

PREDIGT

Gottes Wort für dein Leben

27.09.2015

Predigt am Gemeindefest: Geistliche Fitness

Na, liebe Gemeinde, oder heute kann ich ja sagen, liebe Sportsfreunde, denn nachher haben wir ja noch den Sponsi-Lauf. Na, sind sie gut vorbereitet? Haben sie trainiert? Wie stehts mit der Fitness?

Auch wenn sie noch nicht so richtig fertig trainiert sind, haben sie heute morgen Glück, denn ein Gottesdienst ist ja sowas ähnliches wie ein Training. Ein vielleicht nicht so sportliches oder muskuläres Training, mehr ein geistliches oder biblisches Training. Aber wenn das, was wir eben in der Schriftlesung von Paulus gehört haben, stimmt, dass ein Gläubiger ein bißchen wie ein Wettläufer ist, dann kann man wirklich sagen: Ein Gottesdienst ist wie ein geistliches Fitnesscenter.

Na, dann lassen wir doch den Gottesdienst mal zum Training werden.

Ich hab deshalb für ihre Fitness mal ein paar Fitnesstrainer organisiert, die ein Programm speziell für sie ausgearbeitet haben. Biblische Fitness.

Ich rufe mal die 4 Trainer herein. Und begrüßen sie sie doch mit einem herzlichen Applaus.

Anspiel: Training mit Leuten

Anspiel zu „Gottesdienst als Fitnesscenter“

↳ 4 Trainer im Trainingsanzug / Jogginghose

S. Mergenthaler beginnt, kündigt 4 Fitnesstrainer an dann kommt ihr hereingejoggt.

Aaron: Marsch von Jericho = Josua (Auf der Stelle marschieren mit Arm- Einsatz!)

Trainer 1: Herzlich willkommen zu einer weiteren Einheit in unserem christlichen Fitness-Center. Und wir beginnen gleich mit dem Marschieren am Platz. Steht doch alle mal auf, macht euch locker und dann geht's los!
Hey DJ, schmeiß mal die Trompeten von Jericho rein!

Ok, noch 4,3,2,1, und los! (⇒ marschieren)

Die Arme sind angewinkelt und der Bauch ist angespannt, die Knie werden hochgezogen.

Man nennt das Ganze auch "Marsch von Jericho".

Jawoll, immer schön weitermachen!

Wir denken dabei an Josua, der 7 mal um Jericho herum marschiert ist.
Na, ist der Bauch noch angespannt?

Ja, das geht ja ganz gut, dann wollen wir doch langsam zum Fatburning übergehen. Das machen wir unter dem Motto „Richtige Gebetshaltung“.

Luca: **Gebetshaltung Mose am Dornbusch** (*Kick mit rechten Fuss, Kick mit linkem Fuss, Hände hoch und vors Gesicht und in die Knie federn!*)

Trainer 2: Genau. Wir fangen mit der einfachsten Gebetsform an – der Gebetshaltung von Mose. Wir erinnern uns: Er stand am brennenden Dornbusch, hat erst seine Schuhe ausgezogen – das erspare ich ihnen heute, das deuten wir nur an - und dann hat er sein Gesicht verhüllt.

Also, die Schuhe hauen wir mit je einem Kick weg. (*Schuhe kicken nachmachen*)
Den anderen auch.

Dann verhüllen wir mit den Händen das Gesicht und bleiben kurz in andächtiger Haltung!
Verstanden? Kick, Kick, Gesicht verhüllen!

Achtung, jetzt wird's ernst: 4,3,2,1 und Kick, Kick, Gesicht verhüllen.
Dabei federn wir schön in den Knien.

Sehr gut! Und wieder ein paar Takte Josua um Jericho! (*marschieren*)
Gleich wieder Mose: 4,3,2,1 und Kick, Kick, feeeedern.
Sehr gut. .

Daniela: **Gebetshaltung des Elia** (*Auf die Knie, Kopf zwischen die Beine, und aufstehen!*)

Trainer 3 (oder 1): Wir wollen dann mal die Richter und Könige überspringen und gehen zu den Propheten.

