

# Hauptsache gesund. (?)

Ralf Kraft, Leiter der Liebenzeller Gemeinschaft Uhlbach,  
Gemeinschaftsstunde Uhlbach 25. April 2021

*Bibeltexte: Lutherbibel, revidierter Text 2017 © Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart*

## Hauptsache gesund (Einleitung)

Zu den Geburtstagsglückwünschen gehört es bei vielen dazu: Ich wünsche dir Gesundheit. Mancher in meiner Verwandtschaft reagiert sogar sehr verstimmt, wenn ich verschiedene Wünsche – evtl. sogar Gottes Segen – aber den Gesundheitswunsch weglassen – das grenzt schon fast an eine Verfluchung. Und eine Festrunde wird sich schnell einig: Hauptsache gesund.

Jetzt in Corona-Zeiten gibt es noch eine allgegenwärtige Schlussformel bei E-Mails oder bei persönlichen Verabschiedungen. „Bleib gesund“. Das hatte ich mir mal einfallen lassen – ich war aber wohl nicht allein so schlau. Jedenfalls können das nicht alle bei mir abgeschaut haben. Inzwischen ist mir das zu un kreativ geworden und ich habe auf etwas anderes umgestellt.

Jedenfalls ist „Hauptsache gesund“ in dieser Corona-Krise massiv ins Bewusstsein gerückt. Es wurde sogar als absolute politische Leitlinie etabliert, zum Beispiel drückt der Fraktionsvorsitzende der Grünen im Landtag von Baden-Württemberg Andreas Schwarz in meinem Krankenkassenblättle das so aus: „Nicht erst seit Ausbruch des Corona-Virus wissen wir, dass Gesundheit das höchste Gut der Menschen ist.“ (regional.optimal-1.2021 der BKK Scheufelen).

Über die politischen Maßnahmen herrschen geteilte Ansichten. Das soll jetzt aber nicht unser Thema sein. Allerdings am Rande: Wir nehmen diesen Virus sehr ernst und beachten aus gutem Grund alle Schutzmaßnahmen. Doch „Hauptsache gesund“ geht weit über unsere aktuelle Situation hinaus. Als Christen wollen wir einen Blick in die Bibel werfen: Ist Gesundheit die Hauptsache – oder vielleicht sogar absolut unwesentlich, weil es viel wichtigere Dinge für unser Leben gibt?

## 1. Verantwortung für die eigene Gesundheit – Hauptsache gesund. Punkt.

### 1.1 Wertschätzung für den Körper

Vielleicht kennt der ein oder andere die Unterscheidung – ein Mensch besteht aus Körper, Seele und Geist. Wir könnten abstimmen. Was ist das Wichtigste? Es ist doch als Christ wohl so, dass ich mein geistliches Leben fördern muss. Alles Sorgen um den Körper ist ein Leben nach Maßstäben der Welt und auf ein Mindestmaß einzuschränken. Kann das jemand bejahen?

Paulus war mit dieser oder ähnlichen Meinungen konfrontiert. Er schreibt darauf folgendes an die Gemeinde in Korinth (1. Korinther 6,19-20):

*Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört? Denn ihr seid teuer erkaufte; darum preist Gott mit eurem Leibe.*

Im Zusammenhang ging es darum, dass die Korinther kein Problem damit hatten fromm zu sein und gleichzeitig die Dienste von Tempelhuren in Anspruch zu nehmen. Warum auch? Wichtig waren Verstand und das geistliche Leben – der Körper war mehr Ballast. Was ich mit meinem Körper mache, hatte daher mit dem eigenen hochstehenden geistlichen Leben keinerlei Zusammenhang. Diese Denkweise entsprach den griechischen Lehren verschiedener Schulen und in der griechischen Welt – auf jeden Fall hier in Korinth hatte man das verinnerlicht.

Tatsächlich entspricht das in keinster Weise dem biblischen Menschenbild im Alten Testament, - und wie Paulus klarstellt, hat das auch nichts im christlichen Glauben zu suchen.

*Ich ermahne euch nun, Brüder und Schwestern, durch die Barmherzigkeit Gottes, dass ihr euren **Leib** hingebt als ein Opfer, das lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei. Das sei euer vernünftiger Gottesdienst. Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, auf dass ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene. (Römer 12,1-2)*

Tatsache ist, dass diese griechisch-philosophische Leibfeindlichkeit als Irrlehre die Christenheit bedroht hat und z. B. als „Gnosis“ in der Kirchengeschichte herumspuckt. Paulus hat diese Irrlehre hier bekämpft und auch die Kirchenväter in der frühen Kirche haben dagegen einen Kampf geführt. Der Körper gehört auch im christlichen Glauben zum Menschsein dazu. Bei Paulus ist der Körper sogar ein passendes Beispiel für die Gemeinde und er lässt (neben den Auferstehungsberichten keinen Zweifel: Wir werden mit Körper auferstehen – ein neuer, heiler Körper, anders aber doch erkennbar.

