

Predigt vom 18.04.2021  
Das Beste kommt noch.

Herzlich willkommen zu diesem Gottesdienst

Als Christen glauben wir, dass sich durch Ostern die Geschichte dieser Welt grundlegend verändert hat. In manchen Punkten haben Christen unterschiedliche Ansichten. Auch hier in dieser Gemeinde, haben wir sicherlich unterschiedliche Sichten auf das Leben, aber diese Hoffnung und das Vertrauen auf die Kraft von Ostern, verbindet die unterschiedlichsten Kirchen und Christen in der ganzen Welt. Das was vorher war, ist nicht mehr. Der Tod hat seinen Stachel verloren. Ein neues Zeitalter hat begonnen. Denn durch Ostern macht Gott uns Menschen ein Angebot. Es gilt dir und mir genauso, wie jedem anderen Menschen auf dieser Welt. Wir dürfen in Gottes Nähe kommen und unser Leben mit ihm verbinden. Das ist seine Einladung an uns. Und er wünscht sich, dass wir in aller Freiheit diese Einladung für uns prüfen. Und natürlich wünscht er sich, dass wir diese Einladung annehmen. An Ostern haben sich drei Personen hier trotz Corona taufen lassen und in der Taufe bekannt und zum Ausdruck gebracht, dass sie diese Einladung Gottes für ihr Leben annehmen wollen. Und wir haben mit Ostern eine Predigtserie gestartet: Das Beste kommt noch.

Ostern hat diese Welt verändert. Das was vorher war, ist nicht mehr!

Der Apostel Paulus formuliert es im 2. Kor 5,17 so:

**///BEAMER FOLIE 1 einblenden und nach eigenem Ermessen ausblenden.**

„Darum: Ist jemand in Christus, so ist er eine **neue** Kreatur; **das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.** 2 Kor 5,17“

Tillmann hat uns noch einmal vor Augen geführt, wie radikal diese neue Schöpfung ist. Danke, lieber Tillmann, für diese Theologische Osterreise. Das mir richtig gut getan! Gerade, wo man nicht verreisen darf, tut es doch gut, mit auf solch eine theologische Reise genommen zu werden.

Und Wolfram hat letzte Woche den Fokus noch etwas weiter gespannt und hat gewissermaßen eine richtige Weltreise mit uns unternommen und darüber gepredigt, was es heißt, diese grundlegende Entscheidung zu treffen. (Alwin fragen)

Das Beste liegt noch vor uns. Das ist die Kernbotschaft von Ostern. Und ich glaube, dass die Jünger erstmal völlig perplex waren, als sie erkannt hatten, dass Gott alle Grundsätze die sie kannten, denen sie ja vorab immer noch gefolgt waren, auf den Kopf gestellt hatte.

Predigt vom 18.04.2021  
Das Beste kommt noch.

Ein bekanntes biblisches Zitat ist: Die Letzten werden die Ersten sein. Ja, das macht eigentlich keinen Sinn, das passt nicht zu dem, was wir gewohnt sind zu denken. (Nicht Bundesjugendspiele)

Gott hat die Grundsätze dieser Welt auf den Kopf gestellt. An Ostern ist im Tempel in Jerusalem, einem Gebäude, was mit unglaublich massiven Steinen errichtet wurde, der Vorhang vor dem Allerheiligsten zerrissen. Und zwar von Oben nach unten. Hier war der Ort, wo Gott seinem Volk begegnet ist. Nur eine kleine Gruppe an Priestern durfte diesen Ort auch nur einmal im Jahr betreten. Aber Gott stellt die Grundsätze dieser Welt auf den Kopf und sagt, was bisher galt, das gilt nicht mehr. Wenn ein Vorhang zerreißt, reißt er von unten nach oben, aber dieser Vorhang ist von oben, wo er angebracht war, nach unten zerrissen. Das bedeutet, nicht mehr nur ausgewählte, ältere Männer dürfen an einem bestimmten Tag im Jahr in meine Gegenwart treten. Durch die Auferstehung von Jesus haben alle Zugang zu meiner Gegenwart.

Und deshalb gilt: Das Beste kommt noch.

In meiner letzten Predigt hatte ich gesagt, dass wir nicht aus der Vergangenheit und auch nicht aus den Verheißungen der Zukunft leben können. Was bedeutet also diese Verheißung – Das Beste kommt noch, jetzt für unsere Gegenwart?

