



Evangelische Kirchgemeinde  
Bischofszell-Hauptwil

Gottesdienst am Sonntag, 11. Mai 2025 / Hauptwil

**Predigtthema: „Warum essen Frauen so viel Schokolade?“**

© Daniel Gerber (Diakon, M.A. Theol.)

Liebe Leser

Natürlich wissen wir, dass nicht nur Frauen gerne Schokolade essen. So stieg von **1950** bis heute der jährliche Pro-Kopf-Konsum in der Schweiz von 6,2 auf 11 Kg im Jahr **2024**.<sup>1</sup> Trotzdem fragte ich einige Frauen der Gemeinde, was sie denken, warum Frauen so viel Schokolade essen. Hier drei Antworten:

- „Schokolade ist Gottes Antwort auf Rosenkohl.“
- „Weil wir Frauen uns manchmal so selber trösten können.“
- „Damit wir Frauen die Männer besser ertragen können.“

Verständlicherweise wollten diese Frauen anonym bleiben und ich halte mich an das seelsorgerliche Schweigegebot!☺ Ich selber vermute, dass es viel mit Lust und manchmal mit Frust zu tun hat. Einige Frauen (+Männer) essen Schokolade einfach aus Lust und Genuss. Oft hingegen auch, weil sie müde, enttäuscht und entmutigt sind. Und diese Gefühle kennen wir doch alle. Deshalb thematisiere ich in dieser Predigt **die Wichtigkeit der Ermutigung**. So wie die Schokolade aus zwei Hauptzutaten besteht, nämlich Kakaobutter und Zucker, so hat die Ermutigung auch zwei Seiten: du brauchst Ermutigung und du kannst andere ermutigen. Deshalb unterteile ich diese Predigt in diese zwei Teile:

## 1. Lass dich ermutigen

### 1.1 durch Gott selber

Das Leben ist manchmal nicht so einfach. Vieles setzt dir zu, bereitet dir Sorgen oder stresst dich. Vielleicht wurdest du von Menschen enttäuscht und verletzt. Deshalb brauchst du Ermutigung. Die erste und beste Adresse für Ermutigung ist dein Schöpfer. Wende dich immer wieder an Gott mit deinen Belastungen, Ängsten, Sorgen und Frustration. Er ist fähig zu helfen, das bezeugt uns die Bibel an unzähligen Stellen. **2Kor 1,3-4a (GN):** *Gepriesen sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus! Er ist ein Vater, dessen Güte unerschöpflich ist und der uns nie verzweifeln lässt. Auch wenn ich viel durchstehen muss, **gibt er mir immer wieder Mut.***

Das ist solch eine starke Aussage. Ja, Paulus und wir alle müssen manchmal Schwieriges durchstehen. Aber beim lebendigen Gott, beim gütigen Vater findest du Hilfe. Er ermutigt dich, wenn du zu ihm kommst. Als ich ca. 5-jährig war, wohnten wir in einem Block und manchmal musste ich im Keller z.B. eine Büchse Ravioli aus dem Vorrat holen. Das Licht hatte einen Zeitschalter und oft ging es aus, bevor ich sie gefunden hatte. Ich bekam panische Angst. Manchmal nahm mich mein Vater an die Hand und kam mit. Seine Worte beruhigten mich: „Du musst keine Angst haben, ich bin bei dir!“ Nimm die Hand Gottes und geh mit ihm. Der gute Vater führt dich sicher im Dunkeln deines Lebens. Vertraue ihm, denn er hält dich fest in seiner Hand (Ps 3,6).

### 1.2 durch Gottes Familie

**2Kor 1,3-4 (GN):** Gepriesen sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus! Er ist ein Vater, dessen Güte unerschöpflich ist und der uns nie verzweifeln lässt. Auch wenn ich viel durchstehen muss, gibt er mir immer wieder Mut. **Darum kann ich auch anderen Mut machen**, die Ähnliches durchstehen müssen. **Ich kann sie ermutigen**, so wie **Gott mich selbst ermutigt hat**.

Hier erkennen wir wichtige Prinzipien einer Gemeinde:

- Der grosse Apostel Paulus braucht die Ermutigung **von Gott**. Er ist also nicht ein geistlicher Riese, der alles im Griff hat.
- Weil er ermutigt wurde, kann und will **er** seine Glaubensgeschwister auch ermutigen.

---

<sup>1</sup> <https://www.aboutswitzerland.eda.admin.ch/de/schweizer-kueche>

Eine Gemeinde sollte wie eine gute Familie sein, die mit dir auf dem gleichen Weg ist und die gleichen Ziele verfolgt. Im Gottesdienst ist der persönliche Austausch von Herz zu Herz nur bedingt möglich, darum empfehle ich dir, dass du dich in einer Kleingruppe oder einer Zweierschaft anschliesst. In einer Kleingruppe kannst du offen sein. Andere können für dich beten und dich segnen und du sie genauso. Ihr könnt miteinander weinen und lachen. So wirst du ständig ermutigt und kannst andere fördern.

