

Freitag, 11. Oktober 2019 - Tipp 3: Der Brief

Wir treffen täglich viele Menschen. Einige stehen uns sehr nahe, andere nicht. Manchmal nehmen wir es wie selbstverständlich, dass sie da sind. Manchmal nehmen wir sie gar nicht bewusst wahr. Auf jeden Fall sagen wir den meisten Menschen viel zu selten, wie toll sie sind.



Denken Sie mal an die Menschen, denen Sie täglich begegnen. Greifen Sie sich einen heraus. Nehmen Sie ihn bewusst wahr und ***schreiben Sie ihm, warum Sie Gott danken, dass es ihn gibt.***

Das kann eine schöne Postkarte sein oder ein kurzer Brief. Es kann auch über das Internet kommen.

Es ist schön für Sie, sich diese Gedanken zu machen, und noch

viel schöner für den anderen, eine solche Botschaft zu bekommen.

Samstag, 12. Oktober 2019 - Tipp 4: Einreden

Das ist, glaube ich, der wirkungsvollste Tipp. Er klingt ein bisschen „spooky“.

Reden Sie sich ein, dankbar zu sein.

Die Mönche der Alten Kirche kannten diese Methode, und (unter anderem) Pater Anselm Grün hat sie wieder aufgegriffen (Grün hat ein kleines Büchlein mit dem Titel „Einreden“ geschrieben).

Man findet dabei einen kurzen Text, einen Satz, den man sich gut merken kann, und wiederholt ihn immer wieder für sich selbst. Beim Spaziergehen, in der Bahn oder unter der Dusche. Sie können sich den Satz aufschreiben und in Ihr Portemonnaie legen oder an Ihren Spiegel kleben, damit Sie sich immer wieder an diesen Satz erinnern.

Ein solcher Satz könnte z.B. der Psalm 103 sein: *Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.*

Aber Sie finden sicherlich auch andere Sätze. Irgendwo gibt es *Ihren* Satz. Wenn Sie ihn wiederholen, findet dieser Satz Eingang in Ihr Innerstes. Er richtet Ihre Seele neu aus. Er verändert Ihre Grundhaltung. Und (und das ist nicht zu viel versprochen) er verändert Ihr Leben.

Am nächsten Sonntag feiern wir morgens um 10.30 Uhr einen klassischen Morgengottesdienst und abends einen Punkt-18. Es wird um Blinde gehen, vor allem um solche, die ihre eigene Blindheit gar nicht bemerken. Es predigt Claus Scheffler. Der nächste Punkt-11 und die nächste „schatzinsel“ feiern wir erst am 3. November.



Gottesdienst am 6. Oktober 2019

Andachten für jeden Tag der Woche

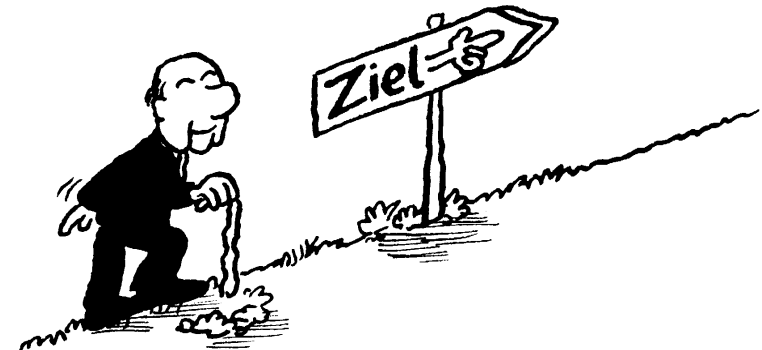
Predigtreihe: „Die Stärkung der Seele“

Titel des Gottesdienstes: „SEELENFRIEDEN - eine Haltung der Dankbarkeit“

(von Claus Scheffler)



Die Seele ist das Lebenszentrum eines Menschen.
Sie ist das, was alles zusammen hält.



Die Seele macht uns stark.
Zugleich ist sie aber sehr zerbrechlich.
Diese Andachten dienen der Pflege Ihrer Seele.

Ev. Luth. Apostelkirche Harburg
Hainholzweg 52 21077 Hamburg
www.Apostel-Harburg.de
☎ Büro: 040 - 761 14 650 ► Mail: Derya.Noack@Apostel-Harburg.de
Die Punkt-Gottesdienste in Apostel ► Mail: Claus.Scheffler@Apostel-Harburg.de

Montag, 7. Oktober 2019 - Die Heilung der Seele

In Psalm 103 (Vers 2) steht der Bibeltext, der sich durch diesen Gottesdienst gezogen hat: „*Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!*“

Ich nehme an, das steht so in der Bibel, weil die Menschen genau das gerne vergessen haben. Vermutlich immer dann, wenn es ihnen schlecht ging oder sie Probleme im Leben hatten.

Der Psalmist schreibt das so, weil er weiß, dass es im Grunde bei allem, was wichtig ist, um die Seele geht. Genauer: Darum, dass unsere Seele heil und gesund ist. Wenn unsere Seele heil ist, kann uns nichts wirklich umwerfen.

