

Gott & mein Körper

Woche 1: Gott & mein Essen

So geh hin und iss dein Brot mit Freuden, trink deinen Wein mit gutem Mut; denn dies dein Tun hat Gott schon längst gefallen (Prediger 9,7).

Zusammenfassung: „Rufe mich an in der Not“. Wenn man diese Worte nicht kennt, könnte man annehmen, sie wären die neueste Vermarktungsstrategie für Eiscreme oder Riesling. Essen kann Gott fast unmerklich in unserem Leben ersetzen. Fettleibigkeit hat in Deutschland stark zugenommen.¹ Aber diese Entwicklung hat weniger mit dem Gewicht an und für sich zu tun. Sondern sie ist eine Frage des Gottesdienstes. Diese Predigt versucht, die geistliche Dimension von Essen zu ergründen und Gott an die richtige Stelle zu setzen: nämlich auf den Thron unserer Herzen in unseren (hoffentlich) gesunden Tempeln.

Liebe Freunde in Christus!

In der **Bibel** dreht sich alles um Gott.

- Aber hat man die Bibel vom Anfang bis zum Ende gelesen, weiß man, dass Gott eine Menge Dinge über **Essen** zu sagen hat.

Denkt an all die Verse, Abschnitte und Geschichten, in denen sich **Essen und Gott** überschneiden.

- Auf der ersten Seite der Bibel lesen wir von der Schöpfung.
 - o Gott schuf Pflanzen und Früchte.
 - o Und er gab all das unseren ersten Eltern als Essen.
- Ein oder zwei Seiten weiter geschah die erste Sünde.
 - o Adam und Eva zweifelten an Gottes Liebe und aßen das verbotene Essen.
- Die Gläubigen des Alten Testaments feierten Gottesdienst, indem sie Opfer darbrachten und ein Gemeinschaftsmahl veranstalteten.
- Einmal im Jahr begingen sie das Passafest, zu dem sie bittere Kräuter, Lamm und ungesäuertes Brot aßen.
 - o ...was vielleicht die erste Form von Fast Food war.
- Jakob stahl Esau das Erstgeburtsrecht, indem er ihn mit einer Schale Essen betrog.
 - o Und er überlistete seinen Vater, indem er ihm sein Lieblingsessen vorsetzte.
- Als der Teufel Jesus versuchte, seine erste und einzige Sünde zu begehen, wollte er ihn dazu bringen, Steine in Essen zu verwandeln.
- Die Pharisäer beschuldigten Jesus, ein Fresser² zu sein, weil er mit Zöllnern und Sündern zu Tisch saß, um leckeres Essen zu genießen.
- Als Jesus uns das berühmteste Gebet der Welt – das Vaterunser – beibrachte, baute er die 4. Bitte ein:
 - o Die Bitte um das tägliche Brot – das tägliche Essen.

¹ <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/studie-zu-uebergewicht-mehr-als-jeder-zweite-deutsche-ist-zu-dick-a-1001097.html>: Mehr als jeder zweite Deutsche ist zu dick.

² Mt 11,19

- Als Jesus beschreiben wollte, wie unser himmlische Vater ist – dass er vergibt und die Liebe ist – erzählte er die Geschichte eines Sohnes, der von zuhause weglief.
 - o Als der Sohn zurückkehrte, veranstaltete der Vater ein Fest, um seine Liebe zu zeigen.
 - o Er schlachtete dazu ein gemästetes Kalb und verwandelte es in schmackhaftes Essen.
- Auf den letzten Seiten der Bibel vergleicht Gott den Himmel mit einem Hochzeitsfest.
 - o Und dabei spielen auch Tonnen von Essen eine Rolle.

Gott und Essen haben also eine sehr lange **Geschichte**.

- Und dennoch scheint unsere Beziehung zu Essen zerbrochen zu sein.

In ihrem **Buch** „Essen mit Freude“³ erzählt die Autorin Rachel Stone von ihrem problematischen Verhältnis zu Nahrungsmitteln.

- Sie berichtet von den Verletzungen und ihrem Selbsthass, den sie empfand, wenn sie über ihren Körper, Essen und Gott nachdachte.
 - o Obwohl es Jahrzehnte zurücklag, weiß sie die Namen noch immer, mit denen ihre Mitschüler sie damals titulierte haben.
 - o Sie erzählt von den grausamen Maßstäben, die ihr Ehemann ihr pausenlos vorhielt.

Hinter der **Tür** mit der Aufschrift „Essen“ verbirgt sich für viele Menschen eine **problembeladene Geschichte**.

