

Gebet

Denkst du, dass Gott an deinem geistlichen Starkwerden interessiert ist?

Dann geht es dir wie vielen.

Und glaubst du auch, dass Gott an deinem körperlichen Starkwerden interessiert ist?

Nein?

Dann geht es dir wie den Gnostikern.

Zur Zeit vom Jesus gab es die sogenannten Gnostiker, denen alles Geistliche wichtig war, aber der Körper war ein Gefängnis für den Geist und von daher etwas Schlechtes. Dieses leibfeindliche Denken kommt nicht aus der Bibel, sondern aus dem griechischen Asketentum!

Biblische Vertreter einer leibfeindlichen Sicht zitieren manchmal:

1Tim 4,8: *Denn die körperliche Ertüchtigung ist für weniges gut, die Frömmigkeit hingegen ist für alles gut: Sie trägt die Verheissung des Lebens in sich, des jetzigen und des künftigen.*

Was meint der Schreiber mit körperlicher Ertüchtigung?

- 1. V. 8 bezieht sich vermutlich auf V. 3 dort** heisst es: *Diese Leute (Menschen die vom Glauben abgefallen waren und Irrlehren verbreiten) verbieten das Heiraten und fordern den Verzicht auf bestimmte Speisen – auf Speisen, die doch von Gott geschaffen wurden, sodass die, die an ihn glauben und die Wahrheit erkannt haben, sie mit Dankbarkeit genießen können.*

Körperliche Übungen wie z.B. Fasten, Verzicht auf bestimmte Speisen, sogar den Verzicht auf den Sex in der Ehe, bringen uns Gott nicht näher. Sie verschaffen uns nicht das Heil!

Es geht also hier nicht um körperliche Fitnessübungen, die wir betreiben, um körperlich gesund zu bleiben. Es geht um religiöse Übungen, mit denen manche Menschen meinten Gott gefallen zu müssen.

2. **Körperliche Ertüchtigung ist nicht schlecht**, sondern im Vergleich zur dem, was die Ewigkeit betrifft weniger wichtig!

Hoffnung für Alle übersetzt den Text sehr treffend folgendermassen:

V. 8: Sich körperlich anzustrengen und Verzicht zu üben ist ganz gut und schön, aber auf Gott zu hören ist besser. Denn damit werden wir dieses und das zukünftige Leben gewinnen.

Gott hat uns als Menschen aus Geist, Körper und Seele geschaffen. Diese drei Bereiche sind eng miteinander verwoben. Wenn ein Teil davon leidet, dann leiden auch die anderen Teile. Gott ist an uns ganzheitlich interessiert, auch wenn der Körper letztlich weniger von Bedeutung ist, als unser Geist.

Manche Menschen fühlen sich zu bestimmten Zeiten Gott nicht nahe. Eine Frage, die dann als erstes angebracht ist lautet: «Wie hast du die letzten fünf Tage geschlafen?» Wenn wir fünf Nächte schlecht schlafen, dann fühlen sich die meisten von uns wie ausgewachsene Atheisten!

Gott ist auch an unserem Körper interessiert und darum werde ich heute darüber reden, wie wir

Körperlich stark werden

können.

Dazu habe ich mir ein wenig Unterstützung besorgt. **Nach einer biblischen Einleitung** werde ich **2 Interviewgäste** auf die Bühne bitten, die uns ganz praktische Anweisungen geben werden, wie wir alle körperlich stärker werden können.

Wenn wir jetzt über unsere körperliche Verfassung reden, dann geht es mir nicht darum Gewicht zu verlieren, oder besser auszusehen oder einfach nur gesünder zu sein. Das ergibt sich aber als Nebeneffekt!

Wir wollen uns drei Anhaltspunkte aus der Bibel in Bezug auf unseren Körper ansehen:

1. Ich bin für meinen Körper verantwortlich

Gott hat uns geschaffen, aber wir sind verantwortlich dafür, was wir mit unserem Körper machen.

Das bedeutet auch, dass wir niemand anderem die Schuld geben können, wenn wir unseren Körper schlecht behandeln und mit der Zeit dann Konsequenzen zu spüren bekommen.

Der Körper ist ein Geschenk Gottes und wir sind vor Gott verantwortlich, wie wir mit unserem Körper umgehen.

