

Hour of Power Deutschland  
Steinerne Furt 78  
86167 Augsburg

Telefon: 08 21 / 420 96 96  
Telefax: 08 21 / 420 96 97

E-Mail: [info@hourofpower.de](mailto:info@hourofpower.de)  
[www.hourofpower.de](http://www.hourofpower.de)

Baden-Württembergische Bank  
BLZ: 600 501 01  
Konto: 28 94 829

IBAN:  
DE43600501010002894829

BIC:  
SOLADEST600

Büro Schweiz:

Hour of Power Schweiz  
Seestr. 8  
8594 Güttingen  
Tel.: 071 690 07 81  
[info@hourofpower-schweiz.ch](mailto:info@hourofpower-schweiz.ch)  
[www.hourofpower-schweiz.ch](http://www.hourofpower-schweiz.ch)

Spendenkonto:

PostFinance AG, 3030 Bern  
Konto: 61-18359-6  
IBAN:  
CH1609000000610183596

Hour of Power vom 11.08.2024

## Begrüßung (Bobby und Hannah Schuller)

BS: Dies ist der Tag, den Herr gemacht hat, wir werden froh und glücklich sein. Hallo!

HS: Willkommen liebe Gemeinde. Wie schön, dass sie heute hier sind. Wir lieben sie. Danke, dass sie da sind. Wenn es ihnen ähnlich geht wie mir, ist es leicht, dass einem die Sorgen ins Gebet folgen, besonders wenn man für Menschen betet, die man sehr liebt, oder für einen Freund der wirklich am Ende ist. Aber ich liebe dieses Zitat von Dallas Willard: „Gebet ist nicht das selbe, wie sich sorgen. Gebet ist die Zeit in der wir alle Sorgen auf ihn werfen, der für uns sorgt.“ Das liebe ich.

Begrüßen sie jetzt bitte ihre Nachbarn und sagen sie Gott liebt sie und ich auch.

BS: Hallo, Hey, wir sind so froh, dass sie heute dabei sind, ob sie hier sind, oder im Fernsehen zusehen, wir freuen uns sehr, dass sie heute dabei sind. Unser Thema heute sind Sorgen und wie wir es lernen, was es heißt, dass wir alles worüber wir uns Sorgen machen nehmen und es heute an diesem Ruhetag vor den Herrn zu legen.

Wenn sie also etwas besorgt oder sie gestresst sind, ob es die Arbeit von Morgen ist, oder Dinge, die sie noch zu erledigen haben, Gesundheitsprobleme, wie wäre es dann heute eine Pause zu machen und diese Dinge loszulassen und die Gemeinschaft mit Freunden und der Familie zu genießen. Die Gegenwart Gottes in seinem Haus zu genießen. Amen?

Lassen sie uns beten. Vater, danke, dass wir dir unsere Probleme anvertrauen können. Du kümmerst dich genauso darum wie wir selbst. Du bist um uns mehr besorgt als wir selbst. Wir können dir unser Leben anvertrauen, unsere Seele, den Verstand, die Finanzen, Beziehungen, Familie und alles andere. Wir vertrauen dir alles an und überlassen dir das Ergebnis. Alles, was du dir für uns erdacht hast ist wunderbar, das glauben wir und danken dir. Im Namen Jesu beten wir. Amen.

HS: Amen.

## Bibellesung – Philipper 4,4-9 – (Hannah Schuller)

Hören sie zur Vorbereitung auf Bobby's Predigt die Worte aus dem Philipperbrief 4, Verse 4 bis 9:

Freut euch zu jeder Zeit, dass ihr zum Herrn gehört. Und noch einmal will ich es sagen: Freut euch! Alle Menschen sollen eure Güte und Freundlichkeit erfahren. Der Herr kommt bald! Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm! Dann wird Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, eure Herzen und Gedanken bewahren, weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid. Schließlich, meine lieben Brüder und Schwestern, orientiert euch an dem, was wahrhaftig, vorbildlich und gerecht, was redlich und liebenswert ist und einen guten Ruf hat. Beschäftigt euch mit den Dingen, die auch bei euren Mitmenschen als Tugend gelten und Lob verdienen. Haltet an der Botschaft fest, die ihr von mir gehört und angenommen habt. Richtet euch nach dem, was ich euch gelehrt habe, und lebt nach meinem Vorbild. Dann wird Gott, von dem aller Friede kommt, bei euch sein.

Liebe Gemeinde, wir üben uns darin, unsere Sorgen loszulassen. Wir tun unser Bestes, und überlassen die Ergebnisse unserem großen Gott.

Amen.