- Und wenn wir diese Tür nur ein klein wenig öffnen, treten so viele Probleme und Verletzungen zu Tage, dass selbst eine zweistündige Predigt nicht lang genug wäre, mit ihnen umzugehen.

Aber wir wollen es **heute** dennoch **versuchen**:

- Wir werden heute die Bibel aufschlagen und über Gott und Essen reden.
 - o Nicht, damit wir alle ein paar Kilo verlieren und dünner werden.
 - o Sondern um darin Frieden für unsere Seele zu finden.
 - Den Frieden, von dem Gott will, dass wir ihn haben.
 - Und zwar unabhängig davon, wie viele Kilos wir auf die Waage bringen.
 - Unabhängig davon, wie unser Körper im Vergleich zu unserem Banknachbarn aussieht.

Denn wenn hier heute Morgen auch nur Einer sitzt, der sich so **fühlt**, wie die **Autorin** des Buches, das ich erwähnt habe,...

- ...dann müssen wir darüber reden.

Wenn in diesen Kirchenbänken auch nur Einer sitzt, der in **den Spiegel schauen** und ein gerettetes Kind Gottes sehen kann, die erste Reaktion aber dennoch Traurigkeit ist...

- ...dann müssen wir darüber reden.
 - o Um unserer Freude in Jesus willen.

Wenn auch nur Einer unter uns ist, der mit dieser **unterschwelligem Schuld** und Scham lebt – oder sich sogar aufgrund des eigenen Gewichts wertlos fühlt...

- ...dann müssen wir darüber reden.

³ Rachel Marie Stone, Eat with Joy: Redeeming God's Gift of Food, IVP Books, 2013

Wenn wir an unsere Identität denken –wer wir wirklich sind – und unsere ersten **Gedanken** sind die Bezeichnungen, die uns unser Ex oder die Kinder in der Schule gaben... statt dem, was Gott über uns sagt...

- ...dann müssen wir darüber reden.

Und wenn wir nie über die **Verbindung** zwischen dem, was wir essen – was in uns hineingeht – und den Reaktionen und Handlungen, die aus uns herauskommen, nachgedacht haben...

- ...dann müssen wir darüber reden.

Mein **Ziel** heute ist:

- Ich werde euch 5 kleine Appetithappen geben.
 - o 5 Wahrheit aus Gottes Wort für uns zum Nachdenken.
- Ich werde es nicht schaffen, alles in seiner ganzen Tiefe zu betrachten.
 - o Aber ich hoffe, dass diese 5 Punkt für uns alle ein bisschen Gedankennahrung sind.
- Manche dieser Wahrheiten werden uns ein wenig unwohl fühlen lassen.
 - o Manche werden uns großen Trost bringen.
- Aber lasst uns von dem Gott lernen, der sowohl für unseren Körper, als auch für unsere Seele, nur das Bestes will.

Fangen wir also mit der ersten Wahrheit aus Gottes Wort für heute Morgen an:

1 Alles Essen ist gut

Essen ist **erstaunlich**, oder?

- Wenn ich esse, wird mir klar, dass wir einen großartigen Gott haben.
- Unser himmlischer Vater hätte eine graue matschige geschmacklose Paste erfinden können, um die menschliche Rasse zu erhalten.
- Aber stattdessen schuf er Essen.

Paulus schrieb sehr deutliche Worte über all das Essen, was Gott geschaffen hatte.

- Er schrieb sie dem jungen Pastor Timotheus, um ihn vor einigen Irrlehrern zu warnen, die in dessen Gemeinde in Ephesus aufgestanden waren (1Tim 4,3+4):

Sie {die Irrlehrer} gebieten, nicht zu heiraten und Speisen zu meiden, die Gott geschaffen hat, dass sie mit Danksagung empfangen werden von den Gläubigen und denen, die die Wahrheit erkennen. Denn alles {Markiert euch dieses Wort fett in euren Bibeln.}, was Gott geschaffen hat, ist gut, und nichts ist verwerflich, was mit Danksagung empfangen wird;

- Offenbar stellten damals einige Menschen folgende Behauptung auf:
 - o Wenn man wirklich geistlich sein – wenn man Gott ernsthaft nachfolgen will – dann darf man bestimmte Dinge nicht essen.
- Paulus sagt:
 - o Nein, nein, nein!
 - o Alles, was Gott geschaffen hat, ist gut.

Vielleicht haben sich die Zeit ein wenig verändert, aber in unserer Kultur gibt es diese **unterschwellige Botschaft**, die auch die Irrlehrer in Ephesus vertraten.

- Eine Diät folgt der nächsten.
- Es gibt jede Menge schockierende Dokumentationen über Essen.
- Und zahlreiche Bücher, die zu Bestsellern wurden.

