

## **Predigt: Abenteuer Alltag – ein ganz normaler Tag mit Jesus**

Wann ist ein Tag ein guter Tag? (Umfrage)

Jeder gewöhnliche Tag kann ein guter Tag werden – wenn wir ihn in der Gemeinschaft mit Gott verbringen.

Jeder gewöhnliche Tag kann unser bester werden, wenn wir in der Verbindung mit Jesus bleiben.

### **Abenteuer Alltag - Ein ganz normaler Tag mit Jesus.**

Das Thema der heutigen Predigt. Inspiriert ist sie von einem Kurs, einem Seminar für Christen, das genauso lautet. Das hat mich sehr angesprochen! Ich fand es faszinierend, wie konkret dieser Kurs an meinen Tag als Christ geht, wie praktisch und spannend mein Alltag da beleuchtet wird. Und was ich für Handwerkszeug bekomme für meinen Alltag mit Gott.

Und das wünsche ich mir auch für die Predigt. Das wir heute Ideen und Handwerkszeug mitnehmen für unseren Alltag mit Gott. Nach Hause gehen und trainieren.

„**Übe dich selbst aber in der Frömmigkeit**“, schreibt Paulus (1. Tim.4,7). Das heißt nichts anderes als: **Trainiere, Gott gehorsam zu sein**. Probiere es nicht, trainiere es. Gib nicht auf, mache immer weiter, werde immer erfolgreicher. „Trainieren statt probieren!“

Ich möchte einen Gedanken an den Anfang stellen. Unser Alltag, unser Leben, wie sieht das aus? Aus was besteht unser Tag, unser Leben? Stellt euch eine „Torte“ vor, mit vielen Stücken: Schlafen, Arbeit, Essen, Beziehungen, Hobbies, geistliches Leben... Wie sieht der „Lebenskuchen“ bei euch aus?

Wenn wir im geistlichen Bereich wachsen wollen, wie würden wir dann unser Leben ändern?

Nahe liegend wäre, den geistlichen Teil unseres Lebens zu erweitern. Mehr in der Bibel lesen, mehr in der Gemeinde arbeiten...so dass der Teil geistliches Leben größer wird.

Das ist im Prinzip nicht schlecht. Aber ist es das, was die Bibel sagt? Wünscht sich Gott so ein Leben, in dem ihm ein Stück, vielleicht auch ein großes Stück, gehört, wir auch dort Fortschritte machen, aber der Rest ziemlich autonome Bereiche sind, die weitgehend ohne ihn gemanaged werden, die vielleicht stagnieren?

Kolosser 3,17a

**Alles, was ihr tut mit Worten oder mit Werken, das tut alles im Namen des Herrn Jesus...**

**Alles**, was wir tun, **alles**, was wir reden, sollen wir im Namen Jesu tun. Das bedeutet, all die Lebensbereiche, die vermeintlich keine „geistlichen Lebensbereiche“ sind, die sind es doch! **Hier** findet Leben mit Jesus sogar in erster Linie statt, nicht (nur) am Sabbat, und da vielleicht im Gottesdienst.

Dann ist die Gemeinschaft mit Jesus ein Aroma, ein guter Geschmack, der den **ganzen** „Lebenskuchen“ durchzieht, nicht nur ein Stück.

Es geht nicht in erster Linie darum, neue Dinge zu tun, oder mehr Dinge zu tun. Es geht darum, die Dinge zu tun, die ich immer tue, aber auf neue Weise – im Namen Jesu.

**„Alles, was ihr tut, das tut von Herzen als dem Herrn.“ (Kol.3,23)**

**Wie sieht das nun praktisch aus? Wie sieht dann so ein ganz normaler Tag mit Jesus aus?**

### **Mit Jesus den Tag beginnen**

Wann fängt der Tag eigentlich an? (Morgens mit dem Aufstehen, oder?) Was sagt uns denn die Bibel darüber? (Wann feiern wir den Beginn des Sabbats?) Mit Sonnenuntergang.