1Kor 6,12: »Alles ist mir erlaubt!« *´Wer so redet, dem antworte ich:´ Aber nicht alles, ´was mir erlaubt ist,´ ist auch gut ´für mich und für andere´.*
– »Alles ist mir erlaubt!« *Aber es darf nicht dahin kommen, dass ich mich von irgendetwas beherrschen lasse.*

Wenn ich meinen Körper vernachlässige und durch einen ungesunden Lebensstil mein Körper krank wird, dann werde ich von diesem kranken Körper eingeschränkt und beherrscht.

Ich möchte nicht selbstverschuldet, von meinem kranken Körper beherrscht werden, sondern der Körper soll mir dienen.

Ich trage also meinem Körper Sorge, damit ich mit meinem Körper Gott und anderen Menschen dienen kann!

2. Ich will mit meinem Körper Gott verherrlichen

Vielleicht hast du heute Morgen in den Spiegel geschaut und du fragst dich nun: Mit diesem Körper soll ich Gott verherrlichen?»

1Kor 6,13: *´Ihr sagt:´ »Das Essen ist für den Magen da und der Magen für das Essen, und dem einen wie dem anderen wird Gott ein Ende bereiten.« ´Einverstanden,` aber ´das heißt noch lange nicht, dass wir mit unserem Körper machen können, was wir wollen`. Der Körper ist nicht für die Unmoral da, sondern für den Herrn, und der Herr ist für den Körper da und hat das Recht, über ihn zu verfügen`.*

Gott hat dir deinen Körper geschenkt und dein Körper gehört Gott und soll Gott ehren!

Hast du **gewusst**, dass **Jesus für deinen Körper gestorben** ist?

1Kor 6,20: *Gott hat euch als sein Eigentum erworben; denkt an den Preis, den er dafür gezahlt hat! Darum geht mit eurem Körper so um, dass es Gott Ehre macht!*

Gott Vater hat uns durch Jesus Christus, der am Kreuz für uns gestorben ist erworben. Das heisst, wir gehören ihm und zwar nicht nur unser Geist, sondern auch unser Körper!

Weil Gott uns erworben hat, sollen wir mit unserem Körper so umgehen, dass es Gott Ehre macht!

Weil Gott dich so sehr liebt, darum sollen wir mit unserem Körper Gott ehren!

Der Körper ist aber in Gottes Augen noch mehr wert!

So wie er Jesus vom Tod auferweckt hat, so werden auch wir eine körperliche Auferstehung erleben.

1Kor 6,14: *Und genauso, wie Gott den Herrn von den Toten auferweckt hat, wird er durch seine Macht auch uns vom Tod auferwecken und unseren Körper wieder lebendig machen.*

Unser **Körper wird zu Staub verfaulen oder verbrennen**, das **hindert Gott aber nicht daran, aus unserem jetzigen Körper einen neuen Körper** auferstehen zu lassen.

Manche fragen mich, wie alt werde ich dann sein, wenn ich auferstehe. Es **reizt mich nicht mit einem 90-jährigen Körper** im Himmel zu leben!

Die **Bibel redet von einem neuen Körper, der vollkommen ist**. Wenn du **dazu mehr wissen möchtest, dann empfehle ich dir mein Buch: «Himmel und Hölle»**, dort gehe ich in einem Kapitel ausführlich auf unseren Auferstehungsleib ein.

3. Ich will mit meinem Körper Gott dienen

Frage: Weisst du wie du Gott mit deinem Körper dienst?

Antwort: Indem du **anderen Menschen dienst!** Indem du **Menschen berührst** und ihnen Zuneigung zeigst. Es **gibt Menschen, die gehen auf die Strasse und offerieren eine gratis Umarmung**. Und wisst ihr was, manche Menschen mögen das.

Ich **habe von einem Strassenpenner, der fürchterlich gestunken** hat gehört, dass jemand ihm eine Umarmung anbot. Diese Umarmung hat ihn so bewegt, dass er ein anderer Mensch wurde. Er wurde Christ. Die Person, die ihn umarmt hat, konnte ihn in einen Gottesdienst einladen.

Wir haben nur wenige Strassenpenner, aber du hast vielleicht Kinder. Zeig ihnen deine Liebe, durch eine Umarmung, wenn sie das mögen.

Du kannst mit deinem Körper so viel Gutes tun. Ich fange jetzt nicht an aufzuzählen.

Das Erstaunliche ist, dass Gott uns sogar seinen Geist in uns legt, damit wir anderen Menschen dienen können.

1Kor 6,19: *Habt ihr denn vergessen, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist? Der Geist, den Gott euch gegeben hat, wohnt in euch, und ihr gehört nicht mehr euch selbst.*

Unser Körper ist so wertvoll, weil Gott in uns durch seinen heiligen Geist lebt. Unser Körper ist der Tempel des Heiligen Geistes, der Wohnort von Gott. Was für eine Wertschätzung unseres Körpers finden wir hier in der Bibel!

Gott nimmt Wohnung in dir, damit du Gott in der bestmöglichen Art und Weise dienen kannst.

Bsp. Stell dir vor, jemand würde das FEG-Gebäude verunstalten. Wie würde es dir dabei gehen? Ich würde mich darüber ärgern und es absolut daneben finden!

Aber weisst du was, Gott ist dein Körper viel wichtiger, als dieses Kirchengebäude. Nicht dieses Gebäude ist der Wohnort Gottes, sondern dein Körper. Wie können wir es dann zu lassen, dass wir z.T. unseren Körper selbst kaputt machen?

Diese drei biblischen Anhaltspunkte, die ich aufgezeigt habe, sind echte Motivation für einen stärkeren Körper.

1. Ich bin für meinen Körper verantwortlich
2. Ich will mit meinem Körper Gott verherrlichen
3. Ich will mit meinem Körper Gott dienen

So wollen wir nun ganz praktisch werden, dazu bitte ich Karin Müller und Claudia Vetter nach vorne zu kommen und wir wollen sehen, was wir konkret für unseren Körper und unsere Gesundheit tun können.

Dabei werden wir uns über die Themen Ernährung, Gedanken und Bewegung unterhalten.

Ernährung

Dr. Mark Hyman sagt:

- Nahrung ist nicht einfach Kalorien, sondern Information.
- Wenn wir uns schlecht ernähren werden wir langfristig krank.
- Wenn wir uns gesund ernähren, hilft das unserer Gesundheit und wir haben mehr Energie.
- Schlechte Nahrung macht nicht nur den Körper krank. Schlechte Ernährung schlägt auch auf die Psyche und ruft chronische Krankheiten hervor.
- Verzichte auf Zucker. «Zucker ist 8 Mal so stark süchtig machend wie Kokain!»

Karin, könntest du uns ein paar Grundregeln der gesunden Ernährung mitgeben?

Z.B. Iss möglichst viel frisch, so wie es Gott gemacht hat.

Dr. Daniel Amen (Psychiater)

- Wenn du ein millionenteures Rennpferd hättest würdest du diesem schlechtes Futter geben? Wohl kaum! – Aber du dir selbst? Bist du nicht viel mehr wert als ein millionenteures Rennpferd?
- Dein Gehirn verbraucht ca. 20-30% der Kalorien, die du über die Nahrung zuführst. Wenn du dich vorwiegend von Fastfood ernährst, hast du mit der Zeit ein Fastfood Hirn. Und wie ist Fastfood? Weich 😊. Du wirst weich in der Birne 😊

Gedanken

- Mit **welchen Gedanken füllst du dich? Positive oder negative?**
Deine Gedanken bestimmen weitgehend dein Leben.
- **Wenn du denkst: «Es ist schwierig gesund zu leben», dann demotiviert dich dieser Gedanke. Aber stimmt er überhaupt? Eigentlich ist gesund zu leben gar nicht so schwierig, viel schwieriger ist es doch krank zu sein.**
- **Wenn ich denke: «Meine Frau hört mir nie richtig zu.» Dann muss ich diesen negativen Gedanken hinterfragen. Stimmt das wirklich? Hört sie wirklich nie zu? Natürlich hört sie immer wieder zu, mal mehr und mal weniger. Wenn du bei den negativen Gedanken hängen bleibst, dann ruiniert das deine Ehe!**
- **Wenn du denkst gesund zu leben ist teuer. Dann frage dich, ob das stimmt. Ich stelle fest, krank zu sein ist wirklich teuer!**

Phil 4,8: Und noch etwas, Geschwister: Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und unanständig sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird.

Bewegung

Jean Foi (Fitnestrainer)

- **In unserer Gesellschaft bewegen wir uns viel zu wenig. Frage, wer denkt das Bewegung gut für die Gesundheit ist? Praktisch alle vernünftigen Menschen glauben das, nur die, die ihr Gehirn durch schlechte Nahrung kaputt gemacht haben, sagen etwas anderes 😊**
- **Untersuchungen zeigen, dass über 40 chronische Krankheiten durch mehr Bewegung behandelt werden können.**

- **Hast du zum Bsp. Stress oder Depressionen? Durch Bewegung könntest du eine Verbesserung erzielen! Bewegung beeinflusst deine Gefühle!**
- **Ich mache Sport nicht in erster Linie, weil es Spass macht, sondern weil ich mich besser fühle!**
- **Wenn du mehr als 3 Stunden am Stück sitzt, dann fährt dein Körper herunter und stellt gewisse Prozesse ein. Ich habe mir angewöhnt, alle Stunde, mindesten für 30 Sekunden aufzustehen und einige Schritte zu tun.**

Claudia, könntest du uns ein paar Grundregeln zur Bewegung mitgeben?

(Z.B. benutzt die Treppe anstelle des Lifts?)

- **Lasst uns ein paar Übungen machen, die ihr im Büro oder zu Hause machen könnt:**

Kurze intensive Übungen haben gezeigt, dass 4 Min. intensiv, den gleichen Effekt hat, wie 30 Min. spazieren.

1. Auf den Stuhlrand sitzen und mit den Armen Bewegungen machen, wie wenn ich rennen würde. Erst langsam, dann so schnell wie ihr könnt für eine Minute, dann wieder langsamer aber nicht aufhören ...
2. Jetzt kommen die Füße dazu. Leicht anheben auf den Fussballen. Erst langsam und dann so schnell wie du kannst, dann wieder langsam.
3. Jetzt stehen wir auf und springen Seil. Erst ganz langsam und dann so schnell wie du kannst.
4. Stehe auf, nun sitzt du wieder hin, aber nicht ganz, bleibe ca. 5 cm über dem Stuhl. Jetzt könnten wir beten oder du telefonierst, oder schreibst eine E-Mail ...

Vorschlag:

1. **Ernährung:** Verzichte einen Monat auf Zucker (Süssigkeiten) und iss anstelle davon Gemüse-Stängel. (Achtung Entzug, dann besser)
2. **Gedanken:** Wenn negative Gedanken in dir hochkommen über andere oder dich selbst, dann ersetze sie mit positiven. Diese Gedanken musst du dir überlegen, aufschreiben und mit dabei haben. Bsp. «Ich bin ein geliebtes Kind Gottes!» «Ich bin geborgen in Gott» «Gott ist jetzt bei mir»
3. **Bewegung:** Bewege dich jeden Tag eine halbe Stunde am Stück für einen Monat oder nach jeder Stunde am Schreibtisch für eine Minute intensiv.

Nach einem Monat rechnen wir ab. Ich bin überzeugt, dass es dir bereits nach einem Monat besser geht, wenn du dich bis jetzt mit viel Zucker ernährt hast, oder vorwiegend schlechten Gedanken nachgegangen bist, oder dich viel zu wenig bewegt hast!

Wenn immer möglich hole dir Verstärkung

Pred 4,9: *Zwei haben es besser als einer allein, denn sie haben einen guten Lohn für ihre Mühe.*

Mache es nicht allein! Wie wäre es, wenn ihr **im Hauskreis auf Süßes verzichten** würdet und anstelle Gemüse aufstellt.

Wie wäre es, **wenn du mit jemandem zusammen spazieren** gehen würdest – ihr **könntet auch noch gleich zusammen mit Gott reden und euch guten Gedanken** widmen!

Tu es nicht allein, es fällt dir viel einfacher dran zu bleiben.

Zum Schluss: Dein Körper ist der Tempel von Gott. Er ist Gottes Geschenk an uns. Ich möchte wertschätzend damit umgehen und aus Liebe zu Gott mit meinem Körper ihm dienen!