

„Energie für die Seele“

Punkt 11 am 18.6.2023

Pastor Burkhard Senf

Guten Morgen!

Schön, dass Ihr alle da seid – schön, dass Du da bist!

Heute geht es wie bereits erwähnt um das Thema „Energie für die Seele“

Also um so eine Art **Energy-drink für die Seele.**

Apropos: Ich habe da mal was mitgebracht –
einen **handelsüblichen Energydrink** mit dem Versprechen,
dass es Geist und Körper belebt.

Ich dachte das kann ja einer Predigt auch nicht schaden.

Darum nehme ich mal einen Schluck!

Ahhhhh – ich glaube, es wirkt schon! 😊

So ein Energydrink sollte Energie für den Körper und den Geist geben!

Warum sage ich das zu Beginn der Predigt in einem Gottesdienst?

**Wenn es gut läuft, dann sollte jeder Gottesdienst so eine Art gesunder
Energydrink für die Seele sein!**

Oder biblisch gesprochen:

Ein Gottesdienst, in dem Jesus unsere Seele durch den Heiligen Geist stärkt.

Ich glaube dann würdet Ihr möglichst jeden Sonntag am Start sein, oder?

Meine Frage heute lautet:

Was gibt mir eigentlich Energie?

Und zwar nicht nur einen kurzen Zucker- oder Koffeinschock,
sondern gesunde, nachhaltige Energie für mein Leben?

Für meinen Körper, meine Seele und meinen Geist – die drei Bereiche stehen ja miteinander
in Wechselwirkung!

Wir versuchen heute deshalb auch einen ganzheitlichen Gottesdienst...

Mit einer kleinen Körperübung gegen Ende der Predigt, gesundem Singen von Liedern und
Spiel und Spaß beim Sommerfest im Anschluss.

**Und natürlich geht es im Gottesdienst darum, gesunde, biblische Gedanken von
Gott zu tanken und so Energie für die Seele zu bekommen.**

(Pause)

Ich glaube Energie für Körper, Geist und Seele brauchen wir alle, oder?

Und in der Kirche da geht es in erster Linie um Geist und Seele.

Und da sind wir schon bei einer großen Herausforderung:

Als Pastor beobachte ich seit einiger Zeit, dass viele Menschen ein Leck an seelischer und
geistlicher Energie haben...

Nach der Corona Zeit herrscht bei vielen eine seelische und geistliche Energiekrise.

Viele - auch junge Leute - sind matt und müde.

Manche sind sogar depressiv.

Da kenne ich einige Menschen in der Gemeinde und ihrem Umfeld...

Und andere haben einen leeren Glaubenstank und fühlen sich Gott eher fern.

Und gleichzeitig ist da die Sehnsucht und die Erwartung, dass man voller Energie sein will und sein sollte!

Also, hoffentlich nicht in der Gemeinde – da darf man nach meinem Idealbild schwach sein.

Aber wenn man z.B. in die Arbeitswelt schaut, dann wünschen sich die Arbeitgeber dynamische, energiegeladene, kraftvolle, lebhaft, schwungvolle, hochmotivierte Leute, die nach vorn gehen!

➔ „Menschen mit Wumms“, würde Olaf Scholz sagen. 😊

Und wie ist das bei Dir?

Wie bist Du gerade hier?

Wie energiegeladen bist Du heute hier auf einer Skala von 1-10?

Bitte meldet Euch mal!

1-3 heißt – ich bin so schwach, ich krieg den Arm nicht hoch! 😊

Deshalb – wer ist eine 4 heute Morgen?

Wer eher eine 5? 6? 7? 8? 9? 10?

Die 10er werde ich nachher mal interviewen, was sie alles richtig machen. 😊

Auf jeden Fall wünsche ich Euch allen, dass Ihr eine Idee bekommt, wie Ihr dauerhaft einen PUNKT mehr Energie haben könnt.

Mein erster Haltepunkt auf diesem Weg lautet

1. Seele und Geist

Begriffsklärung: Was meine ich eigentlich mit Seele?