Der Gedanke war ganz neu für mich. Wie wäre es, wenn nicht nur der Sabbat, sondern jeder Tag für mich mit dem Abend anfängt? Wie würde ich dann den „Tag“ mit Jesus beginnen?

Dann würde man vielleicht bewusster in die Nacht und in den Schlaf gehen. Ein ganz normaler Tagesbeginn mit Jesus könnte dann so aussehen:

Ich hetze mich nicht bis zur letzten Minute ab und falle tot ins Bett. Oder ich lenke mich nicht bis zum Schlafen gehen mit anderen Dingen ab, sei es auch nur zur Entspannung.

Stattdessen komme ich vielleicht bewusst zur Ruhe, begegne Gott und spreche mit ihm kurz über den Tag. Ich lege den Tag zurück in seine Hände. Ich bitte ihn um Beistand für den neuen Tag, darum, dass er auch in der Nacht bei mir ist und über mir wacht.

*„Früher ging man davon aus, dass der Schlaf keine wesentliche Bedeutung für den Menschen hat und lediglich eine Unterbrechung des Tagesablaufes darstellt. Heute weiß man durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen, dass der Schlaf lebensnotwendig für den Körper und die Psyche ist.“ (Internet: [gesundheit.de](http://gesundheit.de))*

Ausreichend Schlaf senkt das Risiko körperlicher Erkrankungen, stärkt das Immunsystem und ist sogar ein Anti-Aging-Faktor. Vielleicht noch wichtiger:

*„Das Gehirn ist im Schlaf aktiver als im Wachzustand. Dabei wird nicht nur Gelerntes im Gedächtnis verankert. Auch Erlebnisse des Tages werden bewertet und unbewusst unseren Erfahrungen zugeordnet.“ (s.o.)*

Wenn das so ist, sollten wir vielleicht wirklich bewusster mit Schlaf umgehen und auch ihn wirklich unter die Herrschaft, unter den Einfluss Gottes stellen. Dazu gehört so ein „Tagesanfang am Abend“, der Gott bewusst mit einbezieht.

Psalm 3,6

**Ganz ruhig kann ich mich schlafen legen, weil du mich beschützt, bis ich morgens erwache.**

Wichtig: Ausreichend schlafen. Früh ins Bett gehen.

*Müdigkeit ist eines der größten Hindernisse für Gebet und geistliches Wachstum. (AmJ S.18)*

Und der Morgen? Lade Jesus schon am Abend ein, bei dir zu sein, wenn du aufwachst. Zum Beispiel, indem du betest: „Gott, wenn ich erwache, möchte ich gerne zuerst an dich denken.“

Zitat Bonhoeffer:

*Für Christen sollte der Beginn des Tages nicht von Sorgen beschwert und damit belastet sein, was an diesem neuen Tag passieren könnte. Der Herr steht über dem neuen Tag, denn Gott hat ihn gemacht. Alle Nervosität, alle Verfehlungen, alle Ängste und Sorgen fliehen vor ihm. Deshalb sollten in den frühen Morgenstunden des Tages unsere vielen Gedanken und unsere vielen eiteln Worte ruhig sein. Möge das erste Wort und der erste Gedanke dem einen gehören, dem unser ganzes Leben gehört.*

Beginne den Tag mit Jesus. Fülle deinen geistlichen Tank. Nimm dir dafür soviel Zeit, wie du kannst. **Probiere das nicht, sondern trainiere das.** Werde darin immer beständiger und kraftvoller. Finde die Form dafür, die zu dir und zu deinem Leben passt.

### **Mit Jesus arbeiten**

Angesprochen fühlen kann sich hier jeder. Denn ob ich in einem bezahlten Arbeitsverhältnis stehe, die Kinder versorge, im Garten arbeite oder den Hof fege, ob ich zur Schule gehe, das ist einerlei. Arbeiten müssen wir alle irgendwie.