Trotzdem spukt die Aufteilung des Menschen in gute und böse Bestandteile bis in die heutigen Tage in christlichen Gemeinden herum. Schwierig wird das heute noch dadurch, dass der Zeitgeist und esoterische Kurse das für sich entdeckt haben: „Körper, Seele und Geist“ gehören zusammen. Das muss uns nicht schrecken: Tatsache ist: für die Bibel gilt das schon immer.

Daneben ist der Körperkult, das Aussehen (mit posten entsprechender Fotos) und Gesundheit für manche zum Lebensinhalt geworden – im Prinzip zur Religion – zu ihrem Gott. Das muss uns aber nicht schrecken – das haben wir in allen Bereichen von Gottes guter Schöpfung, dass Menschen ohne Gott die Schöpfung zum Gott machen.

Es lohnt sich also auf die eigene Gesundheit zu achten – dazu gehört die körperliche Gesundheit, aber auch unsere mentale Gesundheit. Das ist ja auch etwas, was in dieser Pandemie immer mehr ins Bewusstsein rückt.

## **1.2 Praktische Schritte:**

Es lohnt sich also ganz praktisch auf seine Gesundheit zu achten. Wir sollten somit Acht haben:

- Auf **gesunde Ernährung, im Zusammenhang auch auf unser Gewicht** – zu diesem Punkt gleich mehr
- **Genügend Schlaf**  
Am Rande: Mancher hält es für ein Zeichen besonderer Frömmigkeit morgens früh aufzustehen um Gott zu begegnen. Das ist grundsätzlich sehr gut – wenn ich aber nicht entsprechend früh zu Bett gehe, habe ich diese Zeit einfach nur „gestohlen“. Gut, es gibt Zeiten, da ist das dran und Gott wird durchtragen. Aber auf lange Sicht: Für wen morgens vor

der Arbeit die Zeit der Begegnung mit Gott ist, der muss auch entsprechend früh zu Bett gehen. Denn Schlaf ist der „Gesundbrunnen“ schlechthin (behaupte ich jetzt einfach mal auf Grundlage meiner Lebenserfahrung).

- Genügend **Bewegung, Sport** (zumindest für den, der im Büro arbeitet...) und frische Luft
- Frage: Passt Rauchen, (Drogen), übermäßiger Alkoholgenuß, Piecing, Tattoo ... zum Tempel des Heiligen Geistes?
- Quasi in eigener Sache: **Zähne putzen, Zahnarztbesuch** – ist aber sehr wichtig und wird oft vergessen, vielleicht weil es uns ohnehin klar ist.
- Corona-Schutzmaßnahmen beachten, Hygiene

Manches war damals zu biblischen Zeiten für die Leute absolut kein Problem bzw. die Probleme waren genau anders herum wie heute – man hat ja körperlich gearbeitet und beim Essen herrschte für Normalbürger eher Mangel.

Zu sehr werde ich das nicht vertiefen. Zum gesunden Leben gibt es heute zahlreiche Publikationen, das Internet hält fast unendlich viele Beiträge bereit und Frauenzeitschriften sind voll mit Diät-Tipps. Mit der Zeitschrift seiner Krankenkasse hat jeder auf jeden Fall einen Gesundheitsratgeber zu Hause. Ob das dann alles tatsächlich gesund ist, ist die Frage – insbesondere an einem Punkt:

### **Geistliche Übungen**

Auffällig: Heute gehört auch das Achten Auf die mentale Gesundheit – Stress, Resilienz etc. immer mit dazu. Dazu gibt es dann Meditationen und Yoga-Kurse. Wir als Christen haben das aber schon. Wie dumm, wenn wir denken, wir könnten Dinge wie Stille Zeit einfach aus unserem Glauben wegekürzen. Tatsächlich sind die „geistlichen Übungen“ auch das was das Wort schon ausdrückt – ein Workout, das uns tatsächlich auch gesünder sein lässt. Also Mut zu Stillen Zeit – im Gegensatz zu den Krankenkassenangeboten begegnen wir dabei einem lebendigen Gott. Neben dem Entspannen und zur Ruhe kommen, können wir die Beziehung pflegen – zu einem Gott, der selbst heilend in unser Leben eingreifen kann und will. Und warum sollten wir 10 Minuten Gymnastik in den Tag einbauen aber an 10 Minuten Beten und Bibellesen scheitern: Deshalb halten wir fest an den guten Gewohnheiten:

- **Beten, Bibel lesen** („Stille Zeit“) – das kann übrigens in Uhrzeit und wie das aussieht genau so unterschiedlich ausfallen – je nach eigener Persönlichkeit, wie das auch bei Ernährung und Bewegung der Fall sein wird.
- **Gemeinschaft** (in der Gemeinde)
- Und: **Vergebung erfahren und - anderen Vergeben!!** Wer nicht vergibt macht sich – und uns als Gemeinde krank!!

