

Teil 8 – Voller Energie (Predigt am 25. Juli 2021, von Tillmann Krüger)

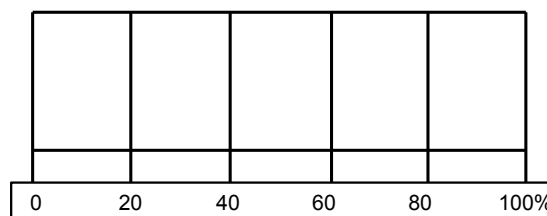
Endlich Sommerferien! Endlich Urlaub!! Vielen geht es gerade so, dass sie sich enorm auf eine Auszeit, eine Pause, auf den Urlaub freuen. Die Corona-Zeit hat Kraft gekostet und war auf vielen Ebenen enorm anstrengend. Jetzt geht es ums Auftanken, ums Krafftholen und Erholen ;-). Als ich vor einigen Wochen die Spiele der Europameisterschaft verfolgte, ist mir aufgefallen, dass es „Euro 2020“ heißt. Dies hat natürlich wirtschaftliche und marketingrechtliche Gründe. Und gleichzeitig dachte ich: „Das stimmt eigentlich. Es fühlt sich so an, als sei noch das Jahr 2020. Das Jahr 2020 ist uns nämlich gefühlt irgendwie abhanden gekommen, geklaut worden ...“

Willkommen im achten Teil unserer Gemeinde-Initiative zum Thema „Aufgeräumt leben“. Heute geht es um die Frage, wie voll unser „Akku“ ist, wie es um unsere Kraftreserven bestellt ist. Und deshalb möchte ich gleich einsteigen mit einer Frage an jede/n von euch:

Wie voll ist dein Akku?

[Einblenden: Akku-Bild – Musik im Hintergrund]

Mein Akku (Stand: 25.07.2021)



Ihr könnt entweder mit einem Stift oder auch für euch gedanklich ja mal anzeichnen oder ausmalen, wie voll euer Akku gerade ist. Und vielleicht könnt ihr euch auch überlegen, *wie voll euer Akku idealerweise eigentlich sein sollte*. Und ihr könntet euren Ehepartner oder eine gute Freundin bitten, euch von außen einzuschätzen. Manchmal hilft es auch, wenn jemand, der uns wirklich gut kennt, uns in dieser Hinsicht Feedback gibt.

Ich finde das Bild des Akkus für mich persönlich sehr hilfreich – auch wenn es etwas technisch ist. Denn auf einen Blick kann ich sehen, ob ich wieder „aufladen“ muss. Dabei ist es normal, dass wir im Tages-, Wochen- und Jahresverlauf auch schwankende Akku-Stände haben.

Teil 8 – Voller Energie (Predigt am 25. Juli 2021, von Tillmann Krüger)

Da ich immer wieder Pastoren begegne, die einen Burnout oder eine Erschöpfungsdepression haben, ist es für mich wichtig, dass ich meinen „Akku“ im Blick habe. Da es immer wieder auch Unvorhergesehenes gibt, für das man Kraftreserven braucht, versuche ich, meinen Akku auf 60-80% zu halten, also gewissermaßen „im grünen Bereich“.

In dieser Predigt geht es um 4 Bibelstellen für mehr Energie. Und am Schluss erzähle ich noch kurz von meinen „Top 7“, die meinen Akku aufladen. Ich bin überzeugt davon, dass es gut ist, wenn wir unsere Kraftreserven realistisch einschätzen. Und dass wir dafür sorgen müssen, immer wieder mal „aufzuladen“. Denn wenn wir uns nicht darum kümmern, wird das niemand anderes tun!