Sähe denn unser Arbeitstag oder unser Schultag anders aus, wenn wir ihn im Namen Jesus lebten?

In dem Kurs AmJ stehen zu diesem Bereich einige Sachen, die uns vielleicht nachdenklich machen.

„Seien sie pünktlich!“

„Begrüßen Sie ihre Arbeitskollegen, (Schulkameraden) oder ihre Kinder freundlich!“

„Bitten Sie Gott, gewissenhaft zu sein.“

„Beenden Sie ihren Arbeitstag (Schultag) ehrlich.“

Hat das was mit Glauben zu tun? Auf den ersten Blick vielleicht nicht. Auf den zweiten Blick erkennen wir, dass solche Verhaltensweisen – Freundlichkeit, Höflichkeit, Pünktlichkeit, Ehrlichkeit doch einiges mit einem christlichen Charakter zu tun haben.

Was meint ihr, wie hat Jesus wohl in seiner Schreinerwerkstatt gearbeitet? Ich kann mir nicht vorstellen, dass er sehr unordentlich, schlampig, oder unzuverlässig war. Ich kann mir eher vorstellen, dass er nach dem Motto arbeitete:

**Alles, was ihr tut, das tut von Herzen als dem Herrn und nicht den Menschen...ihr dient dem Herrn Christus!“ (Kol.3,23)**

Das schließt freundlichen, wohlwollenden Umgang mit Mitarbeitern ein (egal ob angestellt oder Chef, ob Mutter oder Pfadfinderleiter), und das Abliefern von wirklich guter Arbeit. Gott hat als Schöpfer *sehr gut* geschaffen – ein sehr gutes Produkt abgeliefert. Das sollten wir uns zum Vorbild nehmen, wenn es möglich ist.

Über den Umgang mit Menschen während der Arbeit steht im Kurs etwas über „schwierige Menschen“. „*Schwierige Menschen helfen uns, unsere Liebesfähigkeit zu trainieren.*“ Das ist doch eine echt interessante Sichtweise! Sieh das als Übung, als Gottes Trainingsprogramm für dich, mit schwierigen Menschen und Situationen umzugehen. **Probiere es nicht, liebevoller und geduldiger zu werden, sondern trainiere es.**

Unser ganzer Arbeitstag, sowohl, was die Arbeit selbst betrifft, als auch den Umgang mit Menschen, die uns dort begegnen, kann zu geistlicher Zeit werden.

*„Wir sollten nicht länger das Gefühl haben, dass die Arbeit nichts mit unserem geistlichen Leben zu tun hat. Sie kann zum einem Zentrum unseres geistlichen Lebens werden.“ (AmJ, S.39)*

Eine gute Botschaft für Menschen, die sehr viel ihrer Zeit auf der Arbeit verbringen und vielleicht manchmal das Gefühl haben, blockiert zu sein, nichts Großes für Jesus machen zu können. Lass deine Arbeitszeit zu geistlicher Zeit werden.

Klar – die meiste Zeit ist Konzentration verlangt und das Abliefern qualitätsvoller Arbeit. Aber wir können unsere Arbeit unter den Segen Gottes stellen.

- Morgens, wenn wir anfangen, um Konzentration, guten Umgang mit Menschen, Dingen und Aufgaben bitten. Auch um Segen für die Menschen, Dinge und Aufgaben, die an diesem Tag vor uns liegen.
- Zwischendurch Probleme vor Jesus bringen.
- Abends den Arbeitstag zurück in die Hände Jesu legen.
- Sich kleine Inseln schaffen: Einen Bibeltext an den Schreibtisch heften,
- Kassetten mit Predigten oder christlicher Musik im Auto liegen haben, wenn ich fahren muss,
- einen Bildschirmschoner mit schönem Bild und Bibeltext,
- kleine Gebetspausen machen oder in der Pause draußen eine kurze Gebetsrunde drehen.

