

Life Channel Gottesdienst

ID 14548

Sendedatum:	2006.01.08
Sprecher:	Pfarrer Markus Brunner, Heilsarmeeoffizier
Bibeltext:	verschiedene
Motto/ Thema:	Wellness
Denomination:	Heilsarmee Basel 2
Adresse:	Frobenstrasse 18
PLZ Wohnort:	4053 Basel
Telefon:	061 272 38 71
email	mail@markus.li

1. Anmoderation W. Gut

Mir chömed zum Gottesdienscht uf Life Channel, am Mikrofon de Walter Gut. Bi öis im Studio isch de Pfarrer Markus Brunner vo Basel. Aer isch Heilsarmeeoffizier vodr Heilsarmee Basel 2. Thema hüt im däm Gottesdienscht: Wellness.

D' Liturgie und Predigt vom Pfarrer Markus Brunner ghöred Sie uf Hochdütsch

0'30

2. Heilsarmeeoffizier Markus Brunner Begrüssung

Ich begrüsse Sie ganz herzlich zum heutigen Gottesdienst und wünsche, an diesem 8. Januar, "es guets Neus". Ein Neues Jahr vergleiche ich gerne mit einem neuen Heft. Die Seiten sind noch weiss und ohne Fehler. Als Kind habe ich mir mit jedem neuen Heft den Vorsatz gefasst, schön und möglichst ohne Gekritzel zu schreiben. Haben Sie sich in bezug auf das Neue Jahr auch Vorsätze gefasst? *Ich* habe das im Hinblick auf das Jahr 2006 getan. Näheres erfahren Sie bald in meiner Predigt.

3. Musik Instr. CD 2252, Tr. 3 (3'20)

auf 1'53

4. Psalmlesung

Ich lese aus Psalm 113 (die Verse 1-8.9b), der besingt, wie sich Gott der Schwachen erbarmt.

Halleluja - Preist den Herrn!

Ihr seine Diener, preist ihn! Rühmt seinen grossen Namen!

Dankt eurem mächtigen Herrn, jetzt und in aller Zukunft!

Von dort, wo die Sonne aufgeht, bis dorthin, wo sie versinkt - überall werde der Herr gepriesen!

Herrscher über alle Völker ist der Herr, seine Herrlichkeit überstrahlt den Himmel.

Wer im Himmel oder auf der Erde gleicht dem Herrn, unserem Gott, ihm, der im höchsten Himmel thront und hinabschaut in die tiefste Tiefe?

Den Armen holt er aus der Not, den Hilflosen heraus aus seinem Elend und gibt ihm einen Ehrenplatz bei den Angesehenen seines Volkes.

Preist den Herrn - Halleluja!

0'55

5. Gebet

Ich lade Sie ein, mit mir zusammen Gott für das Neue Jahr zu danken:

Vater im Himmel. Ein Neues Jahr nimmt seinen Lauf. Du schenkst uns auch mit diesem Jahr Monate, Wochen und Tage. Bitte hilf uns, diese vor uns liegende Zeit nach Deinem Willen und unter Deinem Segen zu leben. Unser Leben ist so verletzlich. Bitte bewahre uns in Deiner Liebe. Wir danken Dir für diesen Sonntag und bitten Dich jetzt, dass Du durch Deinen guten Heiligen Geist ganz individuell zu unseren Herzen sprichst. Wir danken Dir dafür. Amen.

0'38

6. Musik Instr. CD 2277, Tr. 3 (4'15)

2'02

7. Predigt

Ich habe mir für das Jahr 2006 einen wichtigen Vorsatz gefasst: Dieses Jahr soll ein Wellness-Jahr werden. Keine Angst, jetzt kommt kein Werbeslogan für ein Wellnesshotel oder einen speziellen Kurs, der Ihr Wohlergehen zu steigern verspricht. So wohltuend ein Aufenthalt in einem Wellnesshotel an einem Schweizersee auch sein kann, rede ich heute Morgen doch von einer anderen Form von Wellness.

