

„Workout für die Seele“

Ihr Lieben, heute geht es weiter mit der Predigtreihe „**Fitness für die Seele**“. Letzten Sonntag ging es um das Thema „**Pflege für die Seele**“. Wir haben uns angeschaut, dass es nicht gut ist für unsere Seele, wenn wir die „**Sorgen**“, die „**Scham**“, die „**Trauer**“ und und auch unsere „**Schuld**“ unkontrolliert wuchern lassen. Und wir haben überlegt, was dagegen tun können. – Habt ihr eure Seele letzte Woche gepflegt, genauso wie ihr euch die Zähne geputzt habt? Eure Seele wird es euch danken.

Heute geht es einen Schritt weiter. Heute geht es um das, was ausnahmslos jeder Mensch will. Jeder sucht danach. Unsere Eltern und Großeltern taten es. Unsere Kinder, Enkel und Urenkel werden es ebenfalls tun. Das kannst Du Dir übrigens nicht kaufen oder bei Amazon bestellen. Es wird auch nicht bei Mercedes oder BMW hergestellt.

Es geht um **das gute Leben**. Zu allen Zeiten sind die Menschen auf der Suche nach dem guten Leben. Niemand sucht ein mittelmäßiges oder gar ein schlechtes Leben. Wir wollen ein richtig gutes Leben. Aber was ist das und wie finde ich das?

Die Frage, ob wir ein gutes Leben führen, hängt, so glaube ich, zu aller erst *nicht* von dem ab, wie viel auf meinem Bankkonto ist, wie groß mein Haus oder mein Boot ist.

Ob wir ein gutes Leben haben, hängt zu einem großen Teil von unseren Entscheidungen ab. Füllen wir gute Entscheidungen, dann hat das Konsequenzen auf unser Leben.

Entscheidest Du Dich für den richtigen Partner im Leben, dann wird sich das positiv auf Dein Leben auswirken.

Entscheidest Du Dich gegen eine Ausbildung bei der Mafia, wird sich das – zumindest langfristig – positiv auf Dein Leben auswirken, auf jeden Fall lebensverlängernd.

Natürlich beeinflussen unsere Entscheidungen nicht alles im Leben: Schicksalsschläge, Krankheiten, der Verlust eines geliebten Menschen – all das passiert, ohne dass wir uns dafür oder dagegen entschieden hätten.

Gott hat uns jedoch in vielen Bereichen unseres Lebens die Freiheit gegeben, zu entscheiden. Es ist Teil der göttlichen Würde, dass wir Menschen abwägen, beurteilen und entscheiden können. Wir haben einen Verstand, wir haben Werte, wir haben unsere Vernunft und unseren Willen – und damit alle Werkzeuge, die wir brauchen, um gute Entscheidungen zu treffen. Denn:

„Gute Entscheidungen sind wichtig für ein gutes Leben, denn sie führen zu einem guten Charakter.“

Dieser – wie ich finde – absolut richtige Satz ist übrigens nicht auf meinem Mist gewachsen, sondern er stammt von Jörg Ahlbrecht. Der hat das Buch mit dem schönen Titel „**Fitness für die Seele**“ geschrieben. Und genau aus diesem Buch habe ich eine ganze Menge guter Gedanken für diese Predigtreihe *geklaut*. – Jetzt kennt ihr übrigens den Unterschied zwi-

schen Pfarrern und normalen Christenmenschen. Pfarrer dürfen klauen – also gute Gedanken anderen. Aber: Man muss ehrlich sein und dazu stehen. Auch das hat was mit Charakter zu tun. Also ein herzliches Dankeschön geht an Jörg Ahlbrecht für dieses Buch, das ich euch natürlich wärmstens empfehle.

„Gute Entscheidungen sind wichtig für ein gutes Leben, denn sie führen zu einem guten Charakter.“

Ihr Lieben, nichts formt unseren Charakter so sehr wie unsere Entscheidungen. Die Summe unserer Entscheidungen entscheidet darüber, was für ein Mensch wir im Laufe unseres Lebens werden.

Kürzlich war ich im Supermarkt einkaufen und ich hatte drei Flaschen Wein im Einkaufskorb. Zwei waren von der gleichen Sorte, die dritte war einen Euro teuer. Auf dem Weg zum Auto schau ich mir meistens den Kassenzettel an – und was stelle ich fest: Die Kassiererin hat mir drei Mal den selben Preis berechnet, und zwar den günstigeren.