### 1.3 durch Gottes Wort

Ich weiss nicht, was ihr heute zu Mittag essen werdet. Oft gibt es ja am Sonntag ein Festmenü, besonders am „Muttertag“ wie heute. Vermutlich wird es auch ein Dessert geben, vielleicht „Mousse au Chocolat?“ Auf jeden Fall ist das Wort Gottes genauso ein Genuss:

***Ps 19,11: Die Gebote Gottes sind kostbarer als das feinste Gold, süsser als der beste Honig.***

Gottes Wort ist notwendig, damit du **geistlich wachsen** kannst, **emotional stabiler** und **seelisch gesund** wirst. Gottes Wort ist da, um dich auf dem Glaubensweg immer wieder neu zu stärken und zu ermutigen:

*Röm 15,4: Was in den heiligen Schriften steht, wurde geschrieben, damit wir daraus lernen. **Es soll uns Mut zusprechen**, damit wir standhaft bleiben und das Ziel erreichen, auf das wir hoffen.*

So freue ich mich an allen, die regelmässig für sich die Bibel studieren oder in den Gottesdienst kommen. Christen, die sagen: ja, ich brauche das Wort Gottes und ich will es besser verstehen. Ich freue mich an jedem von euch, dass ihr *heute* hier seid, um von Gottes Wort zu lernen. Deshalb ist eines meiner Gebete vor einer Predigt immer, dass Gott euch durch sein Wort ermutigt.

## **2. Ermutige andere**

### 2.1 indem du sie lobst

Kinder können manchmal brutal miteinander umgehen. Vermutlich kennt ihr alle solche Sätze aus eurer Kindheit:

- „Du bist so hässlich!“
- „Du regst mich auf!“
- „Du bist dumm!“ usw.

Wenn zu dir schon solche Sätze gesagt wurden, vielleicht sogar von den Eltern, dann weisst du, wie weh das tut. Das führt zu Minderwertigkeitsgefühlen und kann Menschen für Jahrzehnte blockieren. Deshalb müssen wir einander ermutigen. Jeder von uns hat darum eine wichtige Funktion. Du kannst dazu beitragen, dass viele hier **innere Heilung** erfahren und aufblühen. Wie?... Indem du sie einfach ermutigst.

Stellt euch vor, jeder von uns würde 1x pro Woche jemanden von der Gemeinde loben. Du würdest jede Woche von jemandem ermutigt werden und du ermutigst jede Woche jemanden persönlich. Das gäbe eine Kultur der Ermutigung und Wertschätzung. Das würde neue Menschen anziehen, denn Liebe ist ansteckend (Joh 13,35).

### 2.2 indem du ihnen dienst

**L.J. Crabb/D.B. Allender: „Ermutigung ist die Art von Verhalten, die im anderen den Wunsch weckt, ein besserer Christ sein zu wollen, gerade in Schwierigkeiten.“**

Damit eine Gemeinde sich gesund entwickeln kann, müssen wir einander unterstützen. Jeder dem anderen mit seinen Gaben dienen. Du hast von Gott *materielle, körperliche* und *geistliche Gaben* erhalten, um anderen zu helfen, dass sie zu Gott finden und im Glauben wachsen können. Barnabas, ein Freund Paulus, ist ein gutes Beispiel:

**Apg 4,36-37 (GN):** So machte es auch Josef, ein Levit aus Zypern, den die Apostel Barnabas nannten, das heisst **„der Mann, der anderen Mut macht“**. Er verkaufte seinen Acker, brachte das Geld und legte es den Aposteln zu Füssen.

Was für eine schöne Bezeichnung: „**Der Mann, der anderen Mut macht**“. Barnabas war solch ein Mann, weil er sich für andere in der Gemeinde einsetzte. Mit seinem Geld, seiner Zeit und sicher auch mit seinen Worten. Er diente anderen mit dem, was Gott ihm gegeben hat. Das ist Ermutigung und das kann ich tun und das kannst du tun. Kleine Ermutigungen haben oft grosse Wirkungen. Sie sind ein wichtiges Zeichen der Wertschätzung und es ist motivierend.

Ich komme langsam zum Schluss der Predigt. Darum verrate ich euch, was mich zum Predigttitle inspirierte. Als ich kürzlich in einem Restaurant war und einen Salatteller ass... 😊, fand ich auf **Zuckerbeuteln** folgende drei statistischen Werte: Ein Schweizer in seinem Leben:

- schaut jeder 12 Jahre Fernsehen;
- isst 714 Kg Schokolade;
- umarmen wir uns während zwei Wochen.

Ich fragte mich, ob das nicht einen Zusammenhang hat. Essen Frauen, Männer und Kinder so viel Schokolade, weil wir so viel Fernsehen und uns so wenig umarmen? Kann es sein, dass wir oft Schokolade und anderes verschlingen, um unser Liebesdefizit zu kompensieren?

#### **Muttertags Geschenke:**

Liebe Männer, hier ein Tipp für den Muttertag: schenkt euren Frauen ihre Lieblings Pralines oder Schoggi **und einen Jahresgutschein für eine Umarmung pro Tag**. Probiert es zwei Monate aus und erzählt über die Auswirkungen. Ich wette eine **Toblerone**, die sind nur positiv!

Wir alle benötigen Liebe und Ermutigung. Du und ich. Deshalb ermutige ich euch alle, dass wir einander ermutigen. Ganz praktisch. Das tut uns und anderen gut. Und es braucht so wenig. Ich denke jetzt nicht an Schokolade, sondern an ein Lächeln denn: „**Ein Lächeln kostet weniger als Strom und bringt trotzdem viel Licht ins Leben.**“