- Die Botschaft ist immer dieselbe:
 - o Manche Nahrungsmittel sind an und für sich böse.
 - o Wir sollten uns schuldig fühlen, wenn wir sie genießen.

Diejenigen unter euch, die schon etwas älter sind, wissen, dass all das sehr **widersprüchlich** ist.

- Früher hieß es:
 - o Esst keine Eier!
 - o Denn das Fett im Eigelb ist böse.
- Dann veränderte sich das:
 - o Man kann schon Eier essen.
 - o Bestimmte Fettarten sind okay.
- Aber gesättigte Fettsäuren sind böse.
- Dann waren plötzlich Kohlenhydrate schlecht.
- Später hieß es dann:
 - o „Fleisch ist böse.
 - o Es verursacht Krebs.“
- Und dann hieß es wieder:
 - o „Zucker ist böse.“
- Und all diese Bücher und Dokumentationen verkaufen sich glänzend, weil wir alle gutes Essen zu uns nehmen wollen.

Aber Gott sagt: „**Nein!**“

- Man sollte gut darüber nachdenken, was man isst.
- Aber es gibt nichts, das Gott geschaffen hat, was von Natur aus böse ist.
- Er sagt:

Denn alles, was Gott geschaffen hat, ist gut.

Und ich denke an all das Essen, was es gibt und sage: „**Amen**“.

- Gott hat Kühe geschaffen.
 - o Und es ist nicht böse, sie in ein saftiges Steak zu verwandeln.
 - o Oder ihre Milch dazu zu verwenden, um einen leckeren Milchshake herzustellen.
- Wir können Fisch zu Sushi machen.
- Wir können Avocados pflücken, sie auf ein Toast legen und grobes Meersalz drüberstreuen.
- Wir können leckere Speisen herstellen, die uns daran erinnern, dass Gott ein guter Gott ist.

Jede Mahlzeit, die wir zu uns nehmen, erinnert uns daran, dass Gott diese Dinge **nicht nur geschaffen**.

- Sondern sie rufen uns ins Gedächtnis, dass Gott so ist.
- Wenn wir eine Mahlzeit genießen, die uns glücklich macht...
 - o ...der erste Bissen...
 - o ...der Geschmack...
 - o ...der köstliche Geruch...
 - ...erinnert uns das daran, dass wir als Gottes Kinder die Möglichkeit haben, zu erkennen, wie liebevoll Gott ist.

Gott hat diese Speisen geschaffen, dass sie so **schmecken**.

- Er hat uns Geschmacksknospen gegen, um diesen Geschmack zu empfangen.
- Er hat uns ein Gehirn gegeben, das registrieren kann: „Oh! Das ist gut.“
- Denn Gott wollte uns diesen kleinen flüchtigen Blick schenken, der uns zeigt, wie gut es sein wird, in seiner Gegenwart zu sein.

Mit jeder Mahlzeit gibt uns Gott die Möglichkeit, die **Vielfalt** seiner **Güte** zu erkennen.

- Mit jedem Frühstück, Mittagessen, Abendbrot und jedem Snack zwischendurch haben wir die Gelegenheit zu sehen, wie freundlich der Herr ist.

Für die **Kaffeeliebhaber**:

- Wenn ihr am Morgen aufsteht, die erste Tasse heißen Kaffees in Händen haltet und euch der Geruch einer guten Röstung in die Nase steigt, könnt ihr euch daran erinnern:
 - o Wenn mir das ein gutes Gefühl gibt – wie wird es dann erst in der ungetrübten Gegenwart Gottes sein!

Wenn ihr euch an einem **Buffet** bedient und ihr eine Portion nach der nächsten esst, möchte ich, dass ihr nicht nur über das Essen nachdenkt:

- Denkt über Gott nach, der all das geschaffen und euch die Möglichkeit gegeben hat, es zu genießen.

Wenn euch jemand eine **Extraportion** Soße auf den Teller gibt, erinnert euch daran, wie großzügig Gott ist.

Denn all das sind nicht nur **Gelegenheit**, unseren Körper mit Essen und Trinken zu füllen.

- Unser Körper und unsere Seele sind eine Einheit.
- Und deshalb ist jede Speise eine Möglichkeit, zu sehen und zu schmecken, wie freundlich der Herr ist und ihm dafür zu danken.

Das bringt uns zum **zweiten Punkt** heute Morgen:

2 Alles Essen kann schlecht sein

Es war einmal **Jenny**, die einen harten Tag auf Arbeit hinter sich hatte.