Was machst Du in solch einer Situation? „Ha, einen Euro gespart! Super“ Oder sagst Du: „Wegen einem Euro soll ich jetzt noch Mal zurücklaufen?“ Ich bin zurückgelaufen, weil es einfach nicht richtig war. Ich ging also noch Mal zur Kasse und sagte der Kassiererin, dass sie mir einen Euro zu wenig berechnet hat. Und sagte diese: „Dann bekomm ich noch einen Euro von Ihnen.“ Ich hab ihr den Euro gegeben und auf dem Weg zum Auto hab ich mich sehr geärgert. „Sie hätte sich wenigstens bedanken können!“ Und wisst ihr, was mein nächster Gedanke war? „Das mach ich nie wieder!“ Ja, so sind wir Menschen gestrickt, denn oft geht es gar nicht um unseren Charakter, sondern um die Reaktion anderer auf mein so tolles Verhalten. Und wenn *die* sich nicht bedankt, dann mach ich das nächstes Mal nicht wieder. – Doch, ich gehe nächstes Mal wieder zurück. Weil es um meinen Charakter geht. Weil es um Ehrlichkeit geht. Und wenn ich mich regelmäßig für Ehrlichkeit entscheide, dann wird sich das auswirken auf meinen Charakter. Dann werde ich ein ehrlicher, aufrichtiger und vertrauenswürdiger Mensch. Entscheide ich mich immer wieder gegen Ehrlichkeit – und sei es nur bei der Steuererklärung – dann wird langfristig aus mir ein Lügner und Betrüger.

Durch unsere Entscheidungen entscheiden wir, was für ein Mensch aus uns im Laufe unseres Lebens wird.

Was hast Du für einen Plan für Dein gutes Leben? Denn das wollen wir ja alle.

Du hast entschieden, eine gute Ausbildung oder ein Studium nicht nur zu beginnen, sondern auch abzuschließen. Du hast Dich entschieden, eine Familie zu gründen und hast Dich auch noch für den richtigen Partner entschieden. Du hast Dich dafür entschieden, dass Du in Deinem Beruf weiterkommen willst. Du hast Dich dafür entschieden, dass Du Audi fahren willst, und nicht Mercedes. Und weil Du all diese gute Entscheidungen für Dein Leben getroffen hast, hast Du ein gutes Leben.

Nein, ich muss Dich enttäuschen. Schaut euch mal Todesanzeigen in der Zeitung an. Habt ihr eine einzige gelesen, auf der stand: „Er fuhr 30 Jahre lang einen A6 und hatte ein Haus mit Swimmingpool.“

Nein, Menschen reden am Ende unseres Lebens nicht über unsere Erfolge, sondern über unseren Charakter: „Er war ein liebevoller Mensch.“ „Er konnte gut zuhören.“ „Seine Frau und seine Kinder waren ihm wichtig.“

Ihr Lieben, am Ende unseres Lebens interessiert sich niemand mehr für unsere Erfolge, sondern es zählt, *wer* wir geworden sind, was für einen Charakter wir im Laufe unseres Lebens aufgebaut haben.

Und das Wort „Aufbau“ verrät es schon. So wie man Muskeln aufbaut, baut man auch seinen Charakter auf, durch Training. Ob ich sportlich oder musikalisch bin oder eben nicht, hat auch mit Talent zu tun.

„Charakter ist keine Frage des Talents. Der Aufbau von Charakter ist eine Frage meiner Entscheidungen und dessen, was ich dafür einübe.“ Noch so ein treffender Satz von Jörg Ahlbrecht.

Und was machen Sportler, wenn sie in ihrem Sport weiterkommen und besser werden wollen? Sie erstellen einen Trainingsplan für ihr Workout. Und genau das selbe kann man für seine Seele tun.

„**Workout für die Seele.**“ So heißt der Titel heute morgen. Denn auch unsere Seele braucht Training. Wie könnte so ein Trainingsplan aussehen? Na, es wäre gut, wenn wir uns jeden Tag eine Übung vornehmen. Also, mein Trainingsplan hat Sieben Punkte. Für jeden Tag eine andere Übung.