Seele und Psyche werden oft gleichgesetzt.

Im biblischen Hebräisch bedeutet das Wort **nephäs** für Seele wörtlich „Kehle“ und meint den Raum, in dem ich Gott begegne und er im übertragenen Sinne meinen Durst nach Leben stillt.

➔ **Das seelische Wohl und das geistliche Wohl bedingen sich also nach biblischer Sicht.**

Ein Beispiel dafür: Ich habe einen Kaffeebecher, auf dem steht „Geliebt!“

➔ Nähe Gottes und Selbstwertgefühl!

Seele und Geist hängen also eng zusammen.

Bevor ich darauf komme, was meiner Seele und meinem Geist bzw. meiner Beziehung zu Gott guttut, möchte ich darauf blicken, was uns schadet.

Denn manchmal kommt man seelisch und geistlich einfach nicht voran, weil sogenannte „Energievampire“ einem alle Kraft und Energie gleich wieder absaugen! 😊

Hier also ein kurzer Blick auf mögliche

2. Energievampire

3 Fragen helfen da weiter:

1. Was muss ich loslassen?

Falsche Überzeugungen – auch falsche Glaubensüberzeugungen, Sorgen, Konflikte, zu hohe Ansprüche an mich und mein Leben aufgeben

➔ ... ganze Predigt

2. Was schadet mir?

Verhaltensweisen, Süchte und Gewohnheiten, von denen ich weiß, dass sie eigentlich nicht gut sind. ➔ Hilfe holen!

3. Wer schadet mir?

„Energievampire“ sind oft **Menschen, die noch das Letzte aus Dir raussaugen wollen.** Ständig kommen sie vorbei und jammern Dir die Ohren voll.

➔ Gesund sie auf Distanz zu halten.

Was ist also **dein** Energievampir und was ist der nächste Schritt, um ihn loszuwerden? Was müsste passieren, damit Du nicht mehr so ausgesaugt wirst und mehr Energie für Deine Seele hast?

Von den fiesen Vampiren kommen wir nun zu Erfreulicherem: Was hilft Dir mit gesunder Energie durchs Leben zu kommen?

3. Work-Life-Balance

Ein erster grundlegender Gedanke in unserer heutigen Welt: Vielleicht habt Ihr schon mal was von der Work-Life-Balance gehört? Schon viel zu oft, oder? Ich jedenfalls scheitere daran auch immer wieder!

Aber trotzdem ist es wichtig, es zu versuchen, gut hauszuhalten mit Zeit, Kraft und Energie. Und nicht zu viel zu arbeiten, sondern bewusst auch zu leben und zu entspannen.

Und sich auch nicht mit guten Aktivitäten vollzuballern
Das rettende Wort heißt dann manchmal nicht JESUS, sondern „NEIN“.

Denn: Jedes Ja ist auch ein Nein zu etwas anderem.
Wenn ich bei meiner Arbeit zu mehr Arbeit JA sage,
sage ich gleichzeitig zu mir, Freunden, Gemeinde und Familie NEIN.
Die Frage ist also für manche von uns in Bezug auf die Arbeit: Was kann ich lassen?

Das fragen wir uns auch gerade als Gemeindeleitung, wo wir immer 1000 und 1 Idee haben, aber auch bald vorübergehend 2 Hauptamtliche weniger da sind.
➔ Work-Life-Balance ist also auch gerade auch **mein** Thema.

Und wie ist das bei Dir? Ist dein Leben in Balance? Was möchtest Du vielleicht ändern?

Bevor ich gleich zu einem energievollen Bibeltext komme, möchte ich noch einige **schöpfungsgemäße Energiequellen** nennen, also Kraftquellen, die Gott, der Schöpfer, schon für uns in der Schöpfung angelegt hat.

4. Schöpfungsgemäße Kraftquellen

Die Grundüberzeugung lautet hier:

Wie es uns körperlich geht, kann starke Auswirkungen auf Geist und Seele haben.