Wir denken dabei an Elia. Elia hat sich gern vor Gott klein gemacht.
Das machen wir jetzt auch.

Und zwar so: Wir gehen in die Hocke und legen den Kopf auf den Knien ab –
den Kopf so gut wie möglich auf die Knie!

Bereit? 4,3,2,1 und Hocke, Kopf auf die Knie!

Und wieder 4 Takte Josuas Marsch. Nochmal Elia. 4,3,2,1 und los

So, und wir marschieren nochmal für 4 Takte.

Na, was ist mit eurer Gesichtsmuskulatur?

Locker lassen und fröhlich grinsen. Dann haben wir den David auch gleich mit drin. Der freute sich am Herrn und hat sogar getanzt.

Jetzt nochmal ein Sprung zurück in der Bibel.

Dabei schön weiter um Jericho marschieren!

Jule: Gebetshaltung des Samuel (Auf dem Rücken legen, 3xKlappmesser, aufstehen und strecken, dabei Hände an die Ohren!)

Trainer 4 (oder 2): Nun gehen wir über zum Samuel.

Der Samuel hat gedacht, dass der Hohe Priester Eli ihn gerufen hat. Deshalb ist er aus dem Schlaf hochgeschreckt, und zwar dreimal. Es war aber Gott, der ihn gerufen hat.

Wir setzen uns also hin, machen die Augen zu – wie als Samuel geschlafen hat - und springen dann dreimal auf, strecken den ganzen Körper, während wir mit den Händen hinter den Ohren auf Gottes Stimme lauschen.

Alles klar?

Sitzen, dreimal aufspringen, strecken, hinhören. Es ist ganz einfach!

Noch 4, 3,2,1 und macht den Samuel!

Noch einmal Samuel!

Sehr gut.

Und wir marschieren wieder um Jericho.

Aaron: Komplettes Fitnessprogramm

Trainer 1: Jetzt sind wir grad so ein bisschen warm geworden. Dann wollen wir mal in die Vollen. Wir machen jetzt alle Moves nacheinander. Immer im Wechsel eine Gebetshaltung und dann wieder wie Josua marschieren.

Nochmal zur Erinnerung:

Mose! Sie erinnern sich: Schuhe weg und anbeten

Elia! Kopf runter und wieder aufrichten

Samuel! Schlafen, aufspringen, hinhören

Und jetzt geht's los: Wir marschieren los.

Und: Mose! Josua! Elia! Josua! Samuel!

Super!

Jetzt locker um Jericho auslaufen.

Nächstes Mal üben wir dann 40 Jahre Wüstenmarsch!!! Und Tschüß!

⇒ Rausjoggen

Puh. Hier war biblisches Training dann doch auch ganz schön körperlich.

Dafür sind sie jetzt in Form für heute mittag.

In der Bibel geht es auch um die Fitness und um das Trainieren. Unser Predigttext heute ist 1. Tim 4,7-10 (NLB)

Vergeude keine Zeit mit Streitereien über gottlose Ideen und Ammenmärchen, sondern nutze deine Zeit und Kraft, um im Glauben immer stärker zu werden.

8 Körperliches Training hat einen gewissen Wert, aber geistliches Training ist noch viel wichtiger, denn es verspricht Gewinn in diesem wie auch im zukünftigen Leben.

9 Diese Wahrheit sollte jeder gelten lassen.

10 Wir arbeiten hart und leiden dabei viel, denn unsere Hoffnung ist der lebendige Gott. Er ist der Erlöser aller Menschen, insbesondere der Gläubigen.

Paulus ermuntert seinen Schüler Timotheus zu trainieren. „**Übe dich im Glauben!**“ sagt er in Vers 7 und da steht das Wort Gymnaze! Also quasi: Mach geistliche Gymnastik!!