- Ihr Chef machte ihr wegen der Quartalszahlen Vorwürfe.
- Die Kunden beschwerten sich bei ihr.
- Ihre Kollegen redeten schlecht über sie hinter ihrem Rücken.

Nach dem **Feierabend** rettete sie sich in ihr **Auto**.

- Den ganzen Tag hatte sie versucht, ihre Tränen zurückzuhalten.
- Aber nun brachen die Gefühle aus ihr heraus.

Und wer **saß** schon in ihrem Auto, als sie einstieg?

- Jesus.
- Jesus liebte Jenny.
- Er wollte Jenny Freude und Glück schenken.
- Er wollte mit ihr reden.
- Aber er konnte nicht, weil sie mit einer Leuchttafel voller McMenüs sprach.

Jesus wandte sich mit **Mitgefühl** an Jenny:

- Er fragt:
 - o „Was kann ich für dich tun, um dir zu helfen?“
- Aber Jennys Mund war zu voll mit Pommes Frites, um zu antworten.

Sie kam nach **Hause** und Jesus folgte ihr.

- Er wollte ihren Schmerz heilen, bevor die Bitterkeit Wurzeln in ihrem Herzen schlagen konnte.

- Aber sie ging achtlos an Jesus vorüber, um sich zu Ben zu flüchten.
 - o Und seinem Freund Jerry.
 - o Jesus sagte:
 - „Ich will dich davon erretten.“
 - o Aber Jenny ignorierte Jesus, holte sich einen Löffel und diente ihrem Eiscreme-Götzen.

(Pause)

Das ist der **Grund**, warum Essen schlecht sein kann.

- Essen ist nicht schlecht, weil es 10 Kalorien zu viel hat – oder 5g Fett.
- Essen kann schlecht sein, weil es ständig versucht, den Platz Gottes in unserem Leben einzunehmen.
 - o Gott, der uns heilen will, wenn wir verletzt sind.
 - o Gott, der uns glücklich machen will, wenn wir traurig sind.
 - o Gott, der bei uns sein will, wenn wir allein sind.
- Essen versucht ständig seinen Platz einzunehmen.

Die **berühmte Einladung** Gottes aus Psalm 50 kennen wir:

Rufe mich an in der Not, so will ich dich erretten und du sollst mich preisen.

Gott sagt:

- Wenn ihr einen schwierigen Tag hattet, hilft euch nur eine Sache:
 - o Mich anzurufen.
 - o Mir alles vor die Füße zu legen.
 - o Denn ich werde euch erretten.

Aber **kennt** ihr das auch?

- Du hast Probleme? – Du solltest essen.
- Dir ist langweilig? – Du solltest essen.
- Bist du traurig? – Du solltest essen.
- Du brauchst ein wenig Trost? – Essen!
- Du hast einen Korb bekommen? – Du solltest dir einen Löffel und eine Packung Eiscreme schnappen, denn das wird das Problem lösen.

Manchmal hat Essen Auswirkungen auf **das erste Gebot**.

- Manchmal legen wir an Gewicht zu, weil wir vergessen, wer unser Gott ist.
- Manchmal wird aus dem guten Essen, das Gott uns gab, um seine Güte zu erfahren, ein appetitlicher Götze...
 - o ...ein goldenes Kalb – gut gegrillt und lecker angerichtet.
- Manchmal geht es beim Essen weniger um unsere Gesundheit, sondern vielmehr um unser Herz.

Aber habt ihr gemerkt, dass das nicht **funktioniert**.

- Wir fühlen uns schlecht und versuchen uns deshalb, mit Essen zu trösten.
- Aber wie fühlen wir uns 10 Minuten später?
 - o Errettet?
 - Nein?
- Am nächsten Morgen – nach unserer kleinen Mitleidsparty – stehen wir auf und steigen auf die Waage.

- Fühlen wir uns da von der Traurigkeit unserer Situation errettet?
 - Nein!
- Denn Essen ist gut.
- Aber Essen ist sehr schlecht darin, Gott zu sein.

