschimpfungen versöhnt. Denn wenn ich schwach bin, bin ich stark» (2. Kor 12,9-10 NL). Aber eigentlich beschäftigt uns immer noch die Frage «Wie geht denn das ganz praktisch, Kraft bei Gott auftanken? Wie geht leben aus dieser Kraftquelle?»

3. Kraftquellen

David hat uns schon einige Antworten gegeben: Ich habe ihn als Beter vorgestellt. Beten ist eine ganz wichtige Kraftquelle für Christen. Rede mit Gott, so wie es dir zumute ist! Er versteht es, wenn du auch mal klagst und jammerst wie David in manchen Psalmen! David hat aber auch gesungen und gejubelt. Das ist nicht jedermanns Ding. Aber danken können wir alle. Schaue in einer Krise zurück auf das, was du schon mit Gott Gutes erlebt hast. Danke neu dafür, was ER in deinem Leben bedeutet. Danke Gott für jeden neuen Tag. Danke Gott für die Fähigkeiten, die er dir gegeben hat. Danke für die Arbeit, für die Gesundheit, für Gottes Gnade. Danke für die Menschen um dich herum; für die Leute mit denen du den Glauben teilen kannst. Danke für Gottes Hilfe im Leiden, in Krankheitszeiten. Wenn Gott mit *seiner* Kraft Platz hat in deinem Leben, bist du an der entscheidenden Kraftquelle angeschlossen!

Vielleicht ist bei dir zuerst mal ein Bussgebet dran: «Herr, vergib mir, ich habe dir viel zu wenig Danke gesagt, als es mir noch gut ging. Ich habe meine Kraft allem anderen zugeschrieben, nur nicht dir, vergib mir.» Busse tun und Vergebung in Anspruch nehmen ist wie ein Power-Drink für die Seele! Bei diesem Stichwort Powerdrink kommt mir unser Sohn in den Sinn. Er hatte in seinen Jugendjahren mal eine Sehnsucht nach einem so richtig männlichen Körper, der von Muskeln strotzt. Er leistete sich ein Fitness-Abo und peppte sich auf mit Aufbaupräparaten. Er hatte so ein Protein-Pulver mit Bananenaroma, und mixte sich täglich seinen Drink. Trotz dem Bananenaroma schmeckte er scheusslich. Und er fragte mich schnell einmal: «Papa, willst du nicht auch davon». Natürlich gab ich ihm einen Korb. Aber ich denke: «Das wär's doch, wenn es für den Glauben auch so einen Power-Drink gäbe, z.Bsp. mit Erdbeeraroma!» Das wäre doch viel einfacher! Doch zurück zu den Kraftquellen:

Gottesdienste erleben, hier oder zuhause vor dem Bildschirm, das stärkt unseren Glauben! Genau gleich wie auch die Treffen in kleineren Gruppen: Kleingruppen, alle glow-Gruppen, Männerabende, Sisterhood, Generation+ Anlässe usw. Die Tatsache, dass Covid19 unsere Begegnungsmöglichkeiten brutal eingegrenzt hat, ist mit schuld an unsern fast leeren Krafttanks! Da haben wir einiges nachzuholen, um aufzutanken! Es ist stärkend, wenn wir Menschen an unserer Seite haben, mit denen offen und ehrlich, ohne Vorbehalte austauschen. Gute Beziehungen sind so wichtig! Es ist so stärkend, wenn wir von andern hören, was sie mit Jesus erlebt haben! Da gibt es in verschiedenen Medien auch einiges zu hören. Ich denke da, an «Gottkennen.ch», an «Fenster zum Sonntag» oder an die Zeugnisse der Königskinder auf YouTube!

Es ist ebenfalls gewinnbringend, wenn wir Kontakte pflegen zu Missionaren, damit wir hören, was sie so erleben mit Gott. Vergessen wir nicht die Bibel mit ihren Geschichten und Wahrheiten. Wir können sie immer wieder lesen, weil sie uns ermutigen und aufstellen Oder warum nicht wieder mal ein christliches Buch lesen? Es gibt Leute die Abenteuerliches mit Gott erlebt haben und diese Berichte können uns prägen. Von Freunden habe ich noch einen weiteren, wertvollen Tipp zum Kraftauftanken bekommen: Wenn du im Loch bist und kaum aufstehen kannst, kümmere dich um andere! Frage dich, wem kann ich etwas zuliebe tun, ein paar Zeilen schreiben oder telefonieren? Wenn du das schaffst, bringt dich das selbst wieder auf die Beine!

Versteh mich richtig! Man kann Gott auch danken für das Fitness-Zentrum, für Premium Super Food, für Shape Shakes und Proteinpräparate, aber man darf dabei die Kraft nicht vergessen, die Gott für uns bereit hat. Bei Gott Kraft auftanken geht ähnlich wie das Auftanken eines Elektro-Autos: Man muss anhalten, das Kabel einstecken und der Batterie die nötige Zeit gewähren. So geht auch das Kraftschöpfen bei Gott: Anhalten, andocken bei Gott und Zeit haben! Das heisst für dich vielleicht einfach mal still sein, schweigen, Handy weglegen, sich distanzieren von allem, was ablenken kann; warten bis du spürst, dass du online bist mit Gott.

Mit Gott reden und bewusst auf ihn hören kann man übrigens auch beim Wandern, Joggen, auf dem Velo oder beim Schwimmen im See. Psalm 84, der ein Lied der Söhne Korachs ist, bringt es auf den Punkt: «*Glücklich ist das Volk, das in dir, Herr, Kraft hat; in ihren Herzen ist Zuversicht. Sie gehen durch das Tränental und machen es zu einem Quellort. Ja, mit Segnungen bedeckt es der Frühregen. Sie gehen von Kraft zu Kraft*» (Psalm 84,6-8a ELB). Das ist die Kraft wir täglich brauchen, in guten und in schlechten Tagen.

Amen!

Mögliche Fragen für die Kleingruppen

Bibeltext lesen: Jesaja 40, 29-31

1. Kommen euch noch andere Kraftfresser in den Sinn?
2. Kraft auftanken bei Gott! Wie macht ihr das?
3. Musst du etwas ändern in deinem «geistlichen Fitnessprogramm?»
4. Vorschlag: Schreib dir ermutigende Bibelstellen auf kleine Kärtchen und halte sie bereit für den Ernstfall. Oder habt ihr andere Ideen?
5. Lest Jesaja 40,29 ff und tauscht darüber aus.
6. Ermutigt einander und feiert das Abendmahl miteinander.