Und dann: **Körperliches Training hat einen gewissen Wert, aber geistliches Training ist noch viel wichtiger, denn es verspricht Gewinn in diesem wie auch im zukünftigen Leben.**

Tja, liebe immernoch schnaufende Gemeinde, so stehts in der Bibel: Geistliche Gymnastik.

Kann ich auch nix dafür. Das kann man jetzt mit einem Schmunzeln hinnehmen und sagen „Gut, Paulus und Timotheus waren ja viel unterwegs ... von Gemeinde zu Gemeinde ... da ist man wohl auch einigermaßen fit. Aber heut können wir uns auf die geistliche Fitness beschränken. Heut machen wir lieber Wellness als Fitness. Lieber Relaxing als Training. Lieber chillen als Drillen.“ Oder man geht es an und lässt sich von diesem Bibelwort ansprechen.

Geistliche Gymnastik, ruft uns Paulus zu, des duat au dir guat.

Aber ich glaub, wir sind da tatsächlich gar nicht so faul wie man vielleicht denkt. Sie zumindest sind ja heute alle aufgestanden und eben nicht zum Brunch, sondern hier zum Gottesdienst gekommen. Und jetzt nehmen wir doch mal den Gottesdienst wirklich als geistliches Fitnessstudio wahr.

Der Gottesdienst kann das nämlich, uns fit machen. Hier machen wir geistliche Gymnastik.

Zum Beispiel ist der Gottesdienst ein **Ritual**, das in Vielem meistens ganz ähnlich abläuft. Ein Programm, das für sie ausgearbeitet wurde, möglichst auf ihre Situation und ihren Fitnessstand ausgerichtet. Pfarrer und Organist haben sich das Trainingsprogramm ausgedacht und sie dürfen einfach kommen und müssen nur mitmachen. Rituale helfen, weil sie Dinge einüben. Und wie man bei Gymnastikübungen merkt, dass es mit jedem mal leichter fällt, so dient der regelmäßige Gottesdienstbesuch der geistlichen Übung. Man kommt rein in die Themen, man versteht Zusammenhänge. Man lernt das Kirchenjahr zu schätzen und wenn der Gottesdienst zum Sonntag einfach dazu gehört, ist der Glaube mit seinen Formen eingeübt und normaler ... nicht mehr fremd, wie vielleicht am Anfang: singen, beten, besinnen auf das, was schon anderen geholfen hat; Hinhören, sich etwas zusagen lassen. Alles das tut uns gut, wenn wir darin geübt sind.

Dann ist der Gottesdienst wie ein Fitnessstudio ein Ort, wo man **Kraft tanken** kann. Raus aus dem Alltag, wie eine Art workout kann man mal auf ganz andere Gedanken kommen. Trainiert mal Muskeln, die sonst im Alltag eher drohen zu verschlaffen. Für manche ist es auch wichtig, zur Ruhe zu kommen. Das Stille Gebet zum Beispiel ist für viele ein wichtiges Element im Gottesdienst. So wie man im Fitnessstudio gern mal die Kopfhörer aufsetzt, während man auf dem Laufband vor sich hin läuft, oder wie es in manchen Fitnessbereichen auch eine Sauna gibt, weil das Ruhen auch dazu gehört, so hat auch der Gottesdienst eine Stärke in dem, dass er aus dem Alltag rausholt. Dass es in uns still werden kann. Dass wir die Musik auf uns wirken lassen können oder einfach auch mal gedanklich abschalten. ... Wegen mir auch während der Predigt.

Kommt man in den Gottesdienst, dann tut man im Grunde, was man auch daheim tun könnte, aber in **Gemeinschaft** ist es schöner. Ich frag mich ja immer, warum Menschen in Fitnessstudios gehen, um auf künstlichen Fahrrädern vor sich hin zu radeln oder zu joggen oder ihre sit-ups zu machen. Kann man doch daheim auch. Aber man stellt sich offenbar gern in eine Reihe neben andere, die auch auf ihrem Laufband joggen, vor eine Glasscheibe, wo die Leute von

außen einem dann beim Schwitzen zuschauen können.

