

Kp. 16 Nur Gesundes wächst

9. Febr. `20



Einleitung: Ist dir schon Folgendes aufgefallen: Als junger Mensch kann man ungesunde Dinge tun und essen praktisch ohne Auswirkungen. Erst wenn man alt wird kommen die Folgen zur Auswirkung. Oder das: Jemand kann fast so viel Essen und fast egal was, er nimmt dabei kaum ein Gramm Fett zu. Andere wiederum essen gefühlt die Hälfte und haben Gewichtsprobleme.

Bewusstes Essen ist schon seit Jahren ein Thema. Mit der Klima- und Öko-Debatte verschärft es sich nun noch einmal. Denn man fragt sich jetzt auch: Woher das kommt was ich esse.

Eberhard Platte bringt da sein Beispiel, wie er durch jahrelange Falsch-Ernährung seinen Körper belastete. Hier noch etwas für (nicht nur) Deutsche: Folgende Lebensmittel sind gemäss WHO krebsfördernd: Wurst, Rotes Fleisch, Milch/Käse (wenn mehr als 1,25l od. 140g Käse pro Tag), Zucker (fördert Übergewicht und ist so ein Krebsförderer), Alkohol „Alkohol erhöht in jeder Menge das Krebsrisiko“(WHO). Gemäss meiner Recherche: Darf man als Frau maximal ein Glas (0,1 Liter Bier oder 0,3 Liter Wein), als Mann maximal zwei Gläser pro Tag zu sich nehmen. **Quelle:** <https://wize.life/news/gesundheit/105073/krebs-risiko-steigt-durch-falsche-ernaehrung-diese-5-lebensmittel-foerdern-tumor-wachstum>

Es geht aber heute Morgen nicht um die Ernährung, als viel mehr um die geistliche Vitalität

2Petr 3,18 Wachst dagegen in der Gnade und in der Erkenntnis unseres Herrn und Retters Jesus Christus! Ihm sei die Ehre, sowohl jetzt als auch bis zum Tag der Ewigkeit! Amen.

Petrus schreibt den Christen, dass sie sich bemühen sollen, in der Gnade und in der Erkenntnis über Jesus zu wachsen. Warum in der Gnade? Wir sollen immer mehr glauben, leben und erfahren, was uns in Jesus gegeben ist. Wachsen in der Gnade heisst, praktische Hilfe (Rettung) zu erfahren. Wir sollen auch wachsen in der Erkenntnis über Jesus den HERRN und Retter. Welche Macht und Kraft hat mein Helfer. Durch den Glauben an Jesus sind wir mit ihm verbunden. Ist das nicht eine starke Ermutigung?

S. 240 Thematisiert Platte unausgewogene «geistliche Ernährung». Was ist damit gemeint? Das kann sowohl **a)** Unterernährung wie auch **b)** einseitige Ernährung oder **c)** falsche Ernährung sein. Oder anders gesagt:

- Zu wenig Essen, Mangel
- Nur Essen was einem schmeckt, ob gesund oder ungesund
- Falsches Essen, etwas das von sich aus schädlich ist



«Wir brauchen für ein gesundes Wachstum eine ausgewogene Ernährung!» E. Platte

5. Mose 6, 4-7 Zeigt uns die Wichtigkeit und Autorität, welche die Bibel für unser Alltagsleben haben will.

Frage: Wendest du dieses Aufforderung Gottes an? Warum war das Gott für sein Volk wichtig? Was lernen wir daraus für unser Gemeindeleben?

Wie Jesus dieses Wort mit seinen Nachfolgern lebte sehen wir in den Evangelien. In praktischen Alltags- und Gegenstandslektionen lehrte er sie praktischen Glauben (Z.B. Lk. 8 Sämann). Jesu Bibelschule bestand aus 3 Jahren «learning by doing» (z.B. Schiff-Sturm-Erlebnisse Mt. 14). Das weltweit gelobte schweizerische Arbeits-Bildungssystem nach der Schule basiert auf diesem Konzept. Man lernt einen Beruf nicht theoretisch, sondern in einem Betrieb, bei praktischer Arbeit.

Ein Aspekt der wichtig ist und zunehmend scheinbar vernachlässigt wird unter Christen ist das «tägliche *essen*» (*lesen*) von Gottes Wort! Und wer *studiert* es noch? **Frage:** Wer liest die Bibel nach einem Plan? Wer hat einen solchen durch den er/sie die ganze Bibel in einer bestimmten Zeit liest?

S. 243 Sieben Punkte die nicht nur Kinder sollten beantworten können!

Frage: Könnte ich einem skeptischen aber interessierten Menschen auf folgende Fragen und Einwände Antwort geben?

- Warum ist dir die Bibel so wichtig, glaubst daran und liest dieses alte Buch?
- Wurde die Bibel nicht abgeändert und von der Wissenschaft widerlegt, z.B durch die Evolution?
- Warum glaubst du an *einen wahren Gott* und was hat das mit Jesus Christus zu tun? Glauben denn nicht allen an denselben Gott? Und wenn es einen Gott gibt, warum lässt er das Leid und Kriege zu?
- Wir Menschen nehmen uns viel zu wichtig, wir sind doch nur ein Teil der Natur und sterben wie alles in der Natur. Ja, irgendwann sterben wir aus. Siehst du das anders?
- Was meinst du mit: Wir Menschen sind «Sünder»? Bist du etwas Besseres als ich? Glaubst du wirklich noch an einen «Himmel & Hölle»? Gibt es Beweise für deinen Glauben an ein Leben nach dem Tod?