Und deswegen streckt Gott uns seine **Hände entgegen** und sagt:

- „Ich möchte mehr für euch als das!
- Ich möchte nicht, dass ihr wegen Kurzzeitvergnügen mit Langzeitschmerzen zu kämpfen habt.
- Statt den kurzen Moment der Freude, den Essen uns geben kann, zu genießen, möchte ich, dass ihr die Freude meiner Versprechen erlebt.
- Nur das kann euch Frieden schenken.“

Und deswegen sagt **Jesus** zu uns allen heute Morgen:

- „Seid ihr einsam?
 - Seid ihr einsam in eurer Ehe?
 - Habt ihr einen Korb bekommen?
 - Wünscht ihr, dass ihr jemanden hättet, der für euch da ist?
 - Wendet euch nicht an Essen.
 - Wendet euch an mich.
 - Denn ich werde immer bei euch sein.
 - Ich werde euch niemals verlassen oder gar fallenlassen.“
- „Seid ihr gestresst von eurer Arbeit?
 - Essen wird das Problem nicht lösen.
 - Aber ich kann es.
 - Ich bin Gott.
 - Ich bin der König der Könige.
 - Alles liegt mir zu Füßen.
 - Die Situation – die Person, die euch Ärger macht – ist vollkommen unter meiner Kontrolle.
 - Und ich liebe euch – und mache etwas Gutes daraus.“
- „Fühlt ihr Scham?
 - Statt euch an Essen zu wendet, geht damit zu Jesus.
 - Er kann mit eurer Scham umgehen.
 - Er blutete für eure Scham.
 - Er starb und stand von den Toten auf für eure Scham.
- Lasst Essen eine gute Sache sein, die wir genießen, nachdem wir uns an den Verheißungen Gottes erfreut haben.

Hier mein **Hinweis** für euch:

- Das nächste Mal, wenn ihr traurig seid oder eure Tage voller Probleme sind:
 - Statt eure Probleme mit Essen zu lösen, lauft zu Gott.
 - Ernährt euch von den Worten Gottes.
 - Esst den Trost Gottes in der Gegenwart von Jesus.
- Und dann kann Essen etwas Gutes in eurem Leben sein, anstelle eines Götzen.

Das war der zweite Punkt, kommen wir zum Dritten:

3 Was wir essen, hat Auswirkungen auf unser Verhalten

In Galater 5,22-23 heißt es:

Die Frucht aber des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Keuschheit (Selbstbeherrschung);

Denkt kurz mit mir nach:

- Wenn wir unseren Körper wertschätzen;
 - o ausreichend viele Stunden schlafen;
 - o das Richtige essen;
 - o uns genug bewegen:
 - Wie oft werden wir da diese Art Früchte hervorbringen?
- Und wenn wir all das nicht tun – wie oft werden wir dann diese Früchte zeigen?
 - o Wenn wir nur vier Stunden jede Nacht schlafen;
 - o Das Frühstück und das Mittagessen auslassen;
 - o Wenn wir nicht genug Koffein – nicht genug Kaffee – in unserem System haben:
 - Wie geduldig, freundlich oder gütig werden wir dann sein?
- Erkennt ihr die Verbindung?
 - o Die Gebote, die Gott gibt, und die Art und Weise, wie wir unseren Körper behandeln, sind ziemlich eng miteinander verbunden.

Zum Beispiel **Liebe**:

- Liebe bedeutet in der Bibel, das Beste für den Anderen zu tun – egal, wer er ist und was es uns kostet.
- Aber wie viel Liebe können wir zeigen, wenn wir unsere Körper nicht gut behandeln?
 - o Wenn ich bis spät in die Nacht wach bleibe, um ganze Serienstaffeln auf Netflix zu schauen oder nicht ausreichend gut esse:
 - o Werde ich dann am nächsten Morgen der Schlummerfunktion meines Weckers widerstehen können, aufstehen und meiner Familie dienen, indem ich ein Frühstück zubereite?
 - Wahrscheinlich nicht.
- Wenn ich das Frühstück überspringe, weil ich zu beschäftigt bin:
 - o Wie geduldig und freundlich werde ich sein, wenn der Hunger kommt?
- Wenn unser Körper von einer Substanz wie Koffein abhängig ist, was passiert, wenn wir ein Gespräch führen müssen, bevor wir unsere erste Tasse hatten?
 - o Wenn ich das brauche, um freundlich, liebevoll und geduldig zu sein.
 - o Und dieses „Das“ ist Koffein und nicht Gott...
 - ...dann ist das ein Problem.

Wir müssen also nicht nur über unsere Beziehung zu Gott nachdenken, sondern auch über unser Verhältnis zu Essen.

- Denn Beides ist enger miteinander verbunden, als wir vielleicht denken.

Wenn ich **bescheiden** genug bin, anzuerkennen, dass Gott mich geschaffen hat;

- ...und dass er Essen gemacht hat;
- ...und dass er beides so geschaffen hat, dass sie in einer bestimmten Art und Weise zusammenpassen;
- ...dann kann ich viele Versuchungen vermeiden.

- Und jede Menge Hilfe von Gott bekommen, wenn es darum geht, ein christliches Leben zu führen.