Gemeinschaft ist beim Gottesdienst etwas Wertvolles. Natürlich kann man den Fernsehgottesdienst daheim anschauen. Oder man glaubt für sich allein, wie viele mir das immer wieder sagen. Und doch ist Glaube in Gemeinschaft etwas Anderes. Mit Anderen singen, mit Anderen Psalmen beten, mit Anderen auf Gottes Wort hören und vielleicht danach auch drüber austauschen. Das stärkt Glauben mehr als die do-it-yourself-Variante. In Gemeinschaft teilt man Glaube nicht nur, sondern vervielfacht ihn dabei. Und das, selbst wenn man wie im Fitnessstudio nebeneinander her glaubt. Vielleicht sich nicht mal ständig dabei anschaut, sondern einfach nur in dieselbe Richtung blickt. Hinaus auf die Strasse, wo das Leben an einem vorbeiläuft. In Verschiedenheit, aber mit dem gleichen Antrieb. Gemeinde ist da, wo jeder in seinem Tempo strampeln darf.

Und schließlich will der Gottesdienst euch **fit machen**. Er will euch **stärken für die Woche** mit ihren Herausforderungen. Manche gehen ja bewusst sonntagabends ins Fitnessstudio, weil sie sich danach nicht nur platt, sondern vor allem frisch und fit und stark fühlen. Und weil man dann anders in das geht, was in der kommenden Woche so ansteht. Ich bin davon überzeugt, dass auch Gottesdienst einen widerstandsfähiger machen kann. Dass er einem die Dünnhäutigkeit oder den Stress nehmen kann. Dass man gelöst und eben auch von Gott gesegnet in eine neue Woche starten kann. Gottesdienst ist ein Ort, an dem man das, was hinter einem liegt, ablegen kann, und wo man sich für das, was vor einem liegt zurüsten lassen kann. Gottesdienst macht fit für den Alltag. Weil Gottesdienst Zuspruch ist. Weil man was mitnehmen kann.

Vielleicht manchmal auch was, um daran weiterzutrainieren im Lauf der Woche.

Gottesdienst ist kein spiritueller Whirlpool, wo man sich beblubbern lässt und von ein bißchen seichter worship-Musik berieseln und wo alles easy ist. Das darf mal sein, aber wer denkt, nur im gemütlichen Whirlpool sitzend wird man fit, der täuscht sich. Da wird man eher irgendwann schrumpelig und müde. Beim Glauben geht's nicht nur ums Wohlfühlen und deshalb muss der Gottesdienst auch nicht immer entspannt sein.

Es ist eben geistliche Gymnastik. Da muss man sich auch mal strecken und dehnen und dann kann man sehen, wie erstaunlich beweglich man werden kann. Vielleicht tut's sogar manchmal gut, eine Verrenkung zu wagen, wie man es sich selbst nicht zugetraut hätte. Fitnessstraining ist eigtl nie Selbstzweck, sondern zielt auf etwas ... auch wenn es an sich schon etwas bringt. So zielt geistliches Training auf Offenheit für und Nähe zu Gott. Ziel des Gottesdienstes ist, die lebendige Gottesbeziehung zu fördern und uns fit zu machen für das Leben in der Welt.

Und zu all diesem, in den Gottesdienst als dem Fitnessstudio für die geistliche Gymnastik darf man kommen, auch **ohne gleich eine Mitgliedschaft eingehen zu müssen**. Klar, auch bei uns gibt's Mitglieder. Wer Mitglied ist, finanziert das Ganze und bekommt das Premium-Paket, darf die Kirchengemeinderäte mitwählen oder selber einer werden oder als Pate einen Menschen im Glauben begleiten, aber man muss nicht Mitglied sein, wie im Club. Es dürfen alle kommen und teilnehmen.