- 6) Das Leben ist für mich ein Zufall. Man weiss nicht woher wir kommen und wohin wir gehen. Wie ist das für dich? Gibt es Vorherbestimmung oder ein Schicksal für mein Leben?
- 7) Ich habe gehört du gehst in eine «Freikirche» - was ist das? Für mich ist Kirche seit ich als Kind dort war out. Wenn Christsein in die Kirche gehen bedeutet ist das für mich kein Thema!
- 8) Mich stört an euch Christen, dass ihr vom Himmel und «Ewigem Leben» redet, aber die Probleme hier sind euch gleichgültig. Was tut ihr, um das Leben auf dieser Welt zu verbessern? Ich sehe Schwarz für die Zukunft und gehe deshalb ins Yoga um zu mir selbst zu finden und mich zu entspannen.

Zugegeben, das sind Fragen und Behauptungen die ich nicht mit einem Satz beantworten kann. Aber zuerst muss ich sie mir selber beantworten können.



Buchtip: Die Begründung der Welt von Thomas Christian Kotulla (Büchertisch)

1Petr 3,15b ...Seid aber allezeit bereit zur Verantwortung gegenüber jedermann, der Rechenschaft fordert über die Hoffnung, die in euch ist, [und zwar] mit Sanftmut und Ehrerbietung;

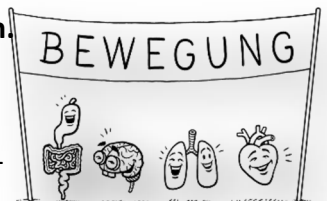
1Petr 3,16 und bewahrt ein gutes Gewissen, damit die, welche euren guten Wandel in Christus verlästern, zuschanden werden in dem, worin sie euch als Übeltäter verleumden mögen.

Vertiefung: Was sagen diese Verse aus über mein Leben gegenüber Mitmenschen? Über meine Verantwortung und Umgang mit ihnen? Was spricht auch zu ihnen nebst meinen Worten?

S. 244 macht E. Platte die Anregung für Treffen, um über spezifische Lebensfragen miteinander und mit der Bibel zu reden. Interessierte könnten sich gemäss **1. Petr. 3,15-16** treffen, um an der gemeinsamen Fähigkeit zu arbeiten, anderen Menschen das Evangelium zu erklären. Gleichzeitig können wir für die Menschen beten und uns darüber unterhalten, wie auch unser Leben zum Mitmenschen reden kann. So kommt mein Glaube in Bewegung... **z.B. miteinander das Buch von Kotulla lesen und darüber austauschen.**

Ernährung (Bibellesen, Gottesdienst) ohne «Bewegung» ist nur die Hälfte.

Wir haben mit dem Thema Ernährung begonnen und sind jetzt bei der Bewegung angelangt. Sich gesund zu ernähren aber dabei untätig rumzusitzen passt nicht zusammen. Die Bibel spricht da von «guten Werken».



Jakobus war der leibliche Bruder des HERRN Jesus. Er kam durch die Auferstehung seines Halbbruders zum Glauben und wurde eine starke Persönlichkeit und Führer der anfänglichen Gemeinde in Jerusalem. Er schrieb vermutlich einen der ersten Briefe des Neuen Testaments. Empfänger waren damals die jüdischen Christen. Sie waren von ihrer Herkunft bibelbegeisterte und bibelgelehrte Christen. Soweit sehr gut! Doch Jakobus beschäftigte, wie wenig sich dieses Wissen ins Leben übertrug! Und so fragt er:

Lies dazu Jakobus Kp. 2, 14-26

Jak 2,21 Wurde nicht Abraham, unser Vater, durch Werke gerechtfertigt, als er seinen Sohn Isaak auf dem Altar darbrachte?

Jak 2,22 Siehst du, daß der Glaube zusammen mit seinen Werken wirksam war, und daß der Glaube durch die Werke vollkommen wurde?

Überlege: Was TAT Abraham im Glauben? Wo ist dein Glaube schon in «Bewegung» gekommen und hat zu konkreten Taten geführt?

Was hat das in deinem Glaubensleben ausgelöst? War das positiv?

Was TUN wir nach dem Studium des Buches von E. Platte?

Anregung: Lies die Bibel betend mit dieser Frage: «*HERR, was willst du, dass ich heute für dich tun soll.*»



Anhang zum Punkt b) Nur Essen was einem schmeckt, ob gesund oder ungesund

Welche geistliche Nahrung nehme ich zu mir? Welche Themen beschäftigen mich? Welche Prediger höre ich gerne (immer)? Welche Lieder und Musik? Habe ich in meinem Glauben eine gewisse Breite oder «Esse» ich nur, was mir schon immer geschmeckt hat? Pass auf, dass du dich nicht geistlich einseitig ernährst und Dinge verschmähst, die dir einen breiteren Horizont geben können. Bin ich bereit, auch mal ein neues «Gericht» auszuprobieren? Erst dann weiss ich auch, ob mir es schmecken wird!