



am 19.2.2012

„Mein geliebter Schweinehund“

(Tägliche Andachten von Eckard Krause)

Die Hauptaussagen der Predigt:

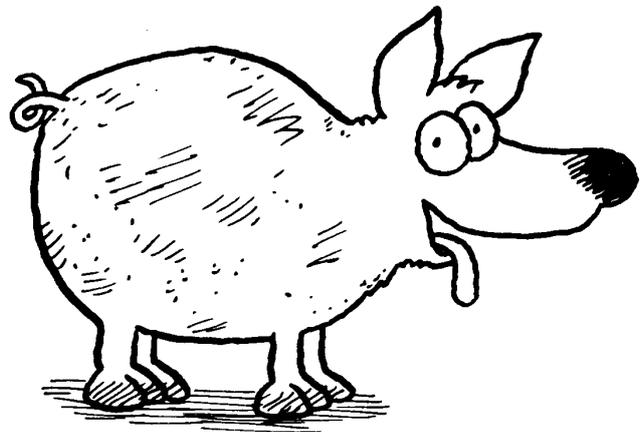
1. Das Thema ist alt. Es gibt niemanden, der nicht mit seinen inneren Schweinehund zu kämpfen hat. Der Philosoph und große christliche Prediger Paulus schreibt in seinem Brief an Christen in Rom: „Wollen habe ich wohl, aber das Gute vollbringen kann ich nicht. Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich.“
2. Die wichtigste Frage zuerst: Wollen Sie eigentlich den *geliebten Schweinehund* überwinden? Wollen Sie wirklich?
3. Die Firma Nike hat mit dem Slogan „Just do it“ innerhalb von 10 Jahren ihren Umsatz von Laufschuhen verzehnfacht. Der Slogan suggeriert: Wenn Du erst mal unsere Schuhe gekauft hast, geht das tägliche Joggen wie von selbst. Aber, um von der guten Absicht (Intention) zur Durchsetzung (Verhaltenssteuerung) zu kommen, braucht es mehr als einen Slogan. ***Dafür brauchen wir sinnliche Visionen.***
4. Weniger ist mehr! Nehmen Sie sich nicht zu viele Ziele auf einmal vor.
5. Planen sie konkrete kleine Schritte. Eine sinnliche Vision braucht nicht nur ein erstrebenswertes Ziel, sondern auch messbare konkrete Teilziele, um zum Erfolg zu kommen.
6. Belohnen Sie sich selbst, wenn Sie ein Teilziel erreicht haben.
7. Suchen Sie sich Partner für Ihr Vorhaben.
8. Erinnern Sie sich tagsüber öfter an Ihre sinnliche Vision. Kleben Sie Erinnerungszettel in Ihre Wohnung, einen ermutigenden, warnenden Spruch als Bildschirmschoner, oder, wenn Sie abnehmen wollen, ein Foto von sich auf die Kühlschrankschür.
9. Gut haben es die, die religiös gebunden sind. Als Christ bekomme ich Kraft und Zuspruch und beim Scheitern Trost und Vergebung.

Montag, 20.2.2012 – Will ich wirklich?

Die wichtigste Frage zuerst: Wollen sie eigentlich den geliebten Schweinehund überwinden? Oft dient er uns als willkommene Entschuldigung, Dinge, die ich ändern sollte, nicht zu tun. „Eigentlich müsste ich mit dem Rauchen aufhören, aber ich schaffe es nicht.“ Mal ehrlich: Wollen Sie wirklich? Bevor Jesus den Kranken am Teich Betesda heilt, fragt er ihn, ob er gesund werden *möchte*. Eine scheinbar überflüssige Frage? Keineswegs! Das eigene Wollen ist ausschlaggebend für die Heilung.

Doch mit dem Willen ist das so eine Sache. Der Apostel Paulus schreibt in seinem Brief an Christen in Rom: „Wollen habe ich wohl, aber das Gute vollbringen kann ich nicht. Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich.“ Lesen Sie bitte den Text im Zusammenhang: Römer 7,14 bis Römer 8,1. Und dann lesen Sie bitte gleich im Anschluss noch Römer 8, 32-39.