Können wir etwas dafür tun, dass unsere Seele heil und gesund ist? Der Psalmist bejaht diese Frage. Unsere Seele braucht dafür eine **Haltung der Dankbarkeit**. Denn eine dankbare Seele fühlt sich leicht an. Es geht ihr gut.

Dabei geht es nicht nur darum, ab und zu mal zu danken. Das ist sicherlich nicht schlecht, aber es führt noch nicht dazu, dass es der Seele gut geht. Dafür braucht die Seele tatsächlich eine *Haltung* der Dankbarkeit. Das ist etwas Grundsätzliches

Das Gute ist, dass man eine solche Haltung *gewinnen* kann. Man kann aktiv etwas dafür tun. Dazu folgen in den nächsten Tagen ein paar Tipps. Vielleicht passt einer davon auf Sie (oder mehrere).

Aber am Anfang dieses Weges steht ein einfaches Gebet (das Sie beten und öfter wiederholen können): „**Herr, heile meine Seele.**“

Dienstag, 8. Oktober 2019 - Der Glaube ist ein Tiger

„Der Glaube ist ein Tiger“ - das hat ein junger Palästinenser gesagt, als wir ihn mit einer Gruppe aus Apostel getroffen hatten.

Wenn man in Israel - Palästina ist, glaubt man das sofort. Vor allem, weil es so viele radikale Gläubige gibt, die ihren Glauben gerne mit Gewalt durchsetzen.

Aber das meinte jener Palästinenser nicht. Er wollte uns auffordern, die Kraft unseres Glaubens nicht zu unterschätzen. Er sagte sinngemäß: *Der Glaube hat eine enorme Kraft. Die können wir für den Krieg einsetzen. Müssen wir aber nicht. Wir können durch die Kraft unseres Glaubens auch Frieden schaffen.*

Zum Beispiel.

In der Bibel werden wir aufgefordert, Gott allezeit und immer wieder zu danken, weil wir errettet sind. Wir können nämlich durchaus verloren gehen. Unsere Seele

kann die Verbindung zu Gott verlieren. Wir können am Abgrund taumeln.

Aber wir wissen, dass Gott uns gerettet hat durch Jesus Christus, seinen Sohn.

Wir haben eine Zukunft. Wir haben eine Perspektive. Und wir leben!

Wir können die Kraft des Glaubens einsetzen und nutzen!



Mittwoch, 9. Oktober 2019 - Tipp 1: Das Armband

Das Gegenteil zu einer Haltung der Dankbarkeit ist eine Haltung des Jammerns und Sich-Beklagens.

Diese Jammer- und Klagehaltung ist tatsächlich sehr verbreitet (und beileibe nicht nur in Deutschland, wie manche meinen). Es ist ganz normal für die meisten Menschen, sich zu beklagen. Das ist eine messbare Grundhaltung.

Wir jammern über das schlechte Wetter (das machen wir manchmal so ganz nebenbei, einfach um Konversation zu treiben) oder über unzuverlässige Mitarbeiter (das sind immer die anderen, selten man selbst). Wir beklagen uns über Verspätungen bei Verkehrsmitteln, über die Unzulänglichkeiten der Bundesregierung oder darüber, dass das Essen nicht schmeckt. Oft geschieht das nebenbei, indirekt, es rutscht uns raus.

Genau das ist eben der Punkt: Es ist zu einer *Haltung* geworden. Wir prägen unser Leben durch unsere Haltung. Wenn wir dankbar sind, ist unser Leben angefüllt mit Dank. Wenn wir jammern, wird dasselbe Leben jammervoll.

Achten Sie mal darauf, was Ihnen so den Tag über rausrutscht. Welche Haltung prägt Ihr Leben. Sie können dazu ein **Jammer- und Klage-Armband** nutzen. Nehmen Sie sich irgendein Gummiarmband, das Sie zum Jammer-Armband erklären. Tragen Sie es an einem Arm und wechseln Sie auf den anderen, wenn Sie sich dabei erwischen, zu jammern oder sich zu beklagen.

Das ist ein gutes Training. Wenn Sie aufhören zu jammern und sich zu beklagen, kommt die Dankbarkeit ganz von alleine. Und wir haben einen guten Grund, dankbar zu sein. Denn Gott hat seinen Sohn gegeben, damit es uns gut geht und damit wir leben können!

Donnerstag, 10. Oktober 2019 - Tipp 2: Das Gebet

„Beten hilft“ - das ist für uns Christinnen und Christen keine ganz neue Erkenntnis, aber es hilft.

Jesus hat uns ja ein sehr grundlegendes Gebet gegeben, das Vater-Unser. Es thematisiert viele Dinge, für die wir dankbar sein können.

Mein Vorschlag ist: Nutzen Sie dieses Gebet für ein tägliches Ritual. Nehmen Sie sich **drei feste und konkrete Zeiten am Tag** (am besten morgens, mittags und abends), um in Ruhe und mit Konzentration das Vater-Unser zu beten.

Das wird nicht lange dauern, aber es ist ungemein wirkungsvoll.