Und ich meine, wir sind ja alle **Nachfolger** von Jesus:

- Deshalb wollen wir gern liebevoll sein, gütig, geduldig.
- Und eine von Gottes Antworten auf unsere Bitte besteht darin, uns die Selbstkontrolle zu geben, gutes Essen zu uns zu nehmen.
 - o Ins Bett zu gehen, wenn wir es sollten.
 - o Sich zu bewegen, wenn wir es sollten.
 - o Zum dritten Stück Schokoladenkuchen „Nein“ zu sagen;
 - Oder vielleicht zum zweiten
 - Oder sogar schon zum ersten.
 - o Denn das ist ein Weg, Energie und Kraft zu bekommen, das mit unserem Körper zu tun, wonach sich unsere Seele sehnt.

Als **Zusammenfassung**:

- Früchte des Geistes bringen wir in unserem Leben oft dann hervor, wenn wir Früchte essen und nicht Fruchtsnacks.
- Denken wir über das nach, was wir essen – und wir bekommen die Energie, Gott mit unserem Körper und unserer Seele zu dienen.

Kommen wir zu Punkt Nummer 4:

4 Man kann an beiden Enden der Skala sündigen

Habt ihr jemals von der Geschichte Martin Luthers gehört, in der ein **betrunkenener Bauer** von seinem Esel fällt?⁴

- Da ist dieser Bauer, der ein bisschen zu viel Bier getrunken hat.
- Als er aus der Bar kommt, versucht er sich auf seinen Esel zu setzen, um nach Hause zu reiten.
- Weil er betrunken ist, lehnt er sich zur linken Seite...
 - o ...und fällt sofort runter.
- Er steht auf und setzt sich wieder auf seinen Esel.
 - o „Das wird mir nicht noch einmal passieren“, sagt er.
 - o Also lehnt er sich zur rechten Seite.
 - o ...und fällt wieder runter.

Luther **verglichen** das oft mit den **Versuchungen**, in die wir fallen.

- Man begegnet einer Versuchung; lehnt sich also zu sehr in die eine Richtung und fällt in Sünde.
 - o Also sagt man sich: „Das passiert mir nicht noch einmal.“
- Und man lehnt sich zu sehr in die andere Richtung.
 - o Und der Teufel kriegt einen ebenso.

Das kann mit vielen **Dingen** im christlichen Leben passieren:

- Der Teufel versucht uns, nicht in die Kirche zu kommen.
 - o Nicht jeder Sonntag ist eine Möglichkeit.
 - o Aber dann fällt uns auf, dass das keine gute Idee war.
 - Also gehen wir doch wieder in die Kirche.

⁴ Luther, Tischreden

- Aber es ist einfach, kritisch zu sein und sich ablenken zu lassen.
- Und so hat er uns auf der anderen Seite auch bekommen.
- Manchmal führt uns der Teufel auf sexuellem Gebiet in Versuchung.
 - Er versucht uns mit Pornographie oder vorehelichem Sex.
 - Aber vielleicht bekommt er uns auf diese Weise nicht dazu, zu sündigen.
 - Stattdessen verurteilen wir Menschen, die es tun.
 - Und wir behaupten, dass die Sünden gegen das 6. Gebot schlimmer wären, als die Sünden, die wir begehen.
- Wenn er uns auf die eine Weise nicht kriegen kann, versucht er es auf eine andere.
 - Und das ist auch wahr in Bezug auf Essen.

Ob unser Körper in **guter oder schlechter Verfassung** ist;

- Ob wir in den Spiegel schauen und jemanden sehen, der fit ist oder von dem wir denken, dass er zu dick sei:
 - Der Teufel versucht uns immer zu attackieren – unabhängig von unserer Kleidergröße oder unserem Gewicht.

Denkt noch einmal an die Stelle über das christliche Leben aus dem **Galaterbrief**:

Die Frucht aber des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Keuschheit (Selbstbeherrschung);

Es gibt Sünden, die die Tendenz haben, für unseren Körper **ungesund** zu sein.

- Sünden, die unseren **Körper** dicker machen.

Ich denke an Keuschheit – oder anders übersetzt: **Selbstbeherrschung**.

- Wenn ich mich nicht selbst beherrschen kann und die empfohlene Kalorienmenge, die ein Mensch am Tag zu sich nehmen sollte, über Bord werfe, hat das Auswirkungen auf meinen Körper.

Vielleicht sündige ich, indem ich es an **Liebe** mangeln lasse.

- Stattdessen entwickle ich ein Anspruchsdenken und sage:
 - Aber ich verdiene es, Nachtisch zu essen!
 - Warum?
 - Weil ich es verdiene! Denn ich bin ich!