1. Hochmut

Hochmut bedeutet, ich denke höher von mir, als ich sollte. Ich halte mich für klüger, schneller, besser, fitter, als ich es in Wirklichkeit bin.

In der Kindheit ist Selbstüberschätzung völlig normal. Sie gibt Kindern den Mut, etwas zu wagen. Und ich habe es damals tatsächlich gewagt, im Rohbau neben dem Haus meiner Großeltern aus dem ersten Stock in diese Sandgrube zu springen. Die Narbe am Knie habe ich heute noch.

Selbstüberschätzung ist ein kindisches Verhalten – und es gehört zum Erwachsenwerden, dass wir beginnen, uns realistisch einzuschätzen.

Hochmut bedeutet, dass ich mich selbst ins Zentrum stelle. Dass ich glaube, dass ich der Nabel der Welt bin.

Was ist mein Trainingsprogramm gegen Hochmut? Ich trainiere **Demut statt Hochmut.**

Auch so ein altes Wort, das heute kaum noch in Gebrauch ist. Demut hört sich nach „sich selbst klein machen“ an. Dabei ist Demut nichts anderes als purer Realismus. Demut ist der Mut zur Wirklichkeit. Der Mut, mich zu sehen, wie ich wirklich bin, mit all meinen Stärken, aber auch mit meinen Schwächen. Also so, wie mich Gott geschaffen hat. Und er hat mich wunderbar geschaffen.

Der Tübinger Neutestamentler Hans-Joachim Eckstein hat einmal gesagt: „Demut ist ein Nebenprodukt unseres Lebens in der Gegenwart Gottes.“

Wenn wir also in der Gegenwart Gottes leben, dann führt das zunächst einmal zu einem vertieften Verständnis, wer Gott ist. Und damit verstehen wir uns aber auch selber besser. Wer in der Nähe Gottes lebt, der steht nicht in der Gefahr, sich und Gott zu verwechseln. In der Nähe Gottes kann sich mein Stolz nicht halten. In der Nähe Gottes kann ich mich hingegen über meine Gaben und über die von anderen freuen. Und in der Nähe Gottes halte ich auch meine Schwächen aus. Ich muss nicht mehr sein als ich bin.

In der Nähe Gottes sein, das heißt Anbetung. Anbetung am Sonntag im Gottesdienst. Aber auch am Montag. In meinem Alltag richte ich mich immer wieder bewusst auf Gott aus. Ich mache mir immer wieder bewusst, dass Gott unendlich viel größer, höher, weiter, schöner, reiner und klarer ist als ich mir das jemals vorstellen kann. Das entzieht meiner Hochmut den Boden und macht mich demütig.

2. Neid

Das Problem ist so alt wie die Menschheit: Schon auf den ersten Seiten der Bibel wird uns erzählt, dass Kain neidisch auf seinen Bruder Abel war; und zwar so sehr, dass er ihn umgebracht hat. Wenige Kapitel später wird Josef von seinen Brüdern so sehr beneidet, dass sie ihn als Sklave nach Ägypten verkaufen; es ging übrigens um ein schönes Kleid. König Saul ist neidisch auf David, weil der beim Volk beliebter ist. David wiederum beneidet Uria um seine schöne Frau Batseba, bricht mit ihr die Ehe und schickt Uria in den Tod.

Neid ist ein unglaubliche Kraft in dieser Welt. Wenn das „Haben-Wollen“ zum beherrschenden Thema wird, dann macht es mich krank und tötet andere. Niemand soll haben, was ich nicht haben kann.

Was hilft gegen Neid? Meine geistliche Übung heißt **Dankbarkeit statt Neid**.