Das alles zieht so einen roten Faden durch unseren Tag – den roten Faden der Gemeinschaft mit Gott.

Wir schlafen und arbeiten nicht nur, wir müssen auch noch ein paar andere Sachen am Tag machen. Zum Beispiel essen.

### **Mit Jesus essen**

Essenszeiten können Zeiten sein, wo man zur Ruhe kommen kann und Gemeinschaft pflegen kann. Gemeinsame Essenszeiten sind besonders für Familien ganz wichtige Momente, an denen man zusammenkommen kann, was heute nicht so häufig der Fall ist.

*„Die Mahlzeiten sollten eine Gelegenheit sein, sich gemeinsam zu begegnen und zu erfrischen. Alles, was belastet oder stört, sollte verbannt werden. Lasst Vertrauen, Freundlichkeit und Dankbarkeit gegen den Geber alles Guten vorherrschen. Die Unterhaltung wird fröhlich sein, ein angenehmer Gedankenaustausch wird alle aufrichten, ohne zu ermüden.“ (Ellen White: Wie führe ich mein Kind S.241)*

Das Essen ist immer eine sehr gute Gelegenheit, Gott einzuladen. Sich auf ihn zu besinnen und „Danke“ zu sagen. Das kann man als Familie gut machen, und den Kindern so diesen Wert mitgeben. Und auch allein können das kurze Momente der Besinnung auf Gott sein. Jesus hat es uns vorgemacht: Wir lesen an vielen Stellen, dass er für sein Essen Gott dankte.

Im Kurs AmJ ist ein Einschub: „Mahlzeiten als Minipausen nutzen“. Hier stehen dann ähnliche Gedanken: Mahlzeiten können uns nicht nur körperlich sondern auch geistlich erfrischen.

- Wenn du alleine isst, such dir einen Bibelvers und lasse dich auch geistlich stärken, satt machen.
- Isst du mit anderen, frage sie, ob oder wie du für sie beten könntest
- Nimm dir Zeit, um Gott wirklich deinen Dank auszudrücken

Mit Jesus essen heißt auch, die richtigen Dinge in der richtigen Weise zu essen. Das ist ja ein heißes Thema, das Stoff für ein ganzes Seminar hergeben würde. Wichtig ist mir an dieser Stelle, dass wir Gott um Rat fragen, wie und was wir essen sollen und uns leiten lassen. Der eine muss weniger essen, der andere mehr, der andere vielleicht regelmäßiger. Der eine weniger Süßes, der andere mehr frisches Obst und Gemüse. Oder vielleicht müssen wir auch in mehreren Bereichen etwas ändern. *Lasst es uns nicht nur probieren, hier etwas zu ändern, sondern trainieren.* Gott scheint dieses Thema für wichtig zu halten. Mein Tipp dazu ist, bei Ellen White etwas zu stöbern, denn Gott hat ihr über diesen Bereich viel Erkenntnis geschenkt. Und sie sagt, dass unsere Ernährung ganz viel mit unserem Charakter und unserem geistlichen Vorankommen zu tun hat.

### **Mit Jesus meine freie Zeit verbringen**

Zwei Dinge sind mir hier wichtig.

1. habe ich überhaupt freie Zeit? Wie sieht mein Lebenstempo aus?
2. Wie verbringe ich diese Zeit? Würde ich sie anders verbringen, wenn ich sie im Namen Jesu verbringen würde?

Im Kurs AmJ ist ein Anhang, der Tipps zur Vereinfachung unseres Lebens gibt. (siehe simplify your life). Die Autoren wissen sehr gut, dass das Leben heute bei vielen ein hohes Tempo hat und oft bis an den Rand gefüllt ist. Sie wissen auch, dass das unserem geistlichen Leben nicht gut tut. Deshalb stehen solche kurzen Ratschläge da, wie:

- Fahren Sie freiwillig einen Tag lang in der langsamen Spur.
- Machen Sie mehrmals am Tag eine kurze Pause.
- Führen Sie Protokoll darüber, wie Sie Ihre Woche verbringen. Gehen Sie es durch und suchen Sie Aktivitäten, die nicht zwingend notwendig sind. Streichen Sie diese.
- Überspringen Sie eine Mahlzeit, um stattdessen Zeit zum Beten zu haben.
- Welche Aktivität oder welches Projekt können Sie evtl. beenden?

