



Evangelische Kirchengemeinde
Bischofszell-Hauptwil

Gottesdienst am Sonntag, 19. Januar 2025 / Bischofszell

Predigtthema: „Zwischen Wunsch & Wirklichkeit“

© Daniel Gerber (Diakon, M.A. Theol.)

Liebe Leser

Jetzt ist dann bald der erste Monat vom neuen Jahr vorbei. Und ich gehe davon aus, dass ihr euch gute Vorsätze genommen habt. Z.B. weniger TV schauen, täglich in der Bibel lesen, 3x in der Woche joggen und am besten ein paar Kilo abnehmen. Ende Januar sieht die Realität häufig anders aus. Die Frage ist aber Folgende: Geben wir einfach auf? Leben wir einfach so weiter? Oder gibt es doch Möglichkeiten, wie wir Negatives in unserem Leben überwinden können? In dieser Predigt rede ich über folgende fünf Schritte, wie wir uns positiv verändern können. Folgender Vers ist zentral:



*Und der Geist des Herrn **wirkt in uns**, sodass **wir ihm immer ähnlicher werden** und immer stärker seine Herrlichkeit widerspiegeln. 2 Kor 3,18b*

1. Ehrlichkeit

Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes in euch ist, der in euch lebt und euch von Gott geschenkt wurde? Ihr gehört nicht euch selbst, denn Gott hat einen hohen Preis für euch bezahlt. Deshalb ehrt Gott mit eurem Leib! 1Kor 6,19-20

Wenn wir in Zeitungen, Magazinen oder dem Internet Gesundheits- und Fitnesstipps erhalten, geht es häufig um Lifestyle, Wellness oder Selbstoptimierung. Mir geht es um diesen Gedanken, den Paulus vor langer Zeit schrieb und ich selber zu wenig daran denke. Wenn du wiedergeboren bist und der HI. Geist in dir wohnt, dann bist du ein Tempel Gottes. Also eine lebendige Kirche! Und weil der HI. Geist in dir ist, soll er sich auch wohl fühlen. Und deswegen ist unser Körper genauso wichtig, wie das Herz, der Geist oder die Seele. Wenn ich also spüre oder weiss, dass ich in einem Punkt nicht diesem Prinzip entspreche, schade ich nicht nur mir selbst, sondern ich betrübe den HI. Geist. Darum ist Ehrlichkeit sich selber gegenüber doppelt wichtig.

Sehr viele Schweizerinnen und Schweizer haben Alkoholprobleme. Manchmal verlieren sie auch den Fahrausweis. Was wäre eine ehrliche Reaktion?... „Ich habe ein Problem – Ich muss etwas ändern – Ich brauche Hilfe.“ Häufig ist aber die Reaktion: „Ich habe kein Alkoholproblem – Mein Kollege trinkt viel mehr als ich – Ich arbeite ja, habe also kein Alkoholproblem – Die Polizisten sollten sich besser um die Einbruchdiebstähle der Rumänen kümmern, als Verkehrskontrollen zu machen, wenn man ausnahmsweise an einem Turnfest war...“ Solange ich mir einrede, dass ich kein Problem habe, wird sich garantiert nichts ändern. Niemals! Ohne Ehrlichkeit ändert sich auf Jahre nichts.

Ehrlichkeit ist der Schlüssel, der einem die Tür öffnet, auch wenn sie bereits morsch ist. Heidi Maria Artinger

Wahrheit beginnt auch dort, wo jemand die Nase voll davon hat, andere an der Nase herumzuführen.

Thom Renzie

Sei ehrlich mit dir selbst. Und dann ist es ja das Gute: Gott weiss ja, mit was wir kämpfen. Darum können wir ihn auch vertrauensvoll bitten: „**Jesus, hilf mir bitte. Ich brauche dich. Wirke ihn mir. Stärke mir den Willen. Und verändere mich etwas mehr in das Bild von Christus.**“

2. Planung

Dieser Teil ist kurz, denn er ist schnell gesagt. Wenn ich Ziele habe ohne einen Plan, wird es kaum funktionieren. Und man weiss aus Erfahrung, dass kleine Schritte, die man erreicht besser sind, als Grosse, die man aufgibt. Drei Beispiele:

A) Sport

Anstelle von: Ich wandere 3x in der Woche auf den Kronberg. Besser: Ich gehe jeden Tag 30 Minuten spazieren.

B) Essen

- Anstelle von: Ab Montag esse ich keine Fasnachtschüechli und Schokolade mehr. Ich esse nur noch Früchte.
- Besser: Ab Montag esse ich zwei Früchte und max. eine Reiheli Schoggi. Touristenschoggi 😊

C) Gottesdienst

- Anstelle von: Ab jetzt besuche ich jeden Sonntag den Gottesdienst.
- Besser: Ich bete vor der Kirche: «Gott, sprich heute zu mir.» Wieder Zuhause schreibe ich mir den wichtigsten Gedanken in ein Notizheft oder das Handy.