[Einblenden: Erste Bibelstelle]

„Alle, die auf den HERRN hoffen, bekommen neue Kraft. Sie fliegen dahin wie Adler. Sie rennen und werden nicht matt, sie laufen und werden nicht müde.“ (Jesaja 40,31; *BasisBibel*)

Mich bewegt der Zuspruch in diesem Vers: „Alle“, die auf den HERRN hoffen, bekommen neue Kraft. Ohne Ausnahme!! Die Kraft kommt nicht „einfach so“, sie entsteht durch die Verbindung zu dem Gott, der uns erlöst hat und liebt (im Alten Testament ist dies der Bundesgott Israels, Jahwe; im Neuen Testament ist „der Herr“ Jesus Christus). Wer auf Gott hofft, wer auf Jesus Christus baut, der baut auf einem Felsen. Der baut sicher. Felsenfest. Die Verbindung zu Jesus gibt uns Kraft. Sie hilft uns, nicht zu verzweifeln. Sie ist ein hilfreicher Perspektivwechsel: Ich schaue nicht mehr auf mich, auf meine Möglichkeiten, meine Sorgen oder Probleme. Ich schaue und hoffe auf Jesus, meinen Herrn und Erlöser. Weil er mein Helfer ist, lässt er mich nicht im Stich. Und das gibt mir neue Kraft!

Habt ihr schon mal einen Adler fliegen sehen? Dieses majestätische Kurven im Aufwind? Fast ohne Kraftaufwand schwingen sich Adler in große Höhen. Was für ein tolles Bild für die Thermik des Heiligen Geistes, der uns in seiner Kraft trägt! So kannst du rennen, ohne matt oder müde zu werden. Und die Kraft, die wir erhalten, kommt gewissermaßen von innen – durch den Gott, der in uns Wohnung genommen hat.

Teil 8 – Voller Energie (Predigt am 25. Juli 2021, von Tillmann Krüger)

Rechnest du mit der Kraft Gottes in deinem Alltag? Damit, dass er dir neue Kraft gibt, wenn du merkst, dass du gerade keine Kraft hast? Dass er dich von innen stärkt? Und wenn du Gott noch nicht auf diese Weise kennengelernt hast, möchte ich dich einladen, ihn in dein Leben einzuladen. Dass du neue Kraft erhältst. Wir bieten für Menschen, die das erleben wollen, ab September wieder einen Alpha-Kurs an.

[Einblenden: Zweite Bibelstelle]

„Und David war in großer Bedrängnis, denn das Volk sprach davon, ihn zu steinigen. Denn die Seele des ganzen Volkes war erbittert, jeder war erbittert wegen seiner Söhne und Töchter. Aber David stärkte sich in dem HERRN, seinem Gott.“ (1. Samuel 30,6; *Elberfelder Bibel*)

Wie reagierst du, wenn du stark unter Druck gerätst? Wenn alles sich gegen dich wendet? Wenn es ans Eingemachte geht? König David, der „Mann nach dem Herzen Gottes“ (siehe 1. Samuel 13,14), birgt sich bei seinem Gott. Und dort erhält er neue Kraft, er stärkt sich in der Gegenwart Gottes. Leider wird in diesem Text nicht ausgeführt, *wie* David sich stärkte. Vielleicht ist das aber auch weniger wichtig. Entscheidend ist, in einer solchen Situation überhaupt auf die Idee zu kommen, dass Gott *jetzt* für mich da ist. Dass er mich stärken kann und stärken will.

Vielleicht gehst du gerade durch eine schwere Zeit? Dann suche besonders in dieser Zeit die Gegenwart Gottes auf. Sprich mit Gott. Bete Gott an. Lies in der Bibel und lass sie zu dir reden. Höre auf das, was Gott dir sagt. Erfahre durch die Begegnung mit Gott, dass du neue Kraft empfängst. Dass sich dein Akku auflädt.

[Einblenden: Dritte Bibelstelle]

„Als die Volksmenge weggegangen war, stieg er auf einen Berg, um in der Einsamkeit zu beten. Es war schon Abend geworden, und Jesus war immer noch allein dort.“ (Matthäus 14,23)

Teil 8 – Voller Energie (Predigt am 25. Juli 2021, von Tillmann Krüger)