Interview von Bobby Schuller (BS) mit Mike Foster (MF)

BS: Es freut mich, das heute Mike Foster unser Gast ist. Mike ist Pastor und macht den Podcast „Fun Therapy“. Zudem ist er der Autor des neuen Buches „Five Dates“, das er gemeinsam mit seiner Frau Jennifer geschrieben hat. Es ist eine hilfreiche Anleitung für Ehepaare, die durch einen einfach und biblischen Prozess Ihre Ehe wieder beleben wollen. Begrüßen sie mit mir Mike Foster. Hallo Mike!

MF: Danke Bobby. Hallo!

BS: Es ist schön, dass sie heute zusammen mit ihrer Frau Jennifer hier sind. Sie haben heute Hochzeitstag.

MF: Stimmt, heute sind wir 23 Jahre verheiratet. Ein riesiges Fest für uns.

BS: Das ist großartig. Herzlichen Glückwunsch.

MF: Danke.

BS: Großzügigkeit. Ich habe die Bücher hier und Menschen lieben diese Ehebücher. Und natürlich sind sie beide der lebende Beweis, dass sie funktionieren. 23 Jahre Ehe. Sie haben wirklich etwas dazu zu sagen und natürlich haben Pastoren keine Eheprobleme, weil sie ja perfekt sind, nicht wahr?

MF: Genau, ganz richtig.

BS: Ja, das stimmt. Ich fange einfach an. Was hat sie denn motiviert, gemeinsam dieses Buch zu schreiben?

MF: Ich habe mal jemand sagen hören, dass Beziehungen wie ein Spaziergang im Park sind. Das Problem ist nur, dass es der Jurassic Park ist. Wir sind seit 23 Jahren verheiratet. Wir sind vorher 5 Jahre befreundet gewesen und sind also insgesamt 28 Jahre zusammen. Beziehungen sind chaotisch, sie sind komplex und schwierig. Wir wollten deshalb ein Angebot schaffen, das Paaren hilft, auf leichte Art und Weise durcharbeiten können und wieder anfangen können aufeinander einzugehen.

BS: Es muss natürlich nicht immer der Jurassic Park sein. Beziehungen können eine lebensspendende und unglaubliche Erfahrung sein. Es wird immer viele Herausforderungen geben. Sie haben sich hingesezt und haben dieses Buch gemeinsam geschrieben. Aber selbst in diesem Prozess des Schreibens kamen einige alte Themen wieder hervor, nicht wahr?

MF: Richtig. Das hat Spaß gemacht. Es war unser erstes gemeinsames Projekt und eine Erinnerung, die dabei hochkam, war unser größter Streit. Und dieser größte Streit war während eines Eheseminars, ein verrücktes Umfeld für einen großen Ehekrach. Aber er war echt. Das passiert übrigens ganz vielen Paaren. Wir erwarten Dinge oder vergleichen unsere Ehe mit anderen Beziehungen. Oder wir haben ein sehr idealistisches Bild davon, wie eine Ehe funktionieren sollten. Deshalb war es uns wichtig etwas zu schaffen, das sagt: „Es ist wirklich schwer.“ Und manchmal kommt es zu Streits während Eheseminaren. Das ist eine Realität unseres Lebens. Aber es ist sehr positiv, wenn man bewusst daran arbeitet und anfängt in die Beziehung zu investieren.

BS: Das ist gut. Vergleiche beeinflussen eine Beziehung, nicht wahr? Schließlich zeigt ja keiner seine Streitigkeiten auf Instagram.

MF: Das stimmt. Wir schreiben jedoch einiges über unsere Kämpfe, weil sie real sind. Wir sehen auf Instagram andere Paare und fangen an uns zu vergleichen - das hilft keiner Beziehung.

BS: Ich habe den Eindruck, dass die meisten Ehepaare, auch wenn es hin und wieder große Streits gibt, eher dazu neigen, zu mauern, sich die kalte Schulter zu zeigen. Manche sagen: „Wir sind zwar noch Freunde, aber die Intimität ist weg. Wir sind nicht mehr die besten Freunde, wie wir es mal waren.“ Auch das kommt vor nicht wahr? Es ist schwerer, das wieder verändern, oder?

MF: Ja, wir nennen das die schleichende Entfremdung. Am Anfang sind die Paare verliebt und alles läuft gut. Dann hören sie auf in die Beziehung zu investieren. Sie hören auf, miteinander Zeit zu verbringen und entfernen sich langsam voneinander. Einer Gründe, die Jennifer und mich dazu motiviert hat, dieses Buch zu schreiben, war, dass etliche Freunde aus unserem Kreis nach 20 oder mehr Ehejahren sich auseinandergeliebt hatten und sich schließlich scheiden ließen oder echt zu kämpfen hatten. Wir dachten darüber nach, wie man dieses Entgleiten stoppen kann und das geht durch bewusste Rendezvous.