Vielleicht auch Fasten in seiner geistlichen Dimension. Das hat natürlich nebenbei auch einen guten Nebeneffekt auf den Körper.

Schauen wir uns an der Stelle den Punkt Ernährung noch etwas genauer an:

### **Gesunde Ernährung**

Paulus sorgt sich auch um die Gesundheit von Timotheus (1. Tim 5,23) und gibt ihm einen Tipp ganz im Sinne des Weinortes Uhlbach:

*Trinke nicht mehr nur Wasser, sondern nimm ein wenig Wein dazu um des Magens willen und weil du oft krank bist.*

Dabei ist vor allem das richtige Maß das Geheimnis. Ich persönlich habe festgestellt, dass man im „Alter“ tatsächlich wirklich nur noch sehr wenig Essen muss – der Körper braucht nicht mehr die Mengen wie in jungen Jahren und ist auch so gut versorgt. Falsches und zu viel Essen verursacht Übergewicht und ist somit ungesund.

An Erntedank hatten wir uns schon mal die Ernährungspyramide angeschaut – siehe Deutsche Gesellschaft für Ernährung [Lebensmittelpyramide - DGE](https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/lebensmittelpyramide/)

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/lebensmittelpyramide/>

Dieses Prinzip folgt der modernen Pädagogik – nichts wird als „Böse“ verdammt. Aber die Menge macht's. Ich denke, wenn wir uns auf eine Bibelreise zur gesunden Ernährung machen würden, wäre das Ergebnis relativ ähnlich. Brot, Obst und Gemüse sind eine gute Ernährungsbasis. Fisch ist sicherlich gesund – immerhin isst Jesus Fisch sogar nach der Auferstehung. Gesetze rund ums Essen sind aber nicht die Sache des Neuen Testaments. Ich denke auch wir sollten unbeschwert von Vorschriften Essen können – die Menge macht's. Feiern und Gäste einladen ist wichtig – dann kann es auch mal mehr sein, das Mastkalb wird geschlachtet und Süßes hat seinen Platz. Als Gemeinde wäre es für uns sogar wichtig, das gegenseitige zum Essen einladen massiv auszubauen – denn Essen ist Gemeinschaft. Das hat in der Bibel einen hohen Stellenwert – bis hin zum Abendmahl.

Den oft zitierten Text aus Daniel – Stichwort Ernährung nur mit Gemüse (vegan) – finde ich übrigens als biblische Ernährungsanleitung nicht so stichhaltig. Gut – Gemüse ist natürlich gesund. Aber die Situation war da doch sehr speziell, weil Daniel und seine Freunde die jüdischen Speisegebote nicht hätten einhalten können. Eigentlich wird im Text die gute körperliche Entwicklung von ihm und seinen Freunden eher als Wunder dargestellt – nicht durch Gemüse sondern trotz Gemüse sind sie proper geraten. Wer möchte, kann also gerne vegan leben, ein biblisches Prinzip ist das aber nicht.

Nun, wenn es das Wort „Sünde“ noch gibt dann im Volksmund beim zweiten Stück Sahnetorte oder so ähnlich. Kann ich durch zu viel Essen oder Trinken mein Seelenheil gefährden?

Tatsächlich. Fressen und Saufen findet sich in den einschlägigen Negativlisten bei Paulus neben Zauberei Unzucht und so weiter:

Galater 5,19-21 – also die Gegenliste zu den Früchten des Geistes (man erinnere sich an die Wohnung des Heiligen Geistes):

*Offenkundig sind aber die Werke des Fleisches, als da sind: Unzucht, Unreinheit, Ausschweifung, Götzendienst, Zauberei, Feindschaft, Hader, Eifersucht, Zorn, Zank, Zwietracht, Spaltungen, 21 Neid, **Saufen, Fressen** und dergleichen. Davon habe ich euch vorausgesagt und sage noch einmal voraus: Die solches tun, werden das Reich Gottes nicht erben.*

Oder in Römer 13,13-14

*Lasst uns ehrbar leben wie am Tage, nicht in **Fressen und Saufen**, nicht in Unzucht und Ausschweifung, nicht in Hader und Neid; 14 sondern zieht an den Herrn Jesus Christus und sorgt für den Leib nicht so, dass ihr den Begierden verfallt.*

Gepaart mit Bewegung wird die richtige Ernährung unseren Körper fit halten – was sich dann auch auf unser geistiges und geistliches Befinden auswirkt.