Vielleicht fehlt es uns auch ganz an **Liebe** und **Geduld**.

- Stattdessen hängen wir unser Herz an Kurzzeitvergnügen, anstelle auf das Vergnügen, was Gott uns schenken möchte.
- Und so genießen und genießen und genießen wir.
- Egal, was es uns und andere Menschen kostet.
- Und Gott möchte uns wissen lassen, dass das Sünde ist.
- Ihr z. B. spendet euer Geld großzügig an unsere Gemeinde, um mein Amt und meine Arbeit zu finanzieren.
 - Wenn ich aber wie ein Fresssack das Mittagessen in mich stopfe, dann ist mein Körper nur mit einer Sache beschäftigt: verdauen.
 - Und das womöglich in den Stunden, die ihr mich bezahlt, um zu arbeiten.
 - Das ist nicht selbstlos.
 - Das ist nicht Liebe.

- Wenn wir die Anweisungen unseres Arztes ignorieren und deshalb einen Herzinfarkt bekommen, benötigen wir andere dazu, ihre Zeit und ihre Kraft für uns zu opfern.
 - o Und welches Recht haben wir dazu?
- Viele Christen sind gegen Selbstmord.
 - o Aber unter Umständen begehen wir mit dem täglichen Butterbrot dieselbe Handlung – nur eben in Zeitlupe.
 - o Kann man auch vom Rauchen sagen ☺

Es gibt bestimmte Sünden, die unseren Körper **dicker** machen.

- Aber selbst dann, wenn wir all das vermeiden würden, sind wir noch nicht fertig.

Denn es gibt bestimmte Sünden, die die Tendenz haben, unseren **Körper besser** zu machen.

- Denkt zum Beispiel an Eitelkeit.
- Und an die Menschen, die fit sind.
 - o Manche können nicht in den Spiegel schauen, ohne zu denken:
 - Wow, sehe ich gut aus!
 - Vor allem im Vergleich zu anderen Menschen.
- Denkt an Stolz und Neid.
 - o Wenn man z. B. in Form ist.
 - o Aber dann sieht man jemanden, der noch besser in Form ist.
 - o Und man wird traurig, weil man nicht auch so ist.
- Der Teufel ist glücklich, wenn ihr die perfekte Kleidergröße und ein Sixpack habt, solange ihr so selbstbezogen seid, dass ihr nur über euch anstelle über andere nachdenkt.

Es ist also egal, welche Kleidergröße oder welches Gewicht wir auf die Waage bringen:

- Es geht um die Freude und den Frieden, den Gott uns schenken will und der uns dabei hilft zu allen Formen der Versuchung, nein zu sagen.
- Egal also, an welchem Ende der Skala wir sündigen:
 - o Es ist Zeit, mit Gott ins Reine zu kommen.
 - o Unsere Sünde zu bekennen.
 - o Das Gewicht, das auf unseren Schultern lastet, loszuwerden.
 - o Und damit zu Jesus zu laufen und es bei ihm abzuladen.

Denn das ist unser fünfter und bei weitem wichtigster Punkt.

5 Euer Wert besteht nicht in eurem Gewicht

Wenn ihr 80% dieser Predigt vergesst...

- ...wenn ihr euch nicht an die Punkte 1, 2, 3 und 4 erinnern könnt,
- ...wünsche ich mir trotzdem, dass ihr diesen letzten Punkt nicht vergesst, nachdem ihr heute diese Kirche verlassen habt:
 - o **Euer Wert besteht nicht in eurem Gewicht.**

Ich weiß, dass es wenige Orte auf dieser Welt gibt, die euch das sagen werden.

- Jedes Mädchen in der Schule weiß, dass das ziemlich schwer zu glauben ist.
 - o Denn die beliebten Jungs halten nach den dünneren Mädels Ausschau.
- Manchmal hilft eine schlanke Figur dabei, einen Job zu bekommen, obwohl die Arbeit rein gar nichts mit dem Gewicht zu tun hat.

Aber hier in der Kirche – in der Familie Gottes – möchte ich, dass ihr das hört:

- Euer Wert besteht nicht in eurem Gewicht.

Ich möchte euch meine Lieblingsstelle aus der Bibel ans Herz legen (Röm 8,38-39):

Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch eine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn.

Nichts – sagt Paulus.

- Es gibt nichts, was uns von der Liebe Gottes trennen kann.

Jesus verehrte Gott mit seinem Körper.

- Er sagte „Nein“ zu Essen, wenn es Götzendienst gewesen wäre.
- Er fastete und betete Gott an.
- Und dann gab er seinen perfekten Körper am Kreuz dahin, so dass uns nichts von Gottes Liebe trennen kann.