Wellness hat für mich zuerst einmal mit Lebensenergie zu tun. Nach dieser Lebensenergie dürstet es uns doch alle. Sie wird in vielen Filmen übertrieben zelebriert. So zeigen zum Beispiel die "James Bond"-Filme einen Hauptdarsteller, der nur noch so von Energie spritzt. Dieser geht durch viele schwierige Abenteuer mit zum Teil traumatischen Überraschungen. Doch James Bond bleibt innerlich ruhig und gelassen und ist vor allem: immer voll Energie! Sind diese Filme vielleicht deshalb so beliebt? Ja, wir würden doch alle gerne vor Energie strotzen. Doch der Alltag verläuft ganz anders. Wir sind nicht selten ausgepowert und das "Burn out"-Syndrom ist vielen von uns nichts Unbekanntes.

Kein Wunder also, dass uns die Werbung vor allem auch Lebensenergie verspricht. Lebensenergie durch Konsumgüter oder Heilmittel? - Doch wahre Lebensenergie können wir nicht kaufen. Wir können sie weder durch Lebensmittel, noch durch irgendwelche Tropfen oder Pillen aufnehmen. Diese Lebensenergie können wir als Geschenk empfangen. Jesus Christus rief vor fast 2000 Jahren seinen Mitmenschen zu: "Wer durstig ist, soll zu mir kommen und trinken - jeder, der mir vertraut!" Denn in der Bibel heisst es: heisst es: "Aus seinem Innern wird lebendiges Wasser strömen." Jesus meinte damit den Geist Gottes, den die erhalten sollten, die ihn im Glauben annehmen." [Joh 7,37-39a GNB] Was für ein Werbeversprechen! Ich würde diesem Versprechen ehrlich gesagt nie glauben, wenn es nicht von Gott selbst stammen würde und nicht erlebbar wäre. Doch beides ist der Fall. Auch sie können es erleben. Betrachten wir dieses "göttliche Werbeversprechen" also etwas genauer.

Gottes Lebensenergie ist von einer Person abhängig. Diese Person ist Jesus Christus. Er kann sie uns schenken, wenn wir Ihm vertrauen. Es handelt sich hier übrigens nicht um den bekannten Placebo-Effekt, sondern um eine unsichtbare Energie, die unser Leben merklich verändert. Diese Energie wird in unser Herz ausgegossen. Von da aus strömt sie in unsere Umwelt - in unsere Familie, zu unseren Freunden und Bekannten. Diese Lebensenergie nennt die Bibel an anderer Stelle auch "Liebe" (Röm 5,5) . Und das zeigt sich darin, dass ich innerlich ruhe in "Freude und Frieden. Und diese Liebe bewirkt in mir und meinem Verhalten Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue - und ich vermag bescheiden aufzutreten und mich selbst zu beherrschen. (Gal 5,22-23).

Dieser Lebensenergie will ich im Jahr 2006 Priorität geben. Ich will sie regelmässig auf- und einnehmen. Ich will sie dankbar durch mich hindurchfliessen lassen. Ihre Quelle ist kein Prinzip, sondern eine Beziehung mit Jesus Christus. Mit Ihm will ich sprechen, Sein Wort will ich hören und das braucht - Zeit. Tatsächlich. Die Beziehung mit Jesus Christus braucht - wie jede andere auch - Zeit. Wenn Sie also mehr Lebensenergie wollen, müssen Sie dafür auch etwas investieren. Lebensqualität braucht eine Investition an Zeit und Engagement für unsere Beziehung mit Jesus Christus.

Wellness braucht aber nicht nur eine Investition, sondern ist auch davon abhängig, dass wir die Mitte des Lebens finden.

Stellen Sie sich vor: Die Erde würde eines Tages beschliessen, sich nicht mehr um ihr Zentrum, die Sonne, zu drehen, sondern sich selbständig zu machen, um eigene Wege zu gehen. Was würde geschehen?

Die Erde würde jeden Halt und Rhythmus verlieren und in Angst und Verzweiflung durch das Weltall schlingern. Sie wäre nur auf sich selbst gestellt und ginge in den Weiten und der Dunkelheit des Alls verloren. Etwas Ähnliches geschieht mit unserer kleinen, persönlichen Lebenswelt, wenn wir unsere Mitte des Lebens verlieren. Wir werden aus geordneten Bahnen herausgeworfen. Angst und Ungewissheit beginnen an unserer Seele zu nagen. Aus Sehnsucht nach Halt und Hilfe halten wir uns dann nicht selten an Dingen fest, die letztlich doch keine Sicherheit schenken können.