Deshalb sagte die mystische Katholikin **Teresa von Ávila bereits im 16. Jahrhundert den berühmten Satz:**

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Deshalb hier ein paar Anregungen wie man dem Leib Gutes tun kann, um auch Energie für die Seele zu gewinnen:

Ihr kennt die Themen vermutlich alle, aber das heißt ja nicht, dass man es auch tut! 😊

1. **Ausreichend Schlafen** – da sammelst Du wichtige Energie für die Seele.
Jesus: Ruhet ein wenig!
2. **Rhythmisch leben** – Tag und Nacht (Schlafen) – 6 Tage arbeiten – 1 Tag ruhen – **Sabbatgebot:**
5. Mose 5,13 Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. 14 Aber am siebenten Tag ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun.“ Da sollst Du deine Freizeit genießen: Schöne Aktivitäten planen.
➔ **Pausen** machen: Abwarten und Tee oder Kaffee trinken.
3. **Bewegung mit Spaß** – beides ist wichtig: Bewegung und Spaß!
Paulus schreibt an die Korinther:
„Wisst ihr denn nicht, dass euer Körper der Tempel des Heiligen Geistes ist? Gott hat euch seinen Geist gegeben, der jetzt in euch wohnt. Macht ihm also Ehre durch die Art, wie ihr mit eurem Körper umgeht.
(1. Kor. 6, 12-20 i.A. Gute Nachricht)
4. **Licht tanken in der Natur** – nicht nur Pflanzen brauchen Licht!
Menschen auch!
Tageslicht hebt die Stimmung und stärkt das Immunsystem
Mehr Licht führt wiederum zu einem besseren Tag-Nacht-Rhythmus, der für das Immunsystem wichtig ist. Licht wirkt aktivierend, steigert die Motivation und hilft den Menschen, besser zu funktionieren und zu kommunizieren.
5. **Andere Menschen treffen** **Im Schöpfungsbericht sagt Gott: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“** – Gemeinschaft stärkt die Seele - das machen wir heute!
6. **Gesund und gut essen**
Essen und Trinken können auch für Wohlergehen und Lebensfreude sorgen: Im Buch Prediger im AT wird uns mehrfach geraten:

**„Geh hin, iss dein Brot mit Freude und trink deinen Wein (ich ergänze: Traubensaft) mit frohem Herzen!“
(Koh 9,7; vgl. 2,24-25; 3,13; 5,17; 8,15).**

7. **Lachen** 😊 – immer ein Witz zum Ende der Apostelnews – als kleiner Energieriegel.

So weit mal 7 kurze Tipps, die man natürlich auch in jedem Lebenshilfe-Ratgeber findet, aber hier mit dem Zusatz versehen, dass Gott uns so Gott geschaffen hat, dass wir nach diesen Regeln gesund leben und Kraft und Energie schöpfen können.

Ich möchte Euch jetzt noch einen Bibeltext ans Herz legen, der für mich sehr gut zu unserem Thema „Energie für die Seele“ passt. Er steht im AT in Jesaja 40 und geht so:

5. Bibeltext aus Jesaja 40

Jesaja schreibt im Namen Gottes folgendes:

27 Warum also sagst du:

»Der HERR weiß nicht, wie es mir geht, und mein Recht ist ihm egal.«?

28 Weißt du es denn nicht? Hast du denn nicht gehört? Der HERR ist ein ewiger Gott, der Schöpfer der ganzen Erde. Er wird nicht matt oder müde. Sein Verstand ist unergründlich.

➔ **Gott sieht Dich! Auch wenn Du es Dir nicht vorstellen kannst. Sein Verstand ist unergründlich.**

➔ **Gott wird nicht matt oder müde – er ist eine nicht versiegende Energiequelle**

29 Er gibt den Erschöpften neue Kraft; er gibt den Kraftlosen reichlich Stärke.

30 Es mag sein, dass selbst junge Leute matt und müde werden und junge Männer völlig zusammenbrechen,

31 doch die, die auf den HERRN warten, gewinnen neue Kraft. Sie schwingen sich nach oben wie die Adler. Sie laufen schnell, ohne zu ermüden. Sie gehen und werden nicht matt.