Wir sind eine Gemeinde, aber wir haben auch die Menschen um uns im Blick. Und wir sollten nicht unsere geistlichen Makkis spielen lassen und stolz posieren und gleichzeitig lamentieren, wie wenig motiviert und gemütlich die Anderen sind, wie die geistliche Fitness für viele einfach zu anstrengend ist. Es ist eher ein Leiden. **Wir arbeiten hart und leiden dabei viel, denn unsere Hoffnung ist der lebendige Gott**. So steht es in unserem Predigttext. **geistliches Training ist noch viel wichtiger** als das körperliche, sagt Paulus dem Timotheus, **denn es verspricht Gewinn in diesem wie auch im zukünftigen Leben**.

Die Körperfitness bringt vielleicht ein Sixpack und Muskeln und einen beeindruckenden Body ... und vielleicht fördert sie sogar die Gesundheit ... so lange bis dann das Fett irgendwann doch wieder ansetzt oder das Bäuchle sich

durchsetzt ... oder bis der Körper einfach aufgibt. Geistliche Fitness dagegen wirkt sich in diesem und auch im zukünftigen Leben aus.

Glückwunsch also, dass sie heute in unserem Gottesdienst sind und sich fit machen!

Eines allerdings ist noch wichtig. Bei der geistlichen Fitness ist es wie bei der körperlichen: Es kann sein, man hat es geschafft, hat viel trainiert und ist wirklich topfit. Man steht bei 100% im Glauben, könnte Berge versetzen und mit Gott Wälle zerschlagen. Total austrainiert und auf den Punkt bereit für den großen Lauf. Dann kann es ihnen trotzdem gehen wie Derek Redmond. In seiner Geschichte kann man auch eine Parallele zum geistlichen Lauf sehen.

Er hat lange trainiert. Die 400m waren seine Distanz. Er ist sie so wahnsinnig oft im Training gelaufen. Hat alles perfektioniert.

Hat Rückschläge weggesteckt. Bei den Olympischen Spielen 1988 verletzte er sich 10 Min vor dem Start und konnte nicht starten. Danach hat er die britischen Rekorde über 400 m reihenweise gebrochen. Er ist fit wie nie. Und so ist er Favorit für Olympia 1992 in Barcelona auf seiner Parodiestrecke.

Im Finale startet er, kommt gut ins Rennen, doch bei 150 m spürt er einen Schmerz. Das Rennen wird ohne ihn entschieden, die Anderen holen die Medaillen.

Gescheitert, trotz Fitness. Gestrauchelt. Auch das gibt's im Glauben, selbst bei den Fittesten.

Derek will weitergehen, kann aber in dem Moment fast nicht laufen. Er humpelt los. Und der Rest seiner Geschichte ist nicht nur einer der beeindruckendsten olympischen Momente, sondern auch die beste Predigt, was trotz Fitness das Wichtigste ist. Sehen wir uns die Bilder an.

Film Derek Redmond

<https://www.youtube.com/watch?v=vn5C8Coi5qU>

oder (unkommentiert): <https://www.youtube.com/watch?v=t2G8KVzTfw>

In seinem schwächsten Moment ... trotz jahrelangem Training ... in der schmerzhaftesten Niederlage kommt von hinten Jim Redmond, der Vater von Derek. Er sagt ihm: „You don't have to do this, son!“ „Du musst das nicht tun!“ – „Yes I do“ „Doch!“ – „Then we finish it together!“

Was, wenn du trotz aller geistlicher Fitness, trotz Gottesdienstbesuchen, ins Straucheln kommst oder stolperst? Dann weißt du, dass du in Gott einen Vater hast, der dir zur Seite eilt. Der dich ins Ziel trägt.

Dein himmlischer Trainer, der dich trägt und den Weg mit dir zu Ende geht, das ist Gott. Und diesen Vater hinter dir zu wissen, das ist das Wichtigste im Glauben.

Gottesdienst kann dir wie ein Fitnessstudio sein. Aber das Beste daran und das Eigentliche darin ist die Begegnung mit deinem Trainer ... und Vater.

Amen.