Das muss nicht sein. Es gibt eine sichere Lebensmitte für alle Menschen. Auch für Sie - sollten Sie diese Mitte noch nicht kennen. Sie finden sie im Schöpfergott, der sich uns durch Jesus Christus geoffenbart hat. Wenn Sie Ihr Leben auf diese Lebensmitte ausrichten, nehmen Sie damit Gott als der Erhalter aller Dinge ernst. Eine solche innere Haltung gegenüber Gott hat eine Verheissung: "Den Herrn ernst nehmen ist eine Quelle des Lebens, denn dadurch vermeidest du tödliche Fehler" [Spr 14,27 GNB]. Ich will in diesem Jahr die Mitte meines Lebens nicht aus den Augen verlieren. Ich will, dass sich mein Leben und meine Familie um diese Mitte drehen und sich dadurch in geordneten Bahnen bewegen. Das wird sich konkret im Setzen von Prioritäten auswirken.

Wer in der "Anziehungskraft" dieser Lebensmitte lebt, darf in eine innere Gelassenheit hineinkommen, da er weiss, dass selbst schwierige Herausforderungen ihn letztlich nicht aus der Lebensbahn schleudern können. Diese Gelassenheit wirkt sich sogar auf unseren Körper positiv aus. Die Bibel sagt es so: "Ein gelassenes Herz ist des Leibes Leben". [Spr 14,30a Elb]. Ängste können im Wissen, dass Gott unser Leben führt und bewahrt, überwunden werden.

Umso mehr wir uns auf Gott als unsere Lebensmitte ausrichten, umso weniger werden wir uns von ungunstigen Zwängen und Erwartungen fremdbestimmen lassen.

Ein eindrückliches Beispiel hierfür erzählt uns die Bibel über die drei Freunde des Propheten Daniels (Dan 3,1-30). Diese waren Menschen, die ganz auf Gott als ihre Lebensmitte ausgerichtet lebten und Gott vertrauten, Ihm glaubten. - Das änderte sich auch dann nicht, als ein Herrscher von ihnen verlangte, seine Statue anzubeten.

Selbst unter höchstem Druck blieben sie ihrer Überzeugung treu, dass sie nur den höchsten Gott anbeten werden. Sie nahmen es sogar in Kauf, ihres Glaubens wegen in den Feuerofen geworfen zu werden, woraus sie dann aber auf wunderbare Art und Weise gerettet wurden. Gott-Abhängigkeit befreit vor Menschenangst und schenkt befreienden Mut.

Ich wünsche mir für das Jahr 2006 eine innige Gott-Abhängigkeit, die mich vor falschen Bahnen bewahrt und Mut schenkt, den guten Weg trotz aufkommenden Schwierigkeiten zu gehen.

Nun haben wir eine göttliche Lebensenergie und eine wohltuende Lebensmitte kennengelernt. Beides schenkt uns wahre, innere Wellness. Doch jetzt fehlt noch ein drittes Element: Ausgeglichenheit!

Lebensweisheit und Wellness haben auch immer damit zu tun, ob wir fähig sind, unseren Alltag und unser Leben ausgeglichen zu gestalten. Wir brauchen eine Ausgeglichenheit von Arbeit und Ruhe. Diese Ausgeglichenheit ist so wichtig für uns, dass Gott sie uns sogar selber vorgelebt hat, nämlich in der Schöpfung.

Der siebte Tag der biblischen Schöpfungsgeschichte war für Gott kein Arbeitstag, sondern ein Ruhetag. Mit diesem Ruhetag vollendete Er die Schöpfung und verordnete ihn auch gleich Seiner Schöpfung. Er schenkte uns damit einen gesunden Lebensrhythmus, ein "6:1-Prinzip". Auf sechs Arbeitstage soll ein Ruhetag folgen.