Und das, hat etwas mit Buße zu tun. Damit das Gute, was Gott uns schenken möchte, in unserem Leben ankommen kann, brauchen wir die Buße.

Luther übersetzt immer wieder „Tut Buße“. Im griechischen heißt es Metanoia und wird in der Philosophie ganz anders übersetzt, als im christlichen Kontext.

1. RELIGION  
innere Umkehr, Buße

2. PHILOSOPHIE  
Änderung der eigenen Lebensauffassung, Gewinnung einer neuen Weltsicht

Dieses Verb ist zusammengesetzt aus noein und meta, als denken und dem Präfix Meta, welches wir ja in der deutschen Sprache gebrauchen, um auszudrücken, dass wir etwas auf einer höheren Ebene eingeordnet werden soll.

Es geht also um ein Umdenken in der Buße nicht um eine Strafe, wie beispielsweise für falsches Parken.

In der Offenbarung 3,20 heißt es:

**///**BEAMER FOLIE 2 einblenden und nach eigenem Ermessen ausblenden.****

Siehe, ich stehe vor der Tür und klopfe an. Wenn jemand meine Stimme hören wird und die Tür auftut, zu dem werde ich hineingehen und Gemeinschaft mit ihm haben und er mit mir. Offb 3,20

Von welcher Tür ist hier die Rede?

Es geht an dieser Stelle in der Auslegungsgeschichte um unser **Herz**. Jesus möchte in unser Herz hinein kommen und uns Anteil geben an der göttlichen Verbundenheit.

Mit einem romantischen Ohr hört sich das so an: Jesus kommt und fragt, ob du ihm deinen Herz schenkst. Ich glaube, dass diese Ebene mitschwingt, aber wenn wir es auf dieser Ebene belassen, haben wir ein Problem: Es stellt sich nämlich die Frage: Wie hat dies die Kraft, unser Leben in dem Moment, in dem ich lebe, zu verändern?

Und so sagen manche Christen: Ostern ist schön und gut und hat eine globale Kraft, aber wo ist die Kraft und die Veränderung für mein aktuelles Leben?

Und ich möchte dir zusprechen: Gott hat gute Gedanken über dir! In Jeremia 29,11 heißt es

**///**BEAMER FOLIE 3 einblenden und nach eigenem Ermessen ausblenden.****

Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR:  
Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung.

Jer 29,11 Lut.

Die Zusage Gottes steht grundsätzlich dem gegenüber, was wir über uns denken.

Gehirnforscher haben herausgefunden, dass wir etwa 60 bis 70.000 Gedanken jeden Tag denken. 90% davon denken wir unbewusst. Zu 90% leben wir in Automatismen. Jetzt kommt die krasse Zahl: nur 3% der Gedanken, die wir denken sind positiv.

Wir brauchen die Buße, ein bewusstes Umdenken hin zu den Gedanken Gottes über uns. Denn Gott hat gute Gedanken über uns! Gedanken des Friedens. Das Beste kommt noch und egal, was für Grundsätze die Begründung für negative Gedanken bilden: Gott hat an Ostern

Predigt vom 18.04.2021  
Das Beste kommt noch.

durch die Auferstehung Jesu deutlich gemacht, dass er die Grundsätze dieser Welt auf den Kopf gestellt hat.

Unser Gehirn ist wie ein Muskel. Wir können es trainieren. Und unser Gehirn hält das für wahr, was wir glauben. Und aufgrund dieser Überzeugungen entstehen unsere normalen Gedanken.

Als wir das Café gegründet haben, war ich nach den ersten Verhandlungen auf dem Weg nach Hause und dachte: Hier gehen nur die Türen zu. Aber auf dem Fahrrad habe ich mich entschieden, anders zu denken. Mit jedem Pedalstoß habe ich gebetet, dort, wo ich keine Tür sehe, kannst du eine Tür auf tun, Herr. Und wieder dort, wo ich keine Tür sehe, kannst du eine Tür auf tun, Herr.

Gott kann soviel mehr, als wir uns vorstellen können.

Wir können umdenken. Es geht mir nicht darum, alles Rosarot einzufärben. Von den 12 Jüngern sind vermutlich 11 umgebracht worden, im Rahmen der Christenverfolgung. Aber Gott hat die Grundsätze dieser Welt auf den Kopf gestellt. Und er möchte in unser Herz einziehen und Gemeinschaft mit uns haben. Im biblischen Verständnis ist nicht das Gehirn sondern das Herz der Ort der Gedanken. Und in der Medizin weiß man, dass das Gehirn und das Herz unglaublich stark vernetzt sind und dass das Herz viel mehr mit unseren Gedanken und Reaktionen zu tun hat, als wir früher gedacht hatten.

