

# Wellness

Thema: Jesus Christus schenkt wahre Wellness  
Anlass: Predigt für ERF

## Einleitung

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.

## 1. Wellness: Lebensenergie

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.

## **2. Wellness: Lebensmitte**

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 Feueröfen 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.

### **3. Wellness: Ausgeglichenheit**

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.

### **Schluss**

"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.