Was auch immer eure Waage für eine Zahl anzeigt:

- Diese Zahl kann euch nicht von dem Trennen, was Gott über euch sagt.

Wenn ihr in den Spiegel schaut und eure erste Reaktion besteht darin, dass etwas mit euch nicht richtig ist, kann dieser Gedanke nichts daran ändern, was Gott von euch hält.

- Was euer Ex über euch gesagt hat...
- Die Namen, die euch die Kinder in der Schule gaben...
- Egal, was jemals jemand über euch gesagt hat...
 - o ...das alles kann euch nicht von dem Trennen, was Gottes erster Gedanke von euch ist, wenn er euch sieht.
 - o Er sagt, dass ihr stark seid, schön, schuldlos und makellos in seinen Augen seid.
- Jesus blutet und starb, damit Kinder Gottes in den Spiegel schauen und als erste Reaktion denken können:
 - o Ich bin gerettet.
 - o Ich werde geliebt – und werde es immer sein.
 - o Es gibt nichts, was mir heute widerfahren kann...
 - o ...es gibt nichts, was jemand zu mir sagen kann...
 - o ...was mich von der Liebe Gottes trennen kann.

Und deswegen hier meine christliche Diät für euch:

- Zunächst sterben wir.
 - o Wir sterben in Bezug auf das Denken dieser Welt.
 - Das ich erst ein bestimmtes Aussehen haben muss, bevor ich wertvoll bin.
 - Das ich erst Gewicht verlieren muss, bevor ich schön sein kann.
 - o Wir sterben auch in Bezug auf unsere eigene Denkweise.
 - Und stattdessen glauben wir das, was Gott über uns sagt.
- Und dann laufen wir zum Kreuz.
 - o Mit unserer Scham
 - o Mit unseren Fehlern in Bezug auf unseren Körper und Essen.
 - o Mit all unseren Sünden.
 - o Und finden dort wahren Frieden.
- Sterbt in Bezug auf das Denken dieser Welt und lauft zu Jesus!

Wir werden von Gott geliebt!

- Und wir wollen traurig sein, weil wir zu dick, zu dünn oder was weiß ich was sind?
 - o Das wäre dumm.
- Es gibt einen viel besseren Weg zu leben.
 - o Und der besteht darin, meinen Wert nicht in meinem Gewicht oder in meinem Aussehen zu suchen.
 - o Sondern in meinem Gott.

Und ja, wir können uns um unseren Körper kümmern.

- Aber wir müssen darauf nicht fixiert sein.
 - o Was zählt, wie ich für Gott aussehe.
- Was andere sagen, muss uns nicht so sehr interessieren.
 - o Was zählt ist das, was Gott über uns sagt.
 - o Und was Gott sagt ist gewiss, weil es durch das Blut von Jesus besiegelt ist.

Was ist also mit euch?

- Vielleicht werdet ihr es nie auf die Titelseite eines Hochglanzmagazins schaffen.
 - o Aber wen interessiert das?
 - o Wir haben etwas so Wertvolles von Gott bekommen.
 - Unantastbare Freude und einen Frieden, der über alle Vernunft geht.
 - Hängt euch daran und liebt es.
 - Denn Jesus starb, um euch das zu geben.
- Was auch immer Gott euch für einen Körper gegeben hat, ehrt Gott damit.
 - o Aber sucht nicht euren Wert in eurem Gewicht.

Ich denke, das ist der Grund, warum Jesus es gesagt hat.

- Jesus tat ein Wunder, als er Brot nahm und 5.000 Mensch satt machte.
 - o Offenbar hatte Jesus nichts von der Kohlenhydrat-Diät gehört.
- Danach forderte das Volk mehr Brot von ihm, so als sei er ein Kellner.
- Aber stattdessen gab er ihnen etwas viel Besseres.
- Er gab ihnen die Spezialität von der Speisekarte des Himmels.
- In Johannes 6,35 sagte er:

Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, den wird nicht hungern;

Wisst ihr, wonach euer Herz hungert?

- Jemand zu sein, der schön ist.
 - o Durch Jesus seid ihr es.
- Euer Herz hungert danach, ein Mann zu sein, der stark ist.
 - o Durch Jesus seid ihr es.
- Euer Herz hungert danach, dass eine wichtige Person auf euch schaut und „Wow“ sagt.
 - o Durch Jesus schaut Gott auf euch und sagt genau das.

Und darum, Freunde, seid nicht länger hungrig – schlemmt vom Brot des Lebens.

- Und eure Seele wird vollkommene Befriedigung erfahren.

Amen.