Ich bin überzeugt, dass die Anwendung dieses "6:1-Prinzips" auch unserem Leben wahre Wellness schenken kann. Es geht dabei wohl kaum um den Samstag oder Sonntag, sondern um das dahinter liegende Schöpfungsprinzip. Unser Leben wird nicht ärmer, wenn wir die "Lebensgeschwindigkeit" durch das "6:1-Prinzip" etwas herunterfahren. Wir achten damit vielmehr darauf, dass sich unser Lebensmotor nicht überhitzt, sondern grundsätzlich in einem Tourenbereich läuft, der unserem Wohlbefinden dienlich ist.

Nehmen Sie doch unseren Schöpfergott zum Vorbild und erachten Sie eine Arbeitswoche erst dann als "vollendet", wenn Sie einen Ruhetag eingeschaltet haben. Dabei ist wichtig zu beachten, dass auch Ihre Seele zur Ruhe kommen kann. Wir dürfen unserer Seele liebevoll befehlen: "Was bist du so aufgelöst, meine Seele, und stöhnst in mir? Harre auf Gott!" [Ps 42,6 Elb]

Das sind Worte der Bibel, die der König David schon vor 3000 Jahren ausgesprochen hat. Er wusste um das Geheimnis, dass wir unsere Seele zur Ruhe bringen dürfen, zur Ruhe in Gottes Gegenwart. Deshalb ist es gut und unserer Wellness förderlich, regelmässig einen Gottesdienst zu besuchen und unsere Seele damit zur Ruhe zu bringen. Dazu will ich auch mit dieser heutigen Predigt etwas beitragen.

"Lebensenergie", "Ausrichtung auf die Lebensmitte" und "Ausgeglichenheit" sind alles Auswirkungen des einen Glaubens an Jesus Christus. Sie gehören untrennbar zusammen und weisen einzeln doch auf verschiedene Aspekte von gott-gedachter Wellness hin. Sie sind meine Vorsätze und Wünsche für das Jahr 2006. Sie gehen alle zurück auf den Einen, der Leben im Überfluss schenkt: Jesus Christus (Joh 10,10). Er will uns das wahre Leben schenken. Er schenkt wahre Wellness - auch ihnen. Amen.

ca. 15'00

8. Musik Instr. CD 2277, Tr. 12 (4'08)

auf 2'38

9. Gebet

Ich lade Sie nun ein, mit mir zusammen das Gebet des Herrn, das "Unser Vater" zu beten:

Unser Vater im Himmel.

Geheiligt werde Dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe

wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn Dein ist das Reich

und die Kraft

und die Herrlichkeit

in Ewigkeit.

Amen.

Und nun spreche ich Ihnen den Segen Gottes zu:

„Der Herr segne Sie und beschütze Sie!

Der Herr blicke Sie freundlich an und schenke Ihnen seine Liebe!

Der Herr wende Ihnen sein Angesicht zu und gebe Ihnen Glück und Frieden!“

(nach 4 Mose 6,24-26)

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Jesus Christus in diesem jungen Jahr als ihre Lebensenergie und -mitte entdecken dürfen. Ich wünsche Ihnen aber auch, dass Sie in einem guten Lebensrhythmus durch dieses Jahr gehen können, der sowohl Ihrem Körper wie Ihrer Seele wohl tut.

10. Musik Instr. CD, Tr. 8 (4'33) 1'30
auf 3'18

11. Schlussmoderation W. Gut

Das isch de Gottesdienst gsi uf Life Channel, gestaltet und begleitet vom Pfarrer Markus Brunner, Heilsarmeeoffizier voder Heilsarmee Basel 2.

Wänn Sie d'Täxschte vor däm Gottesdienscht nomol i aller Rueh wettid läse und studiere, so schicked mir Ihne gärn äs Manuskript. Zum Bstelle do öisi email-Adrässe: lifechannel@erf.ch mit äm Stichwort "Gottesdienst". Und da isch Postadrässe: Life Channel, Gottesdienst, Postfach, 8330 Pfäffikon ZH.

De Gottesdienscht do bi Life Channel immer am Sunntigmorge am viertel ab Zäni und i dr Wiederholig zabig am halbi Siebni. Ich wöisch Ihne än guete Suenntig und d säg uf Wiederlose: de Walter Guet.

12. Schlussmusik CD 2277, Tr. 2 (4'32) auf 29.59