Was machst du, wenn du gerade eine sehr anstrengende, aber auch erfolgreiche Zeit erlebt hast? Jesus sucht nach der Speisung der Fünftausend die Gemeinschaft mit seinem himmlischen Vater. Und zwar ganz bewusst alleine. Ihm war es wichtig, ungestörte Zeit mit Gott zu haben. Auch wenn dies bedeutete, auf einen Berg zu steigen und nach einer anstrengenden Zeit weitere Anstrengungen auf sich zu nehmen. Manchmal kostet es uns etwas, dass wir ungestört mit Gott sein können. Aber gerade in dieser 1:1-Begegnung liegt ein besonderer Segen, der durch die Jahrtausende erlebt wurde: von Jakob am Jabbok (1. Mose 32), über Mose am brennenden Dornbusch (2. Mose 3), bis hin zu Jesus in dieser Bibelstelle. Diese einsamen Zeiten mit Gott allein können enorm kraftvoll sein! Aber sie entstehen meist nicht „einfach so“, sondern wir müssen sie planen.

Der entscheidende Punkt hier ist folgender: **Du darfst dein geistliches Leben nicht vernachlässigen!** Und wenn das dann doch einmal geschehen ist, fang wieder an mit den Gewohnheiten, die dir gut tun. Und wenn du auf dem Weg zur Arbeit dir die Bibel vorlesen lässt. Oder auf der Toilette ein gutes geistliches Buch liest. Oder bei der Hausarbeit oder beim Sport Lobpreismusik hörst. Wir brauchen Zeiten, in denen unser inwendiger Mensch gestärkt wird durch den Geist Gottes (siehe Epheser 3,16). Dies geschieht nicht von selbst, sondern es ist eine Gnade. Und dieser Gnade sollten wir durch gute Gewohnheiten ganz viel Möglichkeit geben, in unserem Leben wirksam zu werden!

[Einblenden: Vierte Bibelstelle]

„Ich bin allem gewachsen durch den, der mich stark macht.“
(Philipper 4,13; *BasisBibel*)

Paulus schreibt am Ende des Philipperbriefs über die Herausforderungen, in die er durch seinen Dienst gestellt war. Dadurch erlebte er sowohl Mangel als auch Überfluss, Sattsein und Hunger. Mit allem ist er vertraut. Aber er weiß eben auch: Die eigentliche Stärke erhält er von Gott – egal, ob er satt oder hungrig, müde oder topfit ist. Dies ist im Grunde genommen eine herausfordernde Aussage, der wir uns aber alle auch stellen können: Wie wäre es, beim nächsten Mal, wenn dir alles zuviel wird, ein Stoßgebet zum Himmel zu schicken? „Herr, erfülle mich mit deiner Kraft!“ Das können wir ganz praktisch ausprobieren ...

Teil 8 – Voller Energie (Predigt am 25. Juli 2021, von Tillmann Krüger)

Ich komme zum Schluss, zu meinen „Top 7“. Es sind sieben Dinge, die meinen Akku füllen, die mir neue Kraft geben. Ich behaupte nicht, dass das bei dir auch so ist. Ich möchte dich nur einladen, für dich selbst darüber nachzudenken, was denn die Dinge sind, die deinen Akku füllen, die dir neue Kraft verleihen:

1. Schlaf. Durch Schlafen lädt sich mein Akku auf. Zum Glück kann ich auch super einschlafen. Schlafstörungen kenne ich nicht. Aber ich merke, wenn ich über einen längeren Zeitraum nicht genug geschlafen habe. Dann bin ich besonders dünnhäutig und kraftlos.

2. Bewegung. Das hört sich erstmal widersprüchlich an. Denn, wenn man sich bewegt, powert man sich doch aus, oder? Ja und nein. Körperlich fordert man sich dann schon. Aber innerlich kriegt man auch ganz viel zurück. Läufer berichten zum Beispiel vom „Runners High“ – also von einer Erfahrung der Euphorie in einem Rennen. Bewegung lässt mich auf andere Gedanken kommen. Sie fordert mich. Und nach der Bewegung kann mein Körper besser runterfahren. Ich stärke mich selbst und habe mehr Spannkraft.

3. Spaß. Der darf nicht zu kurz kommen. So lange ich etwas zu lachen habe, habe ich noch ein paar Prozente im Akku ... Mein Leben gerne zu leben hilft mir, auch wieder zu Kräften zu kommen. Perspektive zu entwickeln, auch über das aktuelle Tal hinaus. Versuch mal gleichzeitig Spaß zu haben und frustriert zu sein!!