Roland Werner hat mal eine Predigt gehalten zum Thema Dankbarkeit. Und er regte dazu an, Menschen, die mehr haben als ich, dies bewusst von Herzen zu gönnen. „Ich freue mich für den anderen. Ich gönne ihm auch seinen Luxus von ganzem Herzen.“

Probier das mal auf der Autobahn aus, wenn Dir mal wieder einer mit Lichthupe im Nacken sitzt und Du dann den schicken BMW an Dir vorbeiziehen siehst. „Ich gönne Dir das schicke Auto und ich segne Dich.“

Ihr Lieben, das beste Mittel gegen Neid ist das Einüben von Dankbarkeit. Die Bibel fordert uns immer wieder auf, dankbar zu sein: „Danket dem HERRN, denn er ist freundlich und seine Güte währet ewiglich.“ „Seid dankbar in allen Dingen.“

Dankbarkeit stellt mir die Frage: Was wurde mir gegeben, dass ich mir nicht selber geben konnte: Das Leben. Mein Körper. Die Erde. Die Sonne. Das Wasser. Die Nahrung. Meine Familie. Unsere Kinder. Und noch vieles mehr.

Wer beginnt, aktiv danach Ausschau zu halten, wofür er dankbar sein kann, der gräbt dem Neid das Wasser ab. Wer dankbar ist, kann viel leichter anderen etwas gönnen, denn er weiß, was ihm selber geschenkt ist.

„Count your blessings“, sagen die Amerikaner. „Zähle die Segnungen, die Du bekommst.“ Jeden Tag zu üben, dankbar zu sein, das besiegt Deinen Neid.

3. Zorn

Erinnert euch an Jesus. Er wurde von Judas, einem seiner engsten Freunde an die Römer verraten. Petrus wollte ihn nicht mehr kennen. Er wurde festgenommen, man peitschte ihn aus, bis das Blut floss. Man verspottete ihn, setzte ihm eine Dornenkrone auf und schlug ihn mit Nägeln an ein Kreuz.

Und was sagt Jesus – verständlicherweise: „Dafür werdet ihr in der Hölle schmoren! Das werdet ihr mir büßen! Dafür wird sich mein Vater an euch rächen und ihr werdet euch wünschen, nicht geboren zu sein!“

Nein, das tut er nicht. Jesus sagt: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ Diese Worte sind vielleicht die beeindruckendste Demonstration von Sanftmut der Menschheitsgeschichte. Jesus lebt **Sanftmut statt Zorn**.

Und das war für Jesus völlig normal. Der Satz, den *ich* gerade formuliert habe mit Hölle und Rache, der wäre Jesus niemals über die Lippen gekommen. Weil er von seinem ganzen Wesen her sanftmütig war.

Ja, auch bei Jesus gibt es Zorn. Aber einen „heiligen Zorn“. Als er die Händler aus dem Tempel treibt, weil sie aus dem Haus seines Vaters eine Räuberhöhle gemacht haben, packt ihn, den Sanftmütigen, der heilige Zorn.

Unheiliger Zorn führt bei uns dazu, dass wir die Kontrolle verlieren. Voller Zorn werden wir aggressiv und ungerecht.

Paulus sagt: „Versündigt euch nicht, wenn ihr zornig werdet! Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.“ (Epheser 4,26)

Gerade im Zorn kann es passieren, dass wir Dinge tun, die wir später bitter bereuen.

Was hilft gegen Zorn? Das erste ist, den Zorn im Keim zu ersticken. Wenn er sich erst Mal in Dir ausgebreitet hat, wird er unkontrollierbar. Sobald der Zorn in mir aufsteigt, mache ich ihm

nicht freudig die Türe auf, sondern führe mir vor Augen, dass es mich gleich die Kontrolle kosten kann.

Das zweite hilft für alle Charaktereigenschaften. Ein Geheimnis für geistliche Übungen lautet: Wir werden verwandelt in das, was wir intensiv betrachten. Alles, was wir intensiv betrachten, hinterlässt einen Eindruck in unserer Seele. Wenn ich im Neuen Testament lese, wie Jesus Sanftmut gelebt hat, dann beeindruckt mich das, wie er mit Menschen umging, wie er zuhörte, wie er handelte. Und das färbt auf ich selber ab.

Wenn Zorn in Dir aufsteigt, denk' an Jesus. Was hätte er wohl in dieser Situation getan? Und bete mit ihm: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“

4. Trägheit

Das kennt ihr, oder? Du hast keine Lust, von Deinem kuscheligen Sofa aufzustehen, Du willst einfach Deine Ruhe. Alles soll so bleiben, wie es ist. Trägheit steht nicht auf, um das Richtige zu tun. Mut dagegen weiß, was richtig ist, steht auf und macht sich auf den Weg.