Auch Rick Warren, Gründer und Pastor der Saddleback-Church in Kalifornien, den wir gut als Autor von „Leben mit Vision“ kennen hat das festgestellt. 2005 kam er mit einem neuen Projekt ganz groß raus. Er hatte abgenommen und fand das auch geistlich wichtig. Bei der Taufe in seiner Gemeinde hatte er festgestellt, dass sehr viele viel zu schwer waren – und auch er selbst. Er war in der Beziehung als Pastor ein schlechtes Vorbild. Er nahm sich vor abzunehmen – und weil in der Predigt gerade Daniel dran war, hat er die Gemeinde gefragt, wer mitmachen möchte. Tausende haben sich gemeldet. Er hat deshalb Fachleute hinzugezogen und daraus entstanden ist der Daniel-Plan. In Summe hat die Gemeinde tonnenweise abgenommen. Ich habe das Buch nicht gelesen, aber vielleicht kann es für den ein oder anderen ein sinnvolles Programm sein, das Thema weiterzubearbeiten („Der Daniel Plan“ – in 40 Tagen zu einem ganzheitlichen Leben, Gerth Medien).

Nun, wenn man heute Rick Warren anschaut, ist von der Schlankeheit nicht mehr viel geblieben. Das sei ihm aber zugestanden. Schon im Vorwort zum Buch, musste er einen Rückschlag eingestehen bedingt durch eine Lebenskrise. Ihm ist ja was vom schwersten Wiederfahren, was man sich vorstellen kann. Das zu verarbeiten kann sicherlich so manches Gesundheitsprogramm zu Nichte machen.

## **2. Bewahrung und Heilung**

### **2.1 Bewahrung**

An dieser Stelle merken wir: Trotz guter Vorsätze: Wir haben das Leben nicht im Griff. Krankheit und Not kann es trotz Sport, gesunder Ernährung, Entspannung – und trotz unserem Christsein geben.

#### **Dankbarkeit**

„Hauptsache gesund“ ist ja kein Spruch der Jugend. Erst wenn wir die Erfahrung machen, dass sich kleinere oder auch größere Beeinträchtigungen einschleichen. Sind wir gesund, nehmen wir das nicht wahr – vielleicht aber doch jetzt in diesen Corona-Zeiten.

Es ist also dran, Gott „Danke“ zu sagen und mit dankbaren Herzen zu leben – was übrigens auch wiederum gesund ist. Nehmen wir Gesundheit – und gerade, dass wir bisher als Gemeinde gut durch die Corona-Zeit gekommen sind nicht selbstverständlich und danken unserem gnädigen Gott dafür. Auch wo wir krank werden, haben wir in einem Land wie Deutschland Grund zur Dankbarkeit: Für die hervorragende medizinische Versorgung, die medizinischen Möglichkeiten die uns als „Normalbürgern“ tatsächlich alle zum Großteil zur Verfügung stehen, dass uns ärztliche Behandlungen nicht in den finanziellen Ruin stürzen – all das ist im internationalen Vergleich nicht selbstverständlich.

Ich bin – Gott sei Dank – (bisher) auch weitgehend mit einer stabilen Gesundheit gesegnet. Eindrücklich war mir aber ein Umstand, der mir meine „Arbeitgeber“ doch sehr wertvoll machte. Ich hatte schreckliche Zahnschmerzen. Während einige unter Euch unter Schmerzen lange leiden müssen ist das bei Zahnschmerzen toll. Ich konnte zum Zahnarzt gehen – und verließ die Praxis wieder komplett ohne Schmerzen. Das geht in diesem Bereich gut – wenn es einen vielleicht auch

einen Zahn kostet und der Ersatz dafür teuer wird. Trotzdem: Von Schmerzen erlöst zu werden ist wunderbar. Wir können Gott – und natürlich auch den Ärzten und Schwestern - dankbar sein, dass das so möglich ist.

