

HAUSKREISMATERIAL

Predigt und Thema am 2.7.2023

Reihe „Lastenträger gesucht-#4 – Vom SEGEN des Lastentragens“

Text: Lies Galater 6, 2-4; Psalm 68, 20+21; Matthäus 11, 28-30; Johannes 17, 20+21;

1. Thessalonicher 5, 23

Hinweis: Dieses Material soll Euch dabei unterstützen, gemeinsam auf die Predigt zurückzublicken und tiefer in die Themen der Predigtreihen einzutauchen. Indem wir uns im Gottesdienst, in den Hauskreisen und im Bibelstudium mit denselben Themen beschäftigen, gelangen wir als ganze Gemeinde zu einem besseren Verständnis von Gottes lebendigem Wort. Wir können uns auch einfacher austauschen, gemeinsam Veränderung erleben, gewonnene Erkenntnisse miteinander praktisch anwenden und immer mehr zusammenwachsen.

Ankommen

Wie geht es Dir? Wie sieht deine Beziehung zu Gott aus? Hast du in der vergangenen Woche etwas konkretes mit Gott erlebt? Steht dir etwas im Wege, um auf Gott zu hören?

Rückblick

Es geht heute um den „Segen des Lastentragens“ - und ich kann mir vorstellen, dass sich diese Aussage nicht sogleich jedem erschließt: Warum sollte es ein „Segen“ für mich sein, wenn ich Lasten zu tragen habe – nicht nur die eigenen, sondern auch noch solche, die andere haben? Haben wir nicht alle genug mit unserem eigenen Leben zu tun? Leicht, locker und fluffig zu leben, ist doch irgendwie besser, als Lastenträger zu sein, oder? Ganz bestimmt ist das so: Klar, jeder hat an sich selbst genug zu tragen, und sich selbst zu quälen, um den Druck zu erhöhen, macht niemandem Spaß. Aber warum es dennoch ein Segen für dich ist, wenn du ein „Ja!“ dazu findest und bereit dazu bist, zum Lastenträger zu werden – das möchte ich dir heute nahebringen (Gottes Gedanken dazu = Gottes Wort als Wegweisung).

Als allerersten Gedanken dazu möchte ich dir sagen: Als Kind Gottes bist du getragen, nicht getrieben! Das zu erleben, ist echt entlastend und wohltuend: In der Verbundenheit mit Jesus erleben wir uns als geliebt und angenommen von Gott (= getragen). Ist diese Verbundenheit gestört und wir bleiben auf uns selbst geworfen, dann treibt uns immer die Angst: Es ist die Angst, im Leben etwas Wichtiges zu verpassen; die Angst, den Sinn des Lebens zu verfehlen; die Angst, den Erfolg und die gesetzten Ziele nicht zu erreichen, vielleicht sogar die Angst, letztlich bedeutungslos zu sein. Ich möchte dir sagen: Solch eine Angst zu kultivieren, macht krank! Und zwar auch körperlich krank: Denn was die Seele bewegt und, bewegt auch den Körper! Kultiviere deine Angst nicht – wirf sie auf Jesus und lass dich mit einer Gewissheit beschenken.

Erinnere dich: Als Kinder Gottes bist du in Gemeinschaft hineingestellt – es ist die Gemeinschaft mit ihm als Vater, und auch die Gemeinschaft untereinander als seine Kinder - so war es Gottes Plan von Anfang an (Schöpfung – Mensch auf Beziehung hin / = „Matthäus als FAMILIENKIRCHE“).

HAUSKREISMATERIAL

Gott hat sich für uns gewünscht, dass wir uns in Gemeinschaft getragen erleben – schließlich weiß er, wie schwer das Leben wiegen kann (ist es nicht so?). Wir sind getragen vom Ja zu uns selbst, vom Ja anderer Menschen zu uns und auch vom Ja Gottes zu uns - mitsamt unserer Fähigkeiten und Grenzen, Stärken und Schwächen!

In Psalm 68, 20 heißt es: **Gelobt sei der HERR täglich. Gott legt uns eine Last auf, aber er hilft uns auch.** Beides gehört zusammen: Lasten tragen, die zum Leben dazu gehören, weil wir in einer „gefallenen Welt“ leben, die sich nach Erlösung sehnt. Und zugleich die versprochene Hilfe und Zusage: ...aber er hilft uns auch - das ist so eine Art Grundlage im Leben – billiger kriegst du Leben nicht!