Gebet: Vater im Himmel, stärke mich, erfülle mich mit Deiner Kraft, dass ich das Gute tun kann. Aber gib mir bitte gleichzeitig auch das Vertrauen, dass ich niemals von Dir geschieden werde, auch nicht, wenn ich versage.



Dienstag, 21.2.2012 – Nehmen Sie sich nicht Zuviel vor

Der Volksmund sagt: „Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.“ Nun bedeutet Scheitern, wie wir gerade von Paulus gelernt haben, nicht den Verlust des Himmels. Gott sei Dank! Sie wollen einfach, dass Ihre guten Vorsätze gelingen. Darum ist es wichtig, dass Sie sich nicht Zuviel vornehmen. Bleiben Sie realistisch. Wenn Sie sich zum Beispiel vornehmen, Ihr Übergewicht pro Woche um 10kg zu reduzieren, werden Sie am Ende der ersten Woche so enttäuscht sein, dass Sie schon in der zweiten Woche Ihren guten Vorsatz aufgeben. Ein Pfund pro Woche, das wäre doch schon was!

Es ist gut, sich vorzunehmen, von nun an regelmäßig jeden Sonntag zum Gottesdienst zu gehen. Ich glaube auch, dass ein Sonntag ohne Gottesdienst kein richtiger Sonntag ist. Aber freuen Sie sich, wenn Sie es alle 14 Tage schaffen. Das ist doch schon mal ein guter Anfang.

Vielleicht haben Sie ja jemanden, der dafür betet, dass Ihre guten Vorsätze gelingen. Lesen Sie dazu doch mal Philipper 1, 3-11.

Mittwoch, 22.2.2012 – Ihr guter Vorsatz muss vom Kopf in den Bauch

Die Firma Nike hat mit dem Slogan „Just do it“ innerhalb von 10 Jahren ihren Umsatz von Laufschuhen verzehnfacht. Der Slogan suggeriert: Wenn Du erst mal unsere Schuhe gekauft hast, geht das tägliche Joggen wie von selbst. Aber, um von der guten Absicht (Intention) zur Durchsetzung (Verhaltenssteuerung) zu kommen, braucht es mehr als einen Slogan. Antoine de Saint-Exupery schreibt: Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“ (Werk: Die Stadt in der Wüste / Citadelle).

Das heißt: Statt einer nüchternen, vernünftigen Absicht brauchen wir sinnliche Visionen. Wenn Sie morgens nicht aus dem Bett kommen, stellen Sie sich vor Augen, welchen netten Menschen Sie an diesem Tag begegnen werden oder malen Sie sich aus, wie Sie nach getaner und erfolgreicher Arbeit einen gemütlichen Feierabend gestalten.

Auch negative Bilder können helfen. So bekannte jemand, er konnte mit dem Rauchen aufhören, weil er das Bild einer durch Krebs zerstörten Lunge nicht mehr aus dem Gedächtnis bekam.

Im Glauben an Gott ist das ähnlich. Solange Sie Gott nur im Kopf haben, hat der Glaube wenig Strahlkraft. Lesen Sie doch mal Lukas 15, 11-32 und versetzen Sie sich in die Rolle des Rückkehrers. Das *Bild* des Vaters wird sie faszinieren.

Donnerstag, 23.2.2012 – Suchen Sie sich Verbündete

Allein geht man ein. Sie werden bald gute Gründe finden, mit Ihren guten Vorsätzen zu brechen, solange Sie mit Ihren Vorsätzen allein sind. Sie wollten täglich Joggen. Ihr innerer Schweinehund wird Ihnen sagen: heute ist es schon zu spät, es ist zu kalt oder es regnet, oder Du darfst den Fernsehfilm nicht verpassen. Haben Sie sich aber mit jemandem verabredet, gemeinsam zu Joggen, dann fallen Ausreden schon schwerer. Man will den Partner ja nicht versetzen. Klappt übrigens auch gut, wenn man sich mit jemandem verabredet, gemeinsam zum Gottesdienst zu gehen. Treffen Sie Verabredungen, Dinge gemeinsam zu tun, oder versprechen Sie einem Freund/Freundin, dass Sie sie anrufen, wenn Sie in Versuchung geraten, einen guten Vorsatz zu brechen. Erlauben Sie dem Partner, Sie wöchentlich einmal zu fragen, ob Sie Ihren Vorsatz eingehalten haben. Lesen Sie dazu einen kurzen Abschnitt aus der Bibel: Galater 6, 1-2