4. Stille (Zeit). Manchmal brauche ich Ruhe. Keine akustischen oder optischen Reize. Stille kann dabei brutal sein, weil sie mich mit der Unruhe in mir selbst konfrontiert. Auf der anderen Seite kann sie aber auch so erholsam sein. Weil ich mein Gleichgewicht wiederfinde. Häufig geschieht das in meinem Leben in der so genannten „Stillen Zeit“, wenn ich auf meinem Sessel sitze und in aller Ruhe Bibel lese und bete. Dann begegne ich Gott. Das gibt mir enorm viel Kraft, auch wenn ich dafür auf manche Stunde Schlaf verzichten muss. Und was ich dabei in der Regel auch tue: Ich schreibe Tagebuch und reflektiere mich selbst. Das hilft mir sehr!

5. Lesen. Für mich ist Lesen Leben! Ich liebe es, Zeit zum Lesen zu haben. Hineinzutauchen in eine andere Welt. In die Gedanken eines anderen Menschen. Das anzustreichen, was mich anspricht. Mir darüber Gedanken zu machen, nachzusinnen. Und mich zu freuen an neuen Erkenntnissen ;-) Das gibt mir Kraft! Deshalb Sorge ich dafür, dass ich möglichst jeden Tag ein wenig zum Lesen komme.

Teil 8 – Voller Energie (Predigt am 25. Juli 2021, von Tillmann Krüger)

6. Ordnung. Das passt natürlich zu unserer Gemeinde-Initiative ... Aber es ist wirklich so. Wenn mein Schreibtisch aufgeräumt ist, bin ich aufgeräumter. Die äußere und die innere Ordnung hängen bei mir zusammen. Dabei bin ich kein Pedant. Aber, wenn alles geordnet ist, geht es mir besser. Dann habe ich mehr Kraft für das, was kommt! (das merke ich besonders aktuell, weil wir noch nicht fertig sind mit dem Renovieren unseres Hauses und die Ordnung an vielen Stellen noch auf sich warten lässt – das stresst mich dann eher ...)

7. Gemeinschaft. Für mich ist es immer wieder belebend, mit anderen gute Zeiten zu haben. Zu lachen und zu weinen. Uns auszutauschen und das Leben miteinander zu teilen. Das ist für mich auch ein Lebenselixier und gibt mir Kraft!

Das sind meine Top 7 in aller Kürze. Vielleicht würde ich auch noch mehr finden. Was sind die Dinge, die dir Kraft schenken? Wieviel Zeit nimmst du dir dafür? Ich möchte dich an dieser Stelle ermutigen, dir in den nächsten Tagen oder Wochen mal die Zeit zu nehmen, darüber nachzudenken und das für dich festzuhalten.

Ich wünsche euch, dass ihr erlebt, wie ihr immer wieder mit Kraft erfüllt werdet!

Amen.

→ **Auf der nächsten Seite befinden sich noch Fragen für die persönliche Anwendung oder für den Austausch in eurer Kleingruppe.**

Teil 8 – Voller Energie (Predigt am 25. Juli 2021, von Tillmann Krüger)

Fragen für die persönliche Anwendung:

Wie voll ist dein Akku? Wie voll sollte er sein?

Was sind deine „Top 7“ (es können natürlich auch mehr oder weniger Punkte sein ...)? Wer oder was gibt dir Kraft?

Wer oder was raubt mir Kraft?

Wie „stärkst du dich im Herrn“? Wann hast du zuletzt eine starke Zeit mit Gott erlebt?

Fragen für den Austausch in einer Kleingruppe:

Wie geht es euren „Akkus“? Wäre es sinnvoll, auf dieses Thema regelmäßig in eurer Gruppe einzugehen?

Wie könnt ihr jemanden in eurer Gruppe stärken und kräftigen, der gerade auf „Leer“ läuft?

Erlebt ihr eure Gruppe als ein stärkendes Moment in eurem Alltag? Welche Schritte könntet ihr tun, damit dies noch häufiger der Fall ist?