Das sind Tipps für die Gestressten unter uns. Jesus hatte ähnliche Tipps für seine Jünger, als sie auch gestresst waren, und zwar durch ihre Arbeit für Gott. (Das gibt es nämlich auch! Die in der Gemeinde aktiven wissen das nur zu gut.)

**„Und er sprach zu ihnen: Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig. Denn es waren viele, die kamen und gingen, und sie hatten nicht Zeit genug zum essen.“ (Mark.6.31)**

Und noch mal einen guten Satz von Ellen White:

*„Wir haben kein Recht, die geistigen oder körperlichen Kräfte zu überfordern, so dass wir leicht aufgeregert werden und uns zu Worten hinreißen lassen, die Gott entehren.“*

Sie sieht hier einen direkten Zusammenhang zwischen Ausgeruhtheit, Haushalten mit unseren Kräften und unserer Charakterentwicklung.

Wenn wir aber nun freie Zeit haben, wie verbringen wir sie?

Einen großen Teil verbringen sehr viele vor Fernseher und Computer. Der Kurs AmJ sieht das ganz kritisch. Dazu muss man allerdings kein Christ sein. Der Medienkonsum ist Gegenstand vieler wissenschaftlicher Untersuchungen, und meistens kommt als Ergebnis dabei heraus, dass wir, besonders die Kinder zuviel und zuviel Schlechtes im Fernsehen konsumieren.

Wie würde das Fernsehen oder unser Umgang mit dem Computer aussehen, wenn wir es in Namen Jesu täten? Würden wir nicht manches gar nicht gucken oder spielen? Würden wir weniger gucken oder Computer spielen/surfen? Die Tipps von AmJ sehen so aus:

- Setzen Sie sich ein wöchentliches Limit in Bezug auf Fernsehen/Computer.
- Spielen Sie nie PC oder schauen Sie nie fern, wenn ihnen langweilig ist.

- Sehen sie beim Essen oder bei der Hausarbeit nicht fern/spielen Sie keinen Computer.
- Führen Sie Medienfasten ein: ein Tag pro Woche, eine Woche im Jahr ohne Medien.
- Finden Sie Aktivitäten, die ihnen außer Fernsehen/Computer Freude machen. (mit der Familie spielen, musikalisch, künstlerisch kreativ werden, Zeit mit Freunden verbringen, Bewegen, Sport).

Mit Jesus fernsehen/Computer spielen, und übrigens auch, mit Jesus Bücher lesen oder ins Kino gehen, das schließt auch mit ein, dass ich Dinge konsumiere, die mit den Werten, den Einstellungen von Jesus übereinstimmen. Freunde an Gewalt, Unmoral, falschen Werten, schließt das aus. Habe ich schon einmal daraufhin das überprüft, womit ich mich beschäftige?

**„Alles, was ihr tut, das tut von Herzen als dem Herrn.“ (Kol.3,23)**

Das Motto eines „ganz normalen Tages mit Jesus“.

Wie sieht ein ganz normaler Tag bei dir aus?

In der Predigt haben wir ja nur ein paar Bereiche angerissen, wenn ich das auch für wichtige Bereiche halte. Ich hätte mit euch auch gerne noch über andere Bereiche nachgedacht:

Wie kaufe ich im Namen Jesu ein?

Wie fahre ich im Namen Jesu Auto?

Wie pflege ich meine täglichen Beziehungen (Familie, Arbeit, Gemeinde) im Namen Jesu?