## Getrost

Es scheint, speziell für die Corona-Situation gibt es einen Psalm – Psalm 91. Da steht unter anderem drin (Verse 1-13):

*Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt und unter dem Schatten des Allmächtigen bleibt, der spricht zu dem HERRN: / Meine Zuversicht und meine Burg, mein Gott, auf den ich hoffe. Denn er errettet dich vom Strick des Jägers **und von der verderblichen Pest**. Er wird dich mit seinen Fittichen decken, / und Zuflucht wirst du haben unter seinen Flügeln. Seine Wahrheit ist Schirm und Schild, dass du nicht erschrecken musst vor dem Grauen der Nacht, vor dem Pfeil, der des Tages fliegt, **vor der Pest, die im Finstern schleicht, vor der Seuche, die am Mittag Verderben bringt. Wenn auch tausend fallen zu deiner Seite / und zehntausend zu deiner Rechten, so wird es doch dich nicht treffen**. Ja, du wirst es mit eigenen Augen sehen und schauen, wie den Frevlern vergolten wird. Denn der HERR ist deine Zuversicht, der Höchste ist deine Zuflucht. Es wird dir kein Übel begegnen, und keine Plage wird sich deinem Hause nahen. Denn er hat seinen Engeln befohlen, dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen, dass sie dich auf den Händen tragen und du deinen Fuß nicht an einen Stein stoßest. Über Löwen und Ottern wirst du gehen und junge Löwen und Drachen niedertreten.*

Dieser Psalm kann Mut und Zuversicht geben. Wir sind unter Gottes Schutz – wie der Psalm in der Luther-Bibel überschrieben ist.

Doch Vorsicht: Der Psalm spielt eine große Rolle bei der Versuchung Jesu (Lukas 4,9-12):

*Und er führte ihn nämlich (Jesus) nach Jerusalem und stellte ihn auf die Zinne des Tempels und sprach zu ihm: Bist du Gottes Sohn, so wirf dich von hier hinunter; denn es steht geschrieben (Psalm 91,11-12): »Er wird befehlen seinen Engeln für dich, dass sie dich bewahren.« Und: »Sie werden dich auf den Händen tragen, damit du deinen Fuß nicht an einen Stein stößt.« Jesus antwortete und sprach zu ihm: Es ist gesagt (5. Mose 6,16): »Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht versuchen.«*

Der Psalm soll uns also nicht dazu verführen, den gesunden Menschenverstand abzulegen und unvernünftige Wagnisse einzugehen. Ohne Maske eine Polonaise tanzen geht nicht – jedenfalls nicht auf Grundlage dieses Psalms. Was wir tun können, um bewahrt zu bleiben, das tun wir. Und darüber hinaus müssen wir uns nicht vor Angst verzehren – sondern können uns voll Vertrauen unter Gottes Schutz stellen. Das hilft, gerade in diesen Zeiten.

Ich habe Euch ja schon erzählt, dass unser Sohn für sich auf YouTube die Real-Life-Guys für sich entdeckt hat. Inzwischen haben sie auch ergänzend einen christlichen Kanal, den er auch fleißig schaut. Zum Geburtstag hat er das Buch von Philipp Mickenbecker bekommen („Meine RealLife Story und die Sache mit Gott, adeo). Neben den tollen Bauaktionen der Zwillingbrüder geht es darum, dass Philipp krank wurde und zum Glauben kam. Während den Jungs bei ihren verrückten Aktionen nicht zugestoßen ist, ist die Schwester bei einem „ganz normalen“ Flug mit einem Kleinflugzeug verunglückt. Das „Warum“ hat Philipp fast zerrissen. Er wollte eine Antwort von Gott haben. Was kann es da für eine Antwort geben. Tatsächlich hat Philipp eine Antwort von Gott bekommen in Form

eine Artikels von Thomas Härry, den ihm eine Freundin – die sonst nie Artikel verschickt – ihm hat zukommen lassen. Ein Satz aus dieser Antwort:

*„Wir (...) wollen Gott verfügbar machen. Aber genau das geht nicht. Gott verstehen wollen – Ursache und Wirkung immer durchschauen – dieses Konzept kommt nicht aus Gottes Küche. (...) Die Bibel geht anders um mit dem Schweren und den Zumutungen Gottes. Sie betont: Was immer dir passiert, es geht gar nicht darum, immer alles zu verstehen. Du sollst Gott erkennen – nicht verstehen! Das ist ein großer Unterschied. Verstehen kann man nur bedingt. Was ich aber laut Bibel immer kann, ist: Gott erkennen. (...) „Erkennen“ bedeutet intime Nähe. Man könnte diese Nähe auch übersetzen mit: Ich vertraue mich jemandem an, ich öffne mich, verschenke mich, gebe mich ihn hin, lasse mich auf ihn ein. (Thomas Härry: Gott erkennen statt verstehen. Artikel im Magazin AUFATMEN 1/2010, S. 9-13 (Auszug))*

Wenn auch kein „Warum“ hinter unserem Leid steckt, es führt uns ins Gespräch und im günstigen Fall zu einer intensiveren Beziehung zu Jesus (siehe auch Hiob).

## **Heilung**

Weiter ist ein zentrales Thema im Leben von Philipp Heilung. Er mit seinen jungen Jahren hatte einen Tumor. Dabei hat er sich Gott zugewandt – und hat Heilung erfahren.