Und dann sagt Jesus in Matthäus 11, 28-30: **Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.** Es gibt die Lasten im Leben – aber für uns als Kinder Gottes sind es immer Lasten, die wir nicht allein, sondern mit Jesus tragen („Kommt her zu mir...!“). In der Verbundenheit mit Jesus lernen wir, wie Lastentragen geht – die eigenen Lasten und die Lasten anderer: Nämlich mit Sanftmut und Demut. Es ist ein Tragen, ja! / Und es bedeutet eine Last, ja!

Aber weil das Leben nicht billiger zu kriegen ist, hilft ein Drunter-Bleiben in Demut und Barmherzigkeit sich selbst und anderen gegenüber. Auf diese Weise finden wir Ruhe für unsere Seelen: Das meint – so zu leben ist gesund für Körper, Seele und Geist! Wie geht es dir, wenn du das hörst? Ich denke, dass es viele hier heute unter uns gibt, die weg wollen vom Getriebensein, / die die Sehnsucht haben, sich als getragen zu erleben.

Meine Last ist leicht, sagt Jesus: Wie kann er das behaupten? Weil sie mit ihm „leicht“ ist, und weil er uns „erquickt“ = neu belebt, stärkt und segnet, wenn wir mit ihm in einer guten und gesunden Regulation sind von Anspannung und Entspannung, von Aktivität und Ruhen, von Geben und Nehmen. Denn klar ist: Wer zu viel gibt, gibt irgendwann auf! (Dr. Beate Weingart, Theologin und Psychologin...)

Und der Apostel Paulus spricht uns in Galater 6, 2-4 dieses Wort zu: **Jeder soll dem anderen helfen, seine Last zu tragen. Auf diese Weise erfüllt ihr das Gesetz, das Christus uns gegeben hat. Wer sich jedoch ein-bildet, besser zu sein als die anderen, der betrügt sich selbst. Darum soll jeder sein Leben genau prüfen. Dann wird er sich über seine guten Taten freuen können, aber keinen Grund zur Überheblichkeit haben.** Christliche Gemeinschaft ist immer eine Gemeinschaft von Lastenträgern: Verbinde dich mit Jesus und signalisiere ihm deine Bereitschaft, als Lastenträger von ihm zu lernen, was Demut und Güte bedeuten. Jesus schenkt uns die Verbundenheit mit Gott (Vergebung am Kreuz / neues Leben in der Nachfolge Jesu durch seine Auferstehung von den Toten und sein Geschenk des Heiligen Geistes seit Pfingsten).

Und die Verbundenheit mit Gott führt in die Verbundenheit mit anderen Menschen (Gemeinde = Gemeinschaft der Lastenträger) - Joh. 17, 20-21: **Ich bitte aber nicht nur für sie, sondern für alle, die durch ihre Worte von mir hören werden und an mich glauben. Sie alle sollen eins sein, genauso**

HAUSKREISMATERIAL

wie du, Vater, mit mir eins bist. So wie du in mir bist und ich in dir bin, sollen auch sie in uns fest miteinander verbunden sein. Dann wird die Welt glauben, dass du mich gesandt hast.

Christliche Gemeinschaft ist Gemeinschaft gesegneter Lastenträger – so sind wir miteinander und mit unserem Herrn Jesus Christus verbunden: getragen von Jesus und mitgetragen von anderen Lastenträgern – das ist der Wille Christi. Doch wie geht das konkret? Wie ist das praktisch möglich? Verbundenheit fällt nicht einfach so vom Himmel, sondern wächst durch Vertrautheit untereinander – ohne Vertrauen zueinander geht es nicht. Und eben hierin liegt der „Haken“: Vertrauen ist eine sensible „Pflanze“, die gepflegt, gehegt, gewässert und gedüngt werden will. Tust du nichts, um Vertrauen zu fördern, geht sie ein – ganz sicher!

Schauen wir uns das noch einmal zum Schluss der Predigt ein wenig genauer an: Echte Verbundenheit schafft Vertrautheit untereinander: Das vertrauensvolle Zusammenkommen darf verbindlich und die Beziehungen untereinander dürfen belastbar sein. Dabei wächst deine eigene Belastbarkeit durch das bereite Mittragen von fremden Lasten: Lernen wir, Vertrautheit herzustellen und Gemeinschaft bewusst zu suchen, dann werden wir im Leben tragfähiger! Du hast also ganz viel davon, wenn du zu einem Lastenträger im Sinne Jesu wirst!