3. Umdenken

*Deshalb orientiert euch nicht am Verhalten und an den Gewohnheiten dieser Welt, **sondern lasst euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln.** Dann werdet ihr wissen, was Gott von euch will: Es ist das, was gut ist und ihn freut und seinem Willen vollkommen entspricht. Röm 12,2*

Bereits Paulus wusste, dass wirkliche Veränderung im Denken beginnt. Neurowissenschaftler würden das heute bestätigen. Wir haben den riesigen Vorteil, dass wir uns nicht aus eigener Kraft verändern müssen, sondern mit Gottes Hilfe. Deswegen sind die Schritte „Ehrlichkeit“ und „Realistischer und konkreter Plan“ die Voraussetzung, um neue Schritte zu gehen. Dann kommt das Denken. Ganz entscheidend: **Was denkst du über dich, wenn du versagt hast? Wenn du gescheitert bist?...** Es ist häufig der „Knackpunkt“, ob ich etwas im Leben erreiche oder nicht. Auch für Gottes Reich etwas erreiche. Für meine Ziele inspirieren mich deswegen besonders Menschen, die mit Gottes Hilfe durch ein Tief gingen.

Ich lasse mich aber auch durch andere inspirieren, auch wenn ich nicht weiss, ob sie an Gott glauben oder nicht. Sie helfen mir mit meinen Kämpfen nicht aufzugeben. So ein Beispiel las ich kürzlich in der NZZ am Sonntag (05.01.2025) von der brasilianischen **Surferin Maya Gabeira**.

- 2028 surfte sie den Weltrekord mit einer Wellenhöhe von 22,40 m. Der Weltrekord wurde ihr damals zuerst nicht anerkannt, weil es im «Big Wave-Surfen» keine eigenen Bestmarken für Frauen gibt.
- 12 Jahre vorher ist sie beim Surfen fast gestorben, was sie als Mensch veränderte. Trotzdem machte sie weiter. Aber nicht einfach so: 3x musste ihr Wirbelsäule operiert werden. Sie hatte posttraumatische Störungen und die Angststörungen, die sie schon hatte, wurden stärker.
- Was löste die Angststörungen ursprünglich aus: «Ich wuchs unter schwierigen Voraussetzungen auf. Mir wurde praktisch alles diagnostiziert, was es gibt. Eine bipolare Störung, eine dissoziative Identitätsstörung, Panikattacken, die Angststörung, Asthma. Meine erste Asthmaattacke hatte ich mit einem Jahr. Manchmal glaubte ich in meiner Kindheit, dass ich vor lauter Atemnot sterben würde.

Und so jemand wurde eine absolute Spitzenathletin. Mutig. Entschlossen. Widerstandsfähig. Solche Menschen motivieren mich, dass ich bei Widerstand, Problemen, Versagen nicht gleich aufgabe, sondern mit Gottes Hilfe weiter mache.

Den schönsten Satz sagt sie am Schluss. Sie beendete ihre Karriere Ende 2024 und sie meinte, dass ihr die Wettkämpfe und das Adrenalin nicht fehlen: Journalist: „Andern Athleten fehlt es, nochmals in etwas aussergewöhnlich gut zu sein.“ Antwort: „**Ich bin aussergewöhnlich gut darin, zu leben!**“

4. Unterstützung

Helft euch gegenseitig bei euren Schwierigkeiten und Problemen, so erfüllt ihr das Gesetz, das wir von Christus haben. Wer sich für wichtiger hält als die anderen, betrügt sich selbst. Gal 6,2-3

So zwei wichtige Verse, um was es in einer Gemeinde gehen sollte. Wir sind nicht da einander zu kritisieren, zu nörgeln oder übereinander schlecht zu reden. Wir sind da, um einander in den Sorgen und Kämpfen des Lebens beizustehen. Einander zu ermutigen auf dem Weg des Glaubens zu bleiben. Einander beistehen, dass wir kleinere und grösser Ziele und Veränderungen erreichen können. Darum sind wir auch auf ehrliche Feedbacks angewiesen. Dass ihr mich ermutigt, wenn ich etwas gut mache und mich ermahnt, wenn ich das nicht tue. Das müsst ihr jetzt nicht wirklich machen... 😊

5. Belohnung

Zum Schluss diesen Teil noch kurz, er ist mir aber wichtig. Wenn du ein Ziel erreicht hast, dann belohne dich selber. Das ist nicht egoistisch, sondern es ist positive Selbstliebe. Manchmal ist es sogar hilfreich, wenn du ganz am Anfang bist, dass du dir die Belohnung aufschreibst, die du bekommst, wenn du das Ziel erreicht hast. Vielleicht:

- Einen super Blumenstrauss
- Ein Kleid oder eine Bohrmaschine
- Vielleicht ein feines Nachtessen.

Und ihr werdet es vielleicht kaum glauben. Aber auch das ist ein zutiefst biblisches Prinzip bis zur Ewigkeit:

Gleichnis der anvertrauten Talente:

Der Herr freute sich sehr. »Gut gemacht, mein guter und treuer Diener. Du bist mit diesem kleinen Betrag zuverlässig umgegangen, deshalb will ich dir größere Verantwortung übertragen. **Lass uns miteinander feiern!** Mt 25,21

Wer seinen Glauben behält, nicht aufgibt, immer wieder um Vergebung bittet, neu anfängt und für Gott etwas erreichen will, der wird eines Tages mit ihm feiern. **Das ist jetzt nur ein Wunsch – wird aber Wirklichkeit werden.**