Tatsächlich ist Krankheit ein Zeichen der Welt, wie Gott sie nicht gemacht hat. Und Jesus kam in diese Welt und hat geheilt. Seine Antwort an Johannes den Täufern fasst die Vielzahl seiner Wunderheilungen zusammen (Matth. 11,5):

Blinde sehen und Lahme gehen, Aussätzigte werden rein und Taube hören, Tote stehen auf und Armen wird das Evangelium gepredigt

Das sind die Kennzeichen des Messias, des versprochenen Retters.

Auch Petrus und die anderen Apostel haben geheilt – die Geschichte der wunderbaren Krankenheilungen ist mit Jesus nicht zu Ende – sie ist auch mit den Aposteln nicht zu Ende – und sie geschieht heute noch.

Ich erinnere mich noch, wie hier auf dieser Kanzel (um genau zu sein die Vorgängerkanzel) einer unserer damaligen Laien-Prediger gestanden hat und das aus seinem Leben berichtet hat, wie Gott durch ein Wunder geheilt hat. Hier im Buch von Philipp Mickenbecker können wir es nachlesen – und gerne dürfen wir einander erzählen, wo wir selbst das erlebt haben.

Es ist deshalb gut, wenn wir füreinander in der Gemeinde beten – und andere konkret für unsere Krankheitsnot beten lassen. Das ist legitim und möglich. Auch Heilung ist möglich!

Auch als Ältestenkreis machen wir das Angebot für Dich zu beten. Wir folgen dabei den Versen aus Jakobus 5,13-15:

*Leidet jemand unter euch, der bete; ist jemand guten Mutes, der singe Psalmen. Ist jemand unter euch krank, der rufe zu sich die Ältesten der Gemeinde, dass sie über ihm beten und ihn salben mit Öl in dem Namen des Herrn. Und das Gebet des Glaubens wird dem Kranken helfen, und der Herr wird ihn aufrichten; und wenn er Sünden getan hat, wird ihm vergeben werden.*

## Und keine Heilung

Tatsächlich können wir hier aber kein Zeugnis ablegen von gewaltigen Krankenheilungen. Wie vorher schon gehört: Es geht hier nicht um Zaubersprüche mit denen wir selbst Macht hätten über gesund oder ungesund. Gott ist souverän in seinem Handeln.

Auch Paulus berichtet in 2. Korinther 12,7-9:

*Und damit ich mich wegen der hohen Offenbarungen nicht überhebe, ist mir gegeben ein Pfahl ins Fleisch, nämlich des Satans Engel, der mich mit Fäusten schlagen soll, damit ich mich nicht überhebe. Seinetwegen habe ich dreimal zum Herrn gefleht, dass er von mir weiche. Und er hat zu mir gesagt: Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft vollendet sich in der Schwachheit.*

Viele sind der Meinung, Paulus habe an einer Krankheit gelitten - von der er eben nicht geheilt wurde. Hier steht nichts von Krankheit und ich bin da für viele andere Varianten offen. Tatsache ist aber, auch er musste ringen – und musste letztendlich mit einer Einschränkung leben, die er eigentlich gerne losgehabt hätte.

Auch Philip von den Real-Life-Guys ist aktuell in dieser Situation. Wieder hat er einen Tumor bekommen. Chemotherapie möchte er nicht mehr machen. Schon vor Monaten hat ihm der Arzt gesagt, in zwei Wochen sei er tot. Aber lebt noch – allerdings mit dem Tumor, der definitiv nicht weg ist. Es lohnt sich auch für Nicht-YouTube-Fans das mal nachzulesen, wie getrost dieser junge Mensch trotzdem in dieser Situation ist.

Letztendlich wird es erst in der Ewigkeit bei Gott keine Krankheit mehr geben.

*Und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen. (Offenbarung 21,4)*

Bei allem Nichtverstehen dürfen wir aber eines wissen: Gott sitzt nicht losgelöst auf seinem Thron – nein Jesus war in dieser Welt und hat selbst Krankheit und Schmerz durchlitten. Das haben wir jetzt an Karfreitag in den Evangelien gelesen. Jesaja beschreibt das so (Jesaja 53,3-4):

*Er war der Allerverachtetste und Unwerteste, voller Schmerzen und Krankheit. Er war so verachtet, dass man das Angesicht vor ihm verbarg; darum haben wir ihn für nichts geachtet. Fürwahr, **er trug unsre Krankheit und lud auf sich unsre Schmerzen**. Wir aber hielten ihn für den, der geplagt und von Gott geschlagen und gemartert wäre.*

Du darfst wissen: Gott weiß um Deine Krankheit, Deine Not- und es ist ihm nicht egal. Er fühlt deine Schmerzen - Gott ist mittendrin und nicht nur dabei.