Mut statt Trägheit heißt unser viertes Workout.

Eine der größten Mutgeschichten in der Bibel ist der Kampf zwischen David und Goliath. David, ein kleiner Hirtenjunge, gegen den wahrscheinlich 2,80 Meter großen Philister-Soldaten Goliath. Und dieser Goliath fordert die Israeliten jeden Tag auf, den Krieg durch einen einfachen Zweikampf zu beenden. Aber keiner der Israeliten bringt den Mut dazu auf.

Was gab David diesen Mut, der den anderen gefehlt hat?

Die anderen sagten: „Goliath, der ist so groß, den kann keiner besiegen.“ – David sagte: „Goliath, der ist so groß, den kann ich gar nicht verfehlen!“

Und jetzt kommt der Schlüssel zum Mut. Mut entsteht durch Entschlossenheit. Ja, mutig zu sein, ist immer wieder aufs Neue eine bewusste Entscheidung. „Ich bleib nicht träge auf dem Sofa sitzen. Ich stehe auf und tue das Richtige!“

Aber Mut braucht noch etwas anderes: Mut braucht Übung. Von David heißt es: „Und Gott, der mich aus den Klauen von Löwen und Bären gerettet hat, der wird mich auch aus der Hand dieses Philisters retten.“ (1. Samuel 17,37)

David war es gewohnt, seine Schafe mit seiner Steinschleuder gegen Löwen und Bären zu verteidigen. Die gab es vor 3000 Jahren tatsächlich noch in Israel. Und jedes Mal musste er mutig sein, sich solch einem riesen Tier entgegenzustellen. Jahrelang hat er den Mut für den Kampf eingeübt. Immer wieder gab es Angriffe, die er abwehren musste. Und *weil er schon oft geübt hatte*, hatte David den Mut, gegen den übermächtigen Goliath anzutreten und ihn mit seiner Steinschleuder zu besiegen.

Ihr Lieben, wenn wir uns nach einem mutigen Charakter sehnen, dann müssen wir verstehen, dass Mut nicht aus dem Moment heraus kommt, sondern in den vielen kleinen Kämp-

fen des Alltags eingeübt wird. Und wenn wir immer wieder Mut im Kleinen einüben, dann wird es uns auch im Großen gelingen.

5. Habgier

Er hatte es geschafft. Er war der Mann an der Spitze. Er war reich. Aber es war ein schmutziges Geschäft. Der Job war zwar lukrativ, aber beliebt war er deshalb bei den Leuten nicht. Im besten Fall wurde er verachtet, im Normalfall hassten sie ihn.

Er hatte alles, was er wollte, lebte im Luxus. Und doch lag er nachts oft wach. War unruhig, fühlte sich getrieben. Warum fühlte sich seine Seele so leer an, obwohl er alles hatte.

Als er zum ersten Mal von diesem herumreisenden Prediger hörte, kamen ihm die Schilderungen stark übertrieben vor: „Wenn er spricht, gehen einem die Worte durchs Herz“, sagten die Leute. Und noch mehr: „Er heilt auch Leute: Blinde können wieder sehen, Lahme wieder gehen.“

Aber die Geschichten ließen ihn nicht mehr los. An dem Tag, als Jesus nach Jericho kam, musste Zachäus ihn unbedingt hören – und sehen! Aber er war zu klein. Und endlich konnten ihm die Leute eins auswischen. Nein, sie ließen ihn nicht durch. Er stieg auf einen Baum, auch wenn die Kinder ihn auslachten. Aber „Ist der Ruf erst ruiniert, ...“

Zachäus schaute nach unten und sah in ein Augenpaar, das ruhig auf ihn gerichtet war. Niemals zuvor hat er solch einen Blick gesehen. Niemals zuvor hat er sich so angenommen gefühlt, so bedingungslos geliebt. „Zachäus, komm herunter, ich will heute dein Gast sein“, sagte Jesus.