Man geht heute davon aus, dass unsere Gedanken auch unsere Gefühle beeinflussen.

Wenn ich schlecht über mich denke, hat das einen Einfluss auf meine Gefühle. Wenn ich schlecht über mich denke, wie soll ich dann mich lieb haben und wie soll ich andere Menschen lieb haben.

90% unserer Gedanken nehmen wir nicht wahr. Unser Gehirn denkt sie unbewusst, um Energie zu sparen. Auch unsere negativen Denkmuster laufen automatisch ab. Und es ist ein großes Thema in der Psychologie, wie es uns als Menschen gelingen kann, diese Denkmuster herauszufinden und umlernen.

Dies ist so wichtig, weil negatives Denken nicht nur an der Realität vorbei geht, sondern, wenn wir die Realität schlimmer machen, als sie ist, werden dadurch unglücklicher, krankheitsanfälliger und isolierter.

Predigt vom 18.04.2021  
Das Beste kommt noch.

Nicht jedes falsche denken machen Krank, aber negative Gedanken beeinflussen unser Leben. Unser Geist ist immer beschäftigt, ob wir das wollen oder nicht.

Wir denken ständig. Und Forscher glauben, dass wir nicht dauerhaft negativ über uns denken können, ohne das dies nicht einen Einfluss auf unsere Gefühle und letztlich auch auf unseren Körper haben wird.

Ostern in unseren Gedanken Raum zu geben, heißt, dieser Grundannahme Raum zu geben:  
**Gott hat etwas gutes mit mir vor. Gott hat gute Gedanken über mir.**

Ostern Raum zu geben, heißt, den gedanklichen Müll rauszubringen.

Zuhause muss man auch den Müll rausbringen. Sonst fängt es an zu stinken. Auch gedanklich müssen wir unseren Müll rausbringen und saubermachen. Sonst entwickeln sich aus diesen kleinen Gedanken Denkmuster, die uns dann bestimmen. Es ist unglaublich schwer, diese Muster alleine für sich zu identifizieren. Das hängt damit zu tun, weil erstmal alles das wahr ist, was ich in meinem Kopf denke. Weil es meine Realität ist.

Was kann ich also praktisch tun, um in dem 'das beste kommt noch' anzukommen?

Einige Gehirnforscher unterschiedliche Kataloge an negativen Denkmustern aufgestellt und ich will euch einmal einige beispielhaft nennen und ihr könnt prüfen, ob diese dein Denken beeinflussen.

### **///**BEAMER FOLIE 4 einblenden****

1. Alles oder nichts – entweder oder – keine Grautön, hier wird keine vielschichtige Realität wahrgenommen.

führt zu Negativität und Zynismus

2. Übertriebene Verallgemeinerung – ich werde das nie schaffen, niemand mag mich.

Führt zu einem getrübten Blick

3. Eingeengte Wahrnehmung – das Glas ist immer halb leer.

Die Lebenssicht wird immer enger und führt leider oft zu körperlichen Krankheiten

4. Katastrophendenken.

Predigt vom 18.04.2021  
Das Beste kommt noch.

Zuerst nehme ich erstmal das schlimmste an. Wenn etwas unerwartetes passiert, rechnet man gleich erstmal das negative hoch.

Das führt zu verstärkten Ängsten und Unwohlsein.

Angst entsteht als Gefühl aus meinen Gedanken. Wenn wir solche Gedanken auf Dauer denken, wird unsere Angst unser Massstab. Jedes Mal wenn jemand ein Problem hat, bricht die Welt zusammen.

Ich habe ja länger studiert, weil ich wirklich mit mir zu kämpfen hatte in dieser Zeit. Und ich habe mir Unterstützung gesucht. Abends in den krassesten Vierteln Hamburgs unterwegs zu sein, war nicht schlimm für mich. Aber trotzdem hatte ich mit Angst zu kämpfen. Und ich habe mir dann Hilfe gesucht und mit einem Arzt diese Themen besprochen und konnte dann Dinge in Angriff nehmen, die mich wirklich monatelang vorher überfordert hatten. In diesem Arzt ist mir Gott begegnet.