➔ **Gott will uns neue Kraft und Energie für unsere Seele geben**

„Er gibt den Erschöpften neue Kraft; er gibt den Kraftlosen reichlich Stärke.“

Egal wie alt Du bist – selbst junge Menschen können matt und müde werden.

➔ Aber wenn Du auf den Herrn wartest, gewinnst Du neue Kraft – neue Energie.

Jetzt muss man also nur noch auf den Herrn warten oder „harren“...

Ich habe mich schon oft gefragt, was dieses Wort wirklich bedeutet.

Soll ich einfach nur abwarten?

Genug Zeit vergehen lassen und es wird schon werden?

Das hört sich ziemlich passiv an.

Und eine Ermahnung, passiv zu sein, hört sich nicht nach dem Gott an, den ich kenne.

Das Wort harren hat im Hebräischen den gleichen Wortstamm wie das Wort für Hoffnung oder Hoffen.

In vielen Übersetzungen ist dieser Vers deshalb mit "Hoffe auf den Herrn" übersetzt.

Das klingt schon besser, oder?

Es geht also um eine gesunde, zuversichtliche Einstellung!

Dass ich mit Gottes Gegenwart und seinem Eingreifen in meinem Leben rechne.

Röm 15,13:

„Der Gott der Hoffnung aber erfülle euch mit aller Freude und Frieden im Glauben, dass ihr immer reicher werdet an Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes.“

Die auf Jesus hoffen schöpfen also neue Kraft!

Diese Hoffnung kann ich nicht machen, sie ist ein Geschenk des Heiligen Geistes.

Aber es gibt Wege, auf denen Gott uns diese Hoffnung schenken möchte!

Es gibt viele geistliche Wege oder Übungen, um an die Kraftquelle Gottes zu kommen.

6. Geistliche Kraftquellen: Wie geht das konkret?

→ **Thomas** erzähl uns mal von einer Übung, die Deiner Seele Energie gibt.

Übung: Einatmen Jesus Christus Ausatmen erbarme dich meiner (Herzensgebet)

Vielen Dank! Das ist eine einfache, aber kraftvolle geistliche Übung – man muss sie eine Weile durchhalten und es passiert manchmal was und manchmal nichts...

→ **Finde deinen Zugang zu Gott oder die geistlichen Übungen, die die gut tun. 9 Geistliche Stile.**

Zum Schluss:

4 geistliche Übungen, um neue Energie für die Seele zu bekommen. Die ersten beiden sind von unseren Workshops am Pfingstamstag inspiriert.

1. **Stille:** Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig. (Mk 6,31)
sagt Jesus zu den Jüngern.

Wir sind zu schnell unterwegs

Schweigen (mit Frank Puckelwald)

2. **Auf Gott hören** - Achtsam, erwartungsvoll, veränderungsbereit.

Was wirst Du hören? Liebe statt Aufträge

„Rhythmus schlägt Disziplinlosigkeit“

3. **Bibelveise auswendig lernen.** Gott schenkt uns Kraft durch sein Wort.

Denn:

Heb 4,12: „Gottes Wort ist voller Leben und Kraft. Es ist schärfer als die Klinge eines beidseitig geschliffenen Schwertes, dringt es doch bis in unser Innerstes, bis in unsere Seele und unseren Geist, und trifft uns tief in Mark und Bein. Dieses Wort ist ein unbestechlicher Richter über die Gedanken und geheimsten Wünsche unseres Herzens.

Ps 23,3 **Neue Kraft** schenkt er meiner Seele. (Er erquicket meine Seele)

Psalm 23 als Kraftquelle entdecken:

→ Psalm 23 Mama!

4. **Kraftquelle Segen und Gebet** nach diesem GD

Amen.