Aber was meint Vertrautheit? (nur einiges schlaglichtartig...)

- * *im Bedarfsfall um Hilfe bitten zu können*
- * *sich nicht mehr einsam zu fühlen müssen*
- * *Leid miteinander teilen zu können*
- * *Nicht mehr nur sich, sondern den anderen sehen zu können*
- * *Begünstigt gemeinsame Aktivitäten*
- * *Sich des Wohlwollens des anderen relativ sicher sein zu können*

Vertrautheit, die mit wachsendem gegenseitigem Vertrauen verbunden ist, wirkt entlastend...

- * *keine glänzenden Fassaden*
- * *keine besonderen Leistungen*
- * *keine verkrampten Rollen*

Vertrautheit untereinander entsteht durch Vertrauen zueinander.

Gegenseitiges Vertrauen wächst durch...

- * *Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl*
- * *Interesse am anderen verbunden mit der Fähigkeit, sich selbst zurückzunehmen*
- * *Aufrichtigkeit und Offenheit*
- * *Zuverlässigkeit*
- * *Kritikfähigkeit*
- * *gegenseitiger Respekt*
- * *Bescheidenheit (Verzicht auf Geltungsbedürfnis und Selbstdarstellung)*

HAUSKREISMATERIAL

- * Bereitschaft, über persönliche Themen zu sprechen
- * Zurückhaltung im Sinne von Unaufdringlichkeit

Es hat mich in meiner Recherche in den vergangenen Monaten sehr bewegt, zu erkennen: Neuste Erkenntnisse der medizinischen Forschung entsprechen den biblischen Verheißungen, dass Heilung durch die Beziehung zu Gott und durch zum Nächsten entsteht: Ergebnisse psychosomatischer Studien und der Psycho-Neuro-Immunologie = gute Beziehungen und ein gesunder Lebensstil steuern unsere Gene! (Stichwort Epigenetik: Prof. Dr. Joachim Bauer – Facharzt für Psychotherapeutische Medizin am Universitätsklinikum Freiburg: Das Gedächtnis des Körpers – ein neues, erweitertes Bild der Seele... / Prinzip Menschlichkeit, Warum wir von Natur aus kooperieren – „social brain“ = wir sind auf Kooperation und Resonanz angelegt...).

Diese Prinzipien, die wissenschaftlich mehr und mehr ans Tageslicht treten, hat Gott uns in seinem Wort längst mitgegeben: Wir sollten sie wahrnehmen und anwenden, damit wir in Verbundenheit zu ihm und untereinander bleiben, damit wir an Körper, Seele und Geist gesund werden und gesund bleiben, und damit wir seinen Segen des Lastentragens erfahren. Das ist jedenfalls das, was ich dir von Herzen wünsche. AMEN (Andreas Schröder, leitender Pastor in St. Matthäus)



Austausch

Hier sind einige Fragen, die ihr zum Anlass nehmen könnt, um Euch persönlich auszutauschen:

1. Wie denke ich über das „Lastentragen“?
2. Welchen positiven Sinn geben ich diesem „Gesetz Christi“?
3. Wie denke ich über den ganzheitlichen Ansatz, dass „Heilung“ ganzheitlich mit gesunden Beziehungen und Lebensstilen zusammenhängt?
4. Wie sieht es mit meiner Verbundenheit mit Jesus und mit dem Nächsten aus?
5. Gibt es etwas, das ich in meinem Leben / Verhalten nun angehen bzw. verändern möchte?



Gebet

Wir ermutigen euch gemeinsam zu beten, vor allem auch füreinander. Sammelt für eine Person das Anliegen und dann betet in der Gruppe für das Anliegen. Sofern es die Zeit zulässt, könnt ihr euch auch eine Zeit der Stille nehmen und Gott fragen, ob er einer Person etwas für die Person, für die gebetet wird aufs Herz legt. Es ist hilfreich, wenn ihr eine Person festlegt, die zum Abschluss ein Gebet spricht. Danach ist dann die nächste Person dran.



Abschluss und Vorfreude

Wir wünschen Euch einen guten Hauskreis! - Euer M!-Pastoren-Team