Am nächsten Tag geschah Unglaubliches: Die Leute in Jericho erkannten den Zolleintreiber nicht wieder, so verändert wirkte er. Und was er tat, war noch viel ungewöhnlicher: „Elias, ich habe Dir zu viel Geld abgenommen. Bitte verzeih mir. Hier hast Du Dein Geld zurück, mit Zinsen, und Aufschlag.“ „Johannes, warte. Hier, nimm Dein Geld. Es war nicht recht, dass ich Dich unter Druck gesetzt habe. Bitte verzeih mir.“

Was ist bloß passiert, dass aus einem habgierigen Zöllner plötzlich ein großzügiger Wohltäter geworden ist? Die Geschichte von Zachäus ist ein wunderbares Beispiel wie durch die Begegnung mit Jesus aus **Habgier Großzügigkeit** wird. Gott ist ein großzügiger Gott. Er gibt gerne und ohne Ende. Seine selbstlose Liebe sucht ständig nach Wegen, wie er uns großzügig beschenken kann.

Die Habgier ist eine Spirale, die sich immer weiterdreht. Immer höher, immer weiter, immer mehr! Je mehr wir besitzen, desto schwerer können wir uns davon lösen.

Kennt ihr den Unterschied zwischen einem Mann, der zehn Kinder hat und einem, der zehn Millionen hat. Der mit dem zehn Kindern hat genug.

„Trachtet zuerst nach Gottes Reich, so wird euch alles andere zufallen (Mt. 6,33). Wo Menschen beginnen, nicht mehr ihr Reich und ihre Habe in den Mittelpunkt zu stellen, sondern

sich nach dem Reich Gottes ausstrecken, da wird Habgier immer mehr zur Großzügigkeit. Aber aber auch das muss man üben.

Die zwei letzten Punkte streife ich mit Blick auf die Uhr nur noch kurz.

6. Maßlosigkeit

Alles in dieser Welt hat ein Maß, ein von Gott gegebenes Maß. Und bei jedem Thema können wir es übertreiben. *Zu viel Essen* schadet uns. *Zu viel Arbeit* macht uns kaputt. *Zu wenig Lohn* für eine Arbeit ist nicht gerecht. *Zu viel Ressourcen* verbrauchen schadet unserer Umwelt. Usw.

Der Gegenpol von **Maßlosigkeit ist Bescheidenheit**. Das bedeutet, ich nehme mir nicht, was mir nicht zusteht. Ich begeben mich nicht in eine Position, in die ich nicht gehöre. Mach Dich nicht größer als Du bist. Bescheidenheit macht Eindruck auf die Menschen. Dann übe es ein.

7. Wollust

Und spätestens jetzt fragen sich alle: „Was denn unser Pfarrer heute für komische Worte drauf?“ Na ja, alle diese sieben Worte stammen nicht von mir, sondern – Achtung: Von der Katholischen Kirche. Das sind die „Sieben Todsünden“, die die Katholische Kirche im Laufe der Jahrhunderte entwickelt hat. Alles alte Begriffe, die jedoch alle noch hochaktuell sind. Und in dieser Auflistung steckt eine Menge Weisheit bezüglich der Gefahren für unsere Seele. Und deshalb ist es gut, wenn wir diesen sieben menschlichen Herausforderungen sieben gute Dinge gegenüberstellen, um dadurch unseren Charakter in guter Weise aufzubauen.

„Wollust“ würde ich heute mit Begierde übersetzen. Das Problem der Begierde ist: Sie ist nicht offen für Diskussionen und Kompromisse. Das Begehren *will* schlicht. Wenn wir die Begierde ans Steuer lassen, hat unser Verstand keine Chance mehr und wir werden tun und einfordern, was unsere Sinne wollen. **Selbstbeherrschung** hingegen heißt: Ich überlasse der Begierde nicht die Kontrolle. Denn Treue ist für mich die Basis einer guten und langfristigen Beziehung. Schnelle Befriedung hilft auf Dauer nicht. Aber auch das will und muss eingeübt werden.

Ein Workout mit sieben Übungen habe ich euch heute vorgestellt. Und Übung braucht Wiederholung. Wie wäre es, wenn wir uns für jeden Tag der neuen Woche eine Übung vornehmen. Und ob Du morgen mit „Demut“ beginnst, ist völlig egal. Die Frage ist, haben wir einen Plan, wie wir unseren Charakter aufbauen und damit unserer Seele etwas Gutes tun?

Und ich verspreche euch, wenn ihr das tut, dann wird sich das positiv auf euer ganzes Leben auswirken.

Amen.