5. Untertreibung – in der eigenen Leistung. Wenn jemand dich lobt, sagst du vielleicht: nicht dafür. Als ob es nichts positives, lobenswertes wäre,

Anerkennung der eigenen Leistung wäre hier ein erster Schritt.

6. Sich für alles Verantwortlich fühlen

Wenn etwas nicht gelingt ist es in meinen Gedanken klar, ich bin schuld.

### **///**BEAMER FOLIE 4 ausblenden****

Es gibt noch zahlreiche Denkmuster und ich denke, dass es immer wieder wichtig ist, dies vor Gott und auch im Miteinander zu prüfen.

Manche wundern sich vielleicht, warum hier ein kleines Beet steht. Ich habe ein Bild für heute auf dem Herzen gehabt. Mit unserem Denken ist es so, dass der Großteil unbewusst im Verborgenen stattfindet, wie die Wurzeln in diesem Topf. Und ich habe es die letzten Jahre immer so gemacht, dass ich die Kräuter in größere Töpfe umgepflanzt habe, damit sie mehr Nährstoffe bekommen und sich besser entfalten können.

Wenn man die Pflanze nun aus dem Topf heraus nimmt, um sie in den größeren einzupflanzen, kann es sein, dass die Wurzeln bereits bis an die Begrenzung heran und dann im Topf im Kreis gewachsen sind. Wenn man die Pflanze nun einfach so in den neuen Topf

Predigt vom 18.04.2021  
Das Beste kommt noch.

oder ins Beet einpflanzen würde, würde folgendes passieren: Die Pflanze würde in ihrem trainierten Muster bleiben. Die Wurzeln würden auch in dem großen neuen Topf erstmal weiter im Kreis wachsen.

Genauso ist es auch bei uns Menschen. Wir lernen in Situationen bestimmte Muster und verinnerlichen sie. Die können für die Situation richtig und gut sein. Beispielsweise kann es sein, dass du aus einem engen Elternhaus gekommen bist, wo du dich nur defensiv verhalten durftest. Vielleicht musstest du aufpassen, dass deine Eltern nicht wütend werden und hast dir deshalb bestimmte Strategien angewöhnt. Im Topf ist es das klügste, was die Pflanze machen kann, im Kreis zu wachsen, aber wenn Gott dich in ein neues Umfeld stellt, darfst du dich entfalten und deine Wurzeln tief in das weite fruchtbare Land ausstrecken, in das Gott dich hinein gestellt hat.

Ostern heißt für mich, Gott hat gute Gedanken über mir und über dir! Er möchte dir Entfaltungsraum geben. Du darfst diesen Raum einnehmen. Wenn du merkst, dass du alleine nicht weiterkommst, such dir doch Unterstützung. Wir haben ein super Netzwerk an Seelsorgern, die dich gerne begleiten. Vielleicht ist es aber auch so, dass du heute denkst, ja, ich möchte das gute Land, das Gott für mich hat annehmen. Dann lade ich dich ein, heute Jesus in dein Leben zu lassen. Sag ihm einfach, du darfst in mir Wohnung nehmen und mein Denken verändern.

Ich möchte mit einem Wort aus dem Talmut schließen:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Gefühle. Achte auf deine Gefühle, denn sie werden dein Verhalten. Achte auf deine Verhaltensweisen, denn sie werden Deine Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal. Achte auf dein Schicksal, indem du jetzt auf Deine Gedanken achtest. - Wort aus dem Talmut

Gott hat uns die Fähigkeit gegeben, unser Gehirn zu trainieren. Neue Gewohnheiten uns anzueignen. Er hat die Gesetze dieser Welt auf den Kopf gestellt und an Ostern gezeigt, dass der Weg zu ihm nun offen ist. Wir dürfen in seine Gegenwart kommen.

Amen

Predigt vom 18.04.2021  
Das Beste kommt noch.

Bekenntnis:

Heiliger Gott, du bist treu und gerecht.

Voller Liebe hast du diese Welt im Blick.

Deine Gedanken sind höher als unsere Gedanken.

Doch wir haben andere Gedanken verinnerlicht

Und auf uns selbst und andere herabgeschaut.

Vergib uns unsere falsche Gedanken.

Erneuere unsere Sicht von uns selbst und von dir.

Zeig uns falsche Gedankenmuster und hilf uns die Freiheit einzunehmen, die du für uns hast.

Amen