### 3. Was wichtiger ist – die Hauptsache – Hauptsache gesund? Fragezeichen.

Nun, wenn ich denn krank bin – und Gesundheit die Hauptsache wäre, dann lohnt ein Leben mit Krankheit die meine Lebensqualität massiv einschränkt, nicht. Bis zum Verfassungsgericht hat sich schon diese Meinung durchgesetzt – ja auch bereits bis zur Leitung des Deutschen Diakonischen Werks und bis zu manchem Pfarrer und Bischof. Mir ist schon als Konfirmand aufgefallen: Wenn Anliegen der Konfirmation ist, dass „das Leben gelingt“ – dann haben wir jungen Leuten da wenig mitzugeben.

Tatsächlich. Jesus heilt. Aber schauen wir uns mal eine auf den ersten Blick erstaunliche Heilungsgeschichte an, die einen guten Hinweis gibt. Dabei mühen sich vier Menschen einen gelähmten zu Jesus zu bringen. Die Geschichte ist berühmt. Denn sie haben das Problem, dass ein zu großes Gedränge ist – viele Menschen stehen im Weg und sie kommen nicht zu Jesus durch ins Haus. Doch die vier sind kreativ. Sie decken das Dach ab und lassen den Gelähmten mit seinem Bett zu Jesus herunter. Dann lesen wir folgendes (Markus 2,4-5):

*Und da sie ihn nicht zu ihm bringen konnten wegen der Menge, deckten sie das Dach auf, wo er war, gruben es auf und ließen das Bett herunter, auf dem der Gelähmte lag. Da nun Jesus ihren Glauben sah, sprach er zu dem Gelähmten: Mein Sohn, deine Sünden sind dir vergeben.*

Wir denken, so ein Aufwand und dann das. Doch uns ist nicht mehr bewusst, was Vergebung der Sünden bedeutet. Das ist nämlich unser grundlegendes Problem: Die Trennung von Gott. Die Gemeinschaft mit ihm ist durchtrennt. Dafür brauchen wir eine Lösung – dann wird unser Leben lebenswert. Jesus sagt weiter (Verse 9-12):

*Was ist leichter, zu dem Gelähmten zu sagen: Dir sind deine Sünden vergeben, oder zu sagen: Steh auf, nimm dein Bett und geh hin? Damit ihr aber wisst, dass der Menschensohn Vollmacht hat, Sünden zu vergeben auf Erden – sprach er zu dem Gelähmten: Ich sage dir, steh auf, nimm dein Bett und geh heim! Und er stand auf und nahm sogleich sein Bett und ging hinaus vor aller Augen, sodass sie sich alle entsetzten und Gott priesen und sprachen: Wir haben solches noch nie gesehen.*

Damit haben wir nun auch eine Krankenheilung durch Jesus in dieser Predigt erlebt. Den Aspekt mit der Sünde gibt es übrigens auch – wenn ihr aufmerksam gelesen habt – auch bei dem Krankengebet nach Jakobus (V. 15-16):

*Und das Gebet des Glaubens wird dem Kranken helfen, und der Herr wird ihn aufrichten; und wenn er Sünden getan hat, wird ihm vergeben werden. Bekennt also einander eure Sünden und betet füreinander, dass ihr gesund werdet*

Wir dürfen nicht falsch verstehen: Wer krank ist, ist das nicht wegen einer bestimmten Sünde. Wer keine Heilung erfährt, bei dem liegt das nicht an zu kleinem Glauben. Der kann klein sein wie ein Senfkorn (Lukas 17,6) oder man kann es, wie der Vater bei einer anderen Begebenheit, mit der Jahreslosung des letzten Jahres ausdrücken: Ich glaube, hilf meinem Unglauben. (Markus 9,24)

Nein Jesus hat dazu eine klare Meinung – beim Nachrichten hören und wenn die Jünger ihn so etwas gefragt haben (Lukas 13 – der Turm von Siloah – Johannes 9 Blindgeborener – „Wer hat gesündigt, er oder seine Eltern?“). Trotzdem ist die Frage der Sünde und unserer Beziehung zu Gott die entscheidende. Unser Bibeltext aus Jesaja 53 geht wie folgt weiter (Verse 3-7):