Gebet: Vater im Himmel, bitte zeige mir nette Menschen, mit denen ich Verabredungen treffen kann die mir helfen, meine guten Vorsätze auch durchzuhalten. Zeige mir Menschen, die echte Freunde oder Freundinnen sind, die sich nicht Lustig über mich machen, wenn ich wieder mal versagt habe, sondern die mir wieder Mut machen.

Freitag, 24.2.2012 – Think big

Denken Sie größer von sich, als Sie das bisher getan haben. Wenn man oft genug erlebt hat, dass der innere Schweinehund wieder mal gesiegt hat, kann sich schnell Resignation einstellen und man beginnt, sich selbst gar nichts mehr zuzutrauen. Da ist dann diese innere Stimme die mir sagt: „Du schaffst es sowieso nicht.“ Wenn Sie dieser Stimme Raum geben, haben Sie verloren. Motivationstrainer sagen dann, dass man groß von sich denken soll. Da ist was dran. Aber wie, wenn Sie schwach sind, wieder versagt haben, sich nichts mehr zutrauen? Denken Sie nicht groß von sich aufgrund irgendeiner Leistung. Denken Sie groß von sich, weil Sie ein fleischgewordener Liebesgedanke Gottes sind, von ihm gewollt und einmalig und unverwechselbar gemacht. Darum sind Sie wertvoll. Und Gott macht keine Fehler, und hat auch bei Ihnen keinen Fehler gemacht. Lesen Sie doch bitte mal aus dem Psalm 8 die Verse 4 bis 7. Seien Sie nicht stolz aufgrund Ihrer Leistung. Das macht Sie entweder hochmütig oder lässt Sie resignieren. Seien Sie stolz aufgrund Ihres Seins!

Gebet: Vater im Himmel, ich danke Dir, dass Du mich gemacht hast. Du hast mich gewollt und angenommen, so wie ich bin. Darum will ich auch „Ja“ zu mir sagen.

Samstag, 25.2.2012 – Nehmen Sie Gottes Zuspruch an

Gestehen Sie sich Ihre Schwächen und Ihr Versagen ein. Sie können nicht immer stark sein. Und Sie müssen das auch nicht. Der Apostel Paulus hat mal aus dem Mund Gottes gehört: „Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ Sie haben in dieser Woche manch guten Rat gehört, wie Sie den inneren Schweinehund ein wenig zähmen und in die Schranken weisen können. Wenn ich mal mit Dingen oder mit mir selbst nicht so richtig zu Recht kam, war mir immer das Gebet die größte Hilfe. Im Gebet ordnen sich meine Gedanken, komme ich zur Ruhe und zu guten Einsichten. Vor allem aber bekomme ich im Gebet den Zuspruch Gottes und Kraft zum Tun, die nicht aus mir selber kommt. „Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ Das habe ich selbst oft erfahren. Und ich habe so manches Mal gestaunt, wie ich dann doch Dinge tun und lassen konnte, wie ich es selber nicht für möglich gehalten habe.

Übrigens: Morgen ist wieder Sonntag und in Ihrer Gemeinde ist wieder Gottesdienst. Das ist auch ein Ort, wo Sie Zuspruch Gottes erfahren können, wo Sie Kraft tanken können, um dann wieder gestärkt ans „Werk“ gehen können.

Und am nächsten Sonntag, dem 26.2.2012 geht es weiter mit dem „Abenteuer Alltag“ – Thema: **„Keine Zeit für Gott“**
(Predigt: Felix Gehring)