Vielleicht gibt es bei manchem von uns noch ganz andere Lebensbereiche oder Tätigkeiten. Vielleicht stehst du vor ganz anderen Herausforderungen, als die, über die wir heute gesprochen haben.

Was du heute mitnehmen sollst, ist die Einladung, die Aufforderung, dein Leben im Namen Jesus zu leben. Egal, wie dein Tag aussieht. Jeden Tag zu einem guten, vielleicht zum Besten werden zu lassen, indem du ihn mit Jesus lebst.

Wir können mit Jesus nur einen Tag nach dem anderen leben. Es geht nicht darum, ab morgen unser ganzes Leben zu ändern. Wenn ich lernen will, wie man einen ganz normalen Tag mit Gott lebt, dann soll das dieser Tag sein.

**„Sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat. Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch dies alles zufallen.“ (Matth. 6,34.35)**

Denk an deinen „Lebenskuchen“. Gib Jesus immer mehr Raum, immer mehr Einfluss auf dein Leben. Und wenn du fällst, steh wieder auf. Das ist leider unser Schicksal, solange wir noch hier leben. Hinfallen und aufstehen.

Aber lasst uns auch dieses Hinfallen und aufstehen nicht als Herumprobieren sehen, sondern als Training. Trainieren, mit Jesus zu leben, ihm ähnlicher zu werden, statt es nur zu probieren.

Ich bin gespannt, wie sich unser Leben, unsere Umgebung, unsere Gemeinde verändern wird, wenn wir anfangen, unsere Tage im Namen Jesus zu leben.

Amen

Bibeltexte und Zitate:

**Abenteuer Alltag - Ein ganz normaler Tag mit Jesus.**

**„Übe dich selbst aber in der Frömmigkeit.“ (1. Tim.4,7).**

**Trainiere, Gott gehorsam zu sein.**

**„Alles, was ihr tut mit Worten oder mit Werken, das tut alles im Namen des Herrn Jesus.“ (Kolosser 3,17a)**

**„Ganz ruhig kann ich mich schlafen legen, weil du mich beschützt, bis ich morgens erwache.“ (Psalm 3,6)**

*„Für Christen sollte der Beginn des Tages nicht von Sorgen beschwert und damit belastet sein, was an diesem neuen Tag passieren könnte. Der Herr steht über dem neuen Tag, denn Gott hat ihn gemacht. Alle Nervosität, alle Verfehlungen, alle Ängste und Sorgen fliehen vor ihm. Deshalb sollten in den frühen Morgenstunden des Tages unsere vielen Gedanken und unsere vielen eiteln Worte ruhig sein. Möge das erste Wort und der erste Gedanke dem einen gehören, dem unser ganzes Leben gehört.“ (Dietrich Bonhoeffer)*

**„Alles, was ihr tut, das tut von Herzen als dem Herrn und nicht den Menschen...ihr dient dem Herrn Christus!“ (Kol.3,23)**

*„Wir sollten nicht länger das Gefühl haben, dass die Arbeit nichts mit unserem geistlichen Leben zu tun hat. Sie kann zum einem Zentrum unseres geistlichen Lebens werden.“ (AmJ)*

*„Die Mahlzeiten sollten eine Gelegenheit sein, sich gemeinsam zu begegnen und zu erfrischen. Alles, was belastet oder stört, sollte verbannt werden. Lasst Vertrauen, Freundlichkeit und Dankbarkeit gegen den Geber alles Guten vorherrschen. Die Unterhaltung wird fröhlich sein, ein angenehmer Gedankenaustausch wird alle aufrichten, ohne zu ermüden.“ (Ellen White)*

**„Und er sprach zu ihnen: Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig. Denn es waren viele, die kamen und gingen, und sie hatten nicht Zeit genug zum essen.“(Mark.6.31)**

**„Sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat. Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch dies alles zufallen.“ (Matth. 6,35.34)**