*Er war der Allerverachtetste und Unwerteste, voller Schmerzen und Krankheit. Er war so verachtet, dass man das Angesicht vor ihm verbarg; darum haben wir ihn für nichts geachtet. Fürwahr, **er trug unsre Krankheit und lud auf sich unsre Schmerzen**. Wir aber hielten ihn für den, der geplagt und von Gott geschlagen und gemartert wäre. Aber er ist um unsrer Missetat willen verwundet und um unsrer Sünde willen zerschlagen. Die Strafe liegt auf ihm, auf dass wir Frieden hätten, und **durch seine Wunden sind wir geheilt**. Wir gingen alle in die Irre wie Schafe, ein jeder sah auf seinen Weg. Aber der HERR warf unser aller Sünde auf ihn. Als er gemartert ward, litt er doch willig und tat seinen Mund nicht auf wie ein Lamm, das zur Schlachtbank geführt wird; und wie ein Schaf, das verstummt vor seinem Scherer, tat er seinen Mund nicht auf.*

Durch Jesu Wunden werden wir geheilt. Auf der Ebene, dass unsere Sünden nicht mehr zwischen uns und Gott stehen. Diese Trennung, die ein tiefes Bewusstsein des Mangels in unserem Leben auslöst – was insbesondere in den gestörten Beziehungen zu anderen Menschen sichtbar wird – das hat Jesus geheilt. Wo ich Jesus in mein Leben lasse, ist das lebenswert, egal was sonst um mich herum geschieht. Und das auch deshalb, weil wir uns nicht an dieses Leben klammern müssen. Wir kommen von Ostern her. Jesus ist nicht nur am Kreuz gestorben – er ist auferstanden. Und mit ihm auch wir – wir haben die Dimension des ewigen Lebens. Der Tod hat seinen Schrecken verloren. Auch etwas, was uns in der Pandemie gelassen sein lässt.

Wir haben zu Beginn den Wochenspruch für diese Woche gehört. Der Text (2. Korinther 5,17-21) geht wie folgt weiter:

*Darum: Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden. Aber das alles ist von Gott, der uns mit sich selber versöhnt hat durch Christus und uns das Amt gegeben, das die Versöhnung predigt. Denn Gott war in Christus und versöhnte die Welt mit ihm selber und rechnete ihnen ihre Sünden nicht zu und hat unter uns aufgerichtet das Wort von der Versöhnung. So sind wir nun Botschafter an Christi statt, denn Gott ermahnt durch uns; so bitten wir nun an Christi statt: Lasst euch versöhnen mit Gott! Denn er hat den, der von keiner Sünde wusste, für uns zur Sünde gemacht, auf dass wir in ihm die Gerechtigkeit würden, die vor Gott gilt.*

Deshalb auch an Dich: Wenn Du merkst, da steht noch eine Entscheidung aus. Bisher war mir anderes wichtiger in meinem Leben. Lass dich versöhnen mit Gott. Nimm Jesu Opfer für dich an, vertraue ihm dein Leben an und lass den Heiligen Geist in dir wohnen.

Wir sagen: „Ist ja klar, das wissen wir ja, dass da die Hauptsache die Beziehung zu Gott ist.“ Ein guter Check kann aber sein, was uns im Gespräch bewegt. Oft sind das Nachrichten von Krankheiten oder anderen Rissen im Leben. Gradmesser für uns in der Gemeinde können unsere Gebetsgemeinschaften sein. Wieviel Raum nehmen Krankheiten ein. Können da nicht sogar Krankheiten von Leuten, die jemand kennt der jemand kennt, eine große Bedeutung gewinnen? Und wieviel beten wir aber, dass Menschen sich mit Gott versöhnen lassen. Wo ist unser Gebet für unsere Nachbarn, Bekannten, Freunde? Wo ist unser Gebet für unsere Eltern und Kinder die nicht mit Jesus leben – so wie es z. B. auch bei Philipp und seinem Bruder bis vor ein paar Jahren noch der Fall war. Es lohnt sich, das mal prüfend anzuschauen – und zu beten:

*Hilf mir, die Menschen zu sehen.  
Gebrauche unsere Gemeinde als dein Rettungsboot.  
(Gebetsziel der Liebenzeller Gemeinschaft Uhlbach)*

## **Fazit**

Wir sehen: Gott nimmt auch unsere körperliche und mentale Gesundheit ernst. Deshalb starte durch und tue, was in deiner Kraft liegt.

Euch Kranken gilt das Angebot: Wir beten für Dich.

Und haben wir im Blick: Die Hauptsache ist unsere Beziehung zu Gott, eine lebendige Beziehung, die auch uns lebendig macht - in Ewigkeit. Und das gilt auch für die Menschen um uns herum.

*Gebet*

## **Segen**

Gottes Segen spreche ich heute mit 1. Thess 5,23 zu – ein Segensspruch der unser Thema sehr schön aufgreift:

***Er aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch und bewahre euren Geist samt Seele und Leib unversehrt, untadelig für das Kommen unseres Herrn Jesus Christus.***