BS: Es ist auch schwer, wenn sich Freunde trennen. Man hat das Gefühl, man müsse sich auf eine Seite schlagen. Dazu kommt die ganze Scham, besonders in der Kirche und das sollte nicht sein. Gott kann ihre Ehe retten und Gott liebt beide Seiten.

## Verankert in Gott: Sorgen!

MF: Das stimmt.

BS: Was halten sie für das größte Hindernis für eine großartige Ehe?

MF: Ich glaube, das kennen wir alle, ob verheiratet, befreundet, verlobt oder ohne feste Beziehung. Es ist die Geschäftigkeit des Lebens. Ich glaube auch, dass wir zu sehr mit anderen verbunden sind. Die Kinder, Fußballtraining und alles Mögliche, was wir im Leben zu tun haben, lassen uns den Menschen vergessen, der uns eigentlich am wichtigsten ist. Deshalb geht es bei diesem Projekt darum, Ehepaare etwas zu bremsen und zu ermutigen sich auf die Grundlagen zu konzentrieren, nämlich Zeit miteinander zu verbringen.

BS: Das ist gut. Ich finde es toll, wie praktisch sie das Ganze angehen. Es gibt ein „Seins“ und „Ihres“. Das sind Arbeitsbücher. Eines für die Männer und eines für die Frauen. Eins ist für ihn und eins für sie.

MF: Ja, und das Buch ist auch bebildert. Wir haben es schlicht gehalten.

BS: Das ist gut.

MF: Leicht zu lesen.

BS: Sehr lustig. Manche lachen immer noch. Was mir sehr gut gefällt ist, dass sie Männer und Frauen unterschiedlich ansprechen, weil wir auch unterschiedliche Bedürfnisse haben und deshalb unterschiedliche Arten an die Ehe heranzugehen. Sie haben sogar einen anderen Farbcode für die Männer gewählt. Was würden sie jemand als Ermutigung mitgeben, der heute fragt: Wie bekomme ich eine Wende in meine Ehe? Eine Ermutigung für Paare?

MF: Der Feind unserer Ehen will uns einreden, es wäre hoffnungslos. Gib einfach auf. Der Versuch etwas zu ändern ist sinnlos. Meine Ermutigung ist, fangen sie an, kleine Schritte auf Hilfe zu machen, treffen sie kleine Entscheidungen für das zu kämpfen, was sie haben, investieren sie in das, was da ist. Ich glaube, dass Gott das belohnen wird. Verlieren sie nicht die Hoffnung und geben sie nicht auf.

BS: Mike Foster, und Ihre Frau Jennifer. Vielen Dank ihnen beiden für diese Bücher. *Five Dates*. Lesen sie rein. Sie werden froh sein, dass sie es getan haben. Vielen Dank.

MF: Danke, Bobby.

BS: Gott segne sie.

### Bekenntnis Hour of Power (Bobby Schuller):

Stehen sie bitte zu unserem gemeinsamen Bekenntnis auf und halten sie ihre Hände so vor sich, um zu empfangen.

Ich bin nicht, was ich tue, ich bin nicht was habe.

Ich bin nicht, was andere über mich sagen. Ich bin ein geliebtes Kind Gottes.

Das ist es was ich bin. Niemand kann mir das nehmen.

Ich brauche mich nicht zu sorgen, ich muss nicht hetzen.

Ich kann meinem Freund Jesus vertrauen und seine Liebe mit der Welt teilen. Amen!

### Predigt Bobby Schuller "Verankert in Gott: Sorgen!"

Unsere Zuschauer von Hour of Power, kennen unsere gemeinsame Vision, nämlich, dass wir eine Kirche sind, die Gnade verkündet. Die Welt versteht den Begriff Gnade nicht so, wie Christen sie predigen. Der Gedanke dahinter ist, dass Gott uns liebt, so wie wir sind, nicht wie wir sein sollten. Er überschüttet uns mit seiner Gunst und seinem Segen, nicht wegen dem, was wir tun, sondern wegen dem, was Jesus Christus für uns getan hat. Wir sind völlig erlöst durch sein Kreuz und seine Auferstehung. Wenn Gott sie ansieht, dann tut er das mit einem liebevollen Blick. Sie sind sein Augapfel, er ist vernarrt in sie. Das sind doch gute Nachrichten.

Wenn wir diese Wahrheit glauben, hat das einige Auswirