

gestärkt & beflügelt.... durch Vitamin G

Hans Wüst, FEG Horw-Kriens, 18. April 2021, Psalm 23,4

Ich fange heute eine 3-teilige Predigtserie zum unserem Gemeindemotto "stärken und entfalten" mit dem Titel "gestärkt und beflügelt" an.

Inspiriert dazu hat mich auch das Lied "Kraft in schweren Zeiten" von Martin Pepper.

Darin heisst es:

Hier ist was mich tröstet, das, was meine Seele trägt, Hier ist, was mir Mut macht, mich beflügelt.

Das ist meine Kraft in schweren Zeiten, es gibt mir Geborgenheit im Sturm.

Die Hoffnung, die mich trägt, ist das Licht, das in mir lebt: Jesus Christus.

Meine Predigt heute hat den Titel: gestärkt und beflügelt durch Vitamin G.

Kennst du das Vitamin G?

Alle kennen Vitamin A, B, C und C, aber die wenigsten wissen was Vitamin G ist.

Vitamin A, B, C und D brauchen wir damit unser Körper gesund bleibt und genug Abwehrkräfte hat.

Vitamin G brauchen wir damit unsere Seele gestärkt und beflügelt wird.

Der König David hat in seinem Leben gute und schlechte Zeiten erlebt.

In Psalm 23 beschreibt er wie ihn Vitamin G in diesen Zeiten gestärkt und beflügelt hat.

Darin schreibt er: Gott, der Herr ist mein Hirte. Er gibt mir was ich brauche. Er weidet mich auf saftigen Wiesen und führt mich zum frischen Wasser. Er stärkt und erfrischt meine Seele.

In Vers 4 beschreibt David das Vitamin G das ihm **in schweren Zeiten Kraft** gegeben hat:

Wenn ich durch ein dunkles Tal gehe, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir, dein Stecken und dein Stab schützen und ermutigen mich. Psalm 23,4

David ging als Schafhirte mit seinen Schafen auch durch dunkle Täler.

Denn wenn er seine Schafe von einer Weide zur andern bringen wollte, ging es immer wieder durch dunkle Täler. Wenn es im Sommer am Tag zu heiss wird, ist er mit den Schafen in der Nacht unterwegs. Das kann den Schafen Angst machen.

Die Corona-Krise durch die wir seit mehr als einem Jahr gehen, ist wie ein dunkles Tal.

Und das macht vielen Menschen Angst.

Warum macht Corona so vielen Menschen Angst?

Unsichtbar und doch ständig gegenwärtig lauert die Bedrohung einer Infektion, und man weiss nie, was danach wird. Die erhöhte innere Anspannung kann zu seelischen Problemen und Depressionen führen. Es kann aber auch zu Abwehr und Aggression führen.

Der bekannte Psychiater und Seelsorger Samuel Pfeifer schreibt:

Wer Corona leugnet, der hat nicht weniger Angst, sondern eher sogar mehr.

Für diese Menschen ist Corona nicht nur eine Krankheit, die wir einmal überwinden werden, sondern ein Fanal für eine neue Weltordnung

Die Impfung ist nicht Schutz vor Krankheit, sondern eine neue, noch schlimmere Bedrohung.

So zeigt sich in der Corona-Pandemie eine neue Form der Angst, die weit über die Krankheit hinaus geht, nämlich tief sitzende Ängste vor Weltuntergang und Zerstörung unserer Zivilisation.

Sicher bist du in deinem Leben auch schon durch dunkle Täler gegangen.

Es hat Zeiten gegeben, in denen du entmutigt, traurig, ausgebrannt warst.

Tage in denen dir das Leben nicht als Lust sondern als Last vorkam.

Vielleicht bist du gerade kürzlich aus einem dunkeln Tal herausgekommen oder du bist jetzt gerade in einem dunklem Tal.

Ich habe auch schon schwere Zeiten in meinem Leben erlebt,

Auch David ist in seinem Leben durch dunkle Täler gegangen, sonst hätte er es im Psalm 23 nicht erwähnt.

Er muss vor dem König Saul fliehen, weil der ihn umbringen will.

Er begeht Ehebruch und versucht das Ganze mit einem Mord zu vertuschen.
Er bekennt zwar Gott seine Schuld, aber seine Autorität als Vater und König bröckelt.
Ein Sohn missbraucht seine Halbschwester und ein anderer Sohn zettelt eine Verschwörung gegen den eigenen Vater an. So muss David vor seinem eigenen Sohn fliehen.
Ich bin dankbar, dass David so ehrlich ist, dass er in diesem Psalm nicht nur von grünen und saftigen Weiden und frischen Quellen schreibt, sondern auch von dunklen Tälern.
Wir sind alle Menschen und keine übermenschlichen Supermänner und –frauen.
Das ist tröstlich aber das allein hilft uns nicht in den dunklen Zeiten.
Darum erwähnt David nicht nur die dunklen Täler, sondern er schreibt auch was ihm in diesen schweren Zeiten geholfen hat.

Was hat David im dunklen Tal Kraft und Mut gegeben?
Was hat ihm geholfen nicht zu verzweifeln und aufzugeben, sondern weiterzugehen?
Was kann dir und mir Kraft und Mut geben? Was hilft dir nicht im Tal sitzen zu bleiben sondern weiter zu gehen bis du Licht am Ende des Tunnels siehst?

Es sind 3 Vitamin Gs, 3 Kraft- und Energiespender die alle mit G anfangen:
1. Gottes Gegenwart 2. Gebet 3. Gottes Wort

1. Gottes Gegenwart

...ich fürchte kein Unglück, DENN du bist bei mir...

Es gibt ein Spruch, der heisst: **Wo du auch hingehst... Gott ist schon da.**

Gott ist nicht nur bei dir wenn es dir gut geht und du aufgestellt bist sondern auch wenn es dir mies geht.
Als Jesus zu seinem Vater in den Himmel zurückkehrte, hat er zu seinen Jüngern gesagt: Ich bin bei euch **Alle** Tage.
Es sagte nicht einige Tage sondern alle Tage.
Also nicht nur an den hellen Tagen sondern auch an den dunklen Tagen.
Jesus ist nicht nur ein Schönwettergott, sondern auch ein Schlechtwettergott.
Er bleibt bei dir auch wenn es dir schlecht geht.
Er geht mit dir auch durch dunkle Täler.
Ich habe das probiert in einem Reim auszudrücken:
**Mein Hirte macht keine Fehler, führt mich auch durch dunkle Täler,
will mutig mit ihm gehen dort, denn er ist ja an jedem Ort.**

Gott verspricht dir in
Jesaja 43,2: Wenn du durch tiefes Wasser oder reissende Ströme gehst bin ich bei dir,
Nun, das ist ja gut zu wissen, aber das Problem ist, dass wir es an dunklen Tagen oft nicht spüren.
Dann fühlen wir uns oft allein, von Gott verlassen.
Und dann kommen die Stimmen die uns einreden: Gott hat dich verlassen, weil du gesündigt hast.
Du bist ein Versager, du musst dich halt mehr zusammenreissen, du musst mehr glauben.
Was machen wir dann? Sich zusammenreissen? Das geht nicht wenn wir im dunklen Tal sind.
Mehr Glauben? Das geht auch nicht, wenn unser Glaube nur noch wie ein glimmender Docht ist.

Was hat David im dunklen Tal Kraft und Mut gegeben?
Was stärkt und beflügelt dich und mich im dunklen Tal ?
Nicht nur Gottes Gegenwart sondern auch das Vitamin G

2. Gebet

...DU bist bei mir...

David zeigt das, indem er in diesem Psalmvers von der 3. zur 1. Person wechselt.
In den ersten 3 Versen von Psalm 23 singt David über Gott.

Er singt: Der Herr ist mein Hirte, **er** gibt mir was ich brauche, **er** weidet mich auf grünen Weiden und führt mich zum frischen Wasser. **Er** gibt mir neue Kraft. **Er** führt mich auf sicheren Wegen weil er der gute Hirte ist. Wenn ich durch ein dunkles Tal gehe, fürchte ich kein Unglück... Aber dann fängt er auf einmal an zu Gott zu beten und wechselt vom Er zum Du. Er betet: **Du** bist bei mir, **dein** Stecken und Stab trösten mich. David wendet sich Gott zu.

In einer Krise hilft es uns nicht, Gott nur theoretisch zu kennen. Da hilft uns nur eine persönliche Beziehung zu Gott. Kennst du Gott als dein persönlicher Hirte? Oder ist Gott für dich ein unbekanntes Wesen, das weit weg ist?

Vielleicht denkst du jetzt: Wenn ich in einem dunklen Tal bin, kann ich nicht mehr beten. Luther hat darauf folgenden Rat gegeben: Wenn du nicht mehr beten kannst, dann sage Gott einfach dass du nicht beten kannst. Dann merkst du auf einmal dass du ja schon betest.

Vielleicht möchtest du Gott am liebsten anklagen, warum es dir mies geht. David hat viele Klagepsalmen geschrieben, wo er Gott sein Leid klagte. In einigen dieser Psalmen braucht er ziemlich unverschämte Worte gegenüber Gott. Gott ist nicht überrascht oder schockiert wenn ich ihm mein Leid klage. Er weiss es ja schon. Er kennt meine Herz und meine Gedanken.

Vielleicht kommt dir selber dein Beten wie das **Blöken eines Schafes** vor, aber weil Gott dein Hirte ist, versteht er auch dein Blöken.

Jemand sagte mal: Gott ist nur ein Gebet von dir entfernt. Kein langes, formelles Gebet, sondern einfach ein ehrlicher Seufzer, wie z.B. Gott ich kann nicht mehr, hilf mir. Ich kann zu Gott kommen wie ich bin, mit leeren Händen, mit einem leeren Herzen, ausgetrocknet, und voller Sehnsucht nach Kraft und frischem Wasser. Und Gott hat versprochen dass er mir nahe ist, dass er mich im Tal nicht verlässt.

Psalm 34,19 Der Herr ist denen nahe, die verzweifelt sind,

Ich darf Gott im Gebet nicht nur danken, loben und bitten, ich darf Gott im Gebet auch mein Leid klagen und mein Herz ausschütten. Wenn ich Gott mein Herz ausgeschüttet habe und es leer ist, habe ich nachher die Kapazität, Kraft und Mut von Gott zu empfangen.

Kürzlich war der Akku meines Rasierapparates fast leer. Er brummte nur noch ganz leise vor sich her. Was musste ich tun, damit er wieder voll Energie wurde? Ich musste das Verbindungskabel in die Steckdose einstecken. Wenn ich in einem dunklen Tal bin und mein innerer Akku leer ist, dann brauche ich eine Kraftquelle ausserhalb von mir. Und diese Kraftquelle ist Gott. Ein Weg wie ich mein Verbindungskabel bei Gott einstecken kann, ist wenn ich zu Gott bete, oder sogar zu ihm schreie.

David schreibt in **Psalm 138,3**: Als ich zu dir um Hilfe schrie, hast du mich erhört und mir neue Kraft geschenkt.

Darum schreibt er auch in **Psalm 23,3**: Er gibt mir neue Kraft, Oder in einer anderen Übersetzung: Er stärkt und erfrischt meine Seele.

Corrie Ten Boom, die im 2. Weltkrieg in ein KZ in Ravensbrück war, hat mal gesagt: Mut ist Angst die gebetet hat.

Was hat David im dunklen Tal Kraft und Mut gegeben?
Was stärkt und beflügelt dich und mich im dunklen Tal?
Nicht nur Gottes Gegenwart und das Gebet zu Gott sondern auch das Vitamin G

3. Gottes Wort

...dein Stecken und dein Hirtenstab schützen und ermutigen mich.

Stecken und Hirtenstab sind zwei Werkzeuge die der Hirte benutzt um seine Schafe vor wilden Tieren zu beschützen und durch Täler zu führen.

Unter einem Stecken müssen wir uns einen Knüppel mit einem spitzen Dorn an einem Ende vorstellen.

Greifen Feinde die Herde an, verteidigt sie der Hirte mit seinem Knüppel.

Dass Gott uns bei Angriffen unseres Feindes verteidigt und beschützt, gibt uns Mut, wenn wir im dunklen Tal Angst bekommen.

Im Basler und Baselbieter Wappen hat es einen Bischofsstab.

Ursprünglich war das ein Hirtenstab mit einem gebogenen oberen Ende.

Mit dem Hirtenstab hilft der Hirte den Schafen aufzustehen wenn sie gefallen sind.

Im dunklen Tal können die Schafe ihren Hirten manchmal nicht mehr sehen, aber sie hören ihn, wenn er mit dem Hirtenstab regelmässig gegen einen Felsen schlägt.

Das gibt ihnen Mut und Kraft weiterzugehen.

Witz: Ein Schatzsucherleiter erzählt den Kindern, dass sie wie kleine Schafe sind.

Dann fragt er sie, wer dann der Hirte ist.

Ein Bub streckt auf und sagt: Jesus ist der Hirte.

Wer bin dann ich? fragt ihn der Kidstreffleiter.

Der Hirtenhund, antwortet der Bub.

Man könnte den Hirtenstab auch mit Gottes Wort vergleichen.

Gott unser Hirte führt und ermutigt uns mit seinem Wort.

Sein Wort ist wie ein Lampe die uns im dunklen Tal Licht gibt.

Darum sagt David in

Psalm 119,105: Dein Wort ist wie ein Licht in der Dunkelheit, das meinen Weg erleuchtet.

Gott hat Nelly und mir in dunklen Zeiten immer wieder durch Bibelworte oder Lieder Kraft und Mut gegeben. Z.B. durch das Lied Kraft in schweren Zeiten von Martin Pepper.

Oder durch ein **Taize-Lied** mit den Worten:

Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke, mein Licht, Christus, meine Zuversicht, auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht, auf dich vertrau ich und fürcht mich nicht.

Gott führt uns zum Ziel auch durch die Nacht, so wie es in dem bekannten Lied heisst:

Wenn ich auch gar nichts fühle von deiner Macht, du führst mich doch zum Ziele auch durch die Nacht. **So nimm denn meine Hände und führe mich...**

An **Gottes Hand** kommst du sicherer zum Ziel als mit dem besten GPS-Gerät.

Und wer von Gott gehalten ist, der kann durchhalten, auch wenn der Weg durch dunkle Täler führt. Denn dunkle Täler sind nicht dazu da um darin zu campieren, sondern um hindurchzugehen.

Gott will dich als dein Hirte sicher durch die dunklen Täler deines Lebens führen.

Willst du dich ihm anvertrauen und dich von ihm führen lassen?

Dann lass Gott dein Hirte sein, lass dich durch die 3 Vitamin G **Gottes Gegenwart, Gebet** und **Gottes Wort** stärken und beflügeln.

So wie das David in seinem Leben erfahren hat, und er so eindrücklich in Psalm 23,4 bezeugt:

Wenn ich durch ein dunkles Tal gehe, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und dein Hirtenstab schützen und ermutigen mich.

Zum Schluss möchte ich euch noch einen PPP mit einem Gebet in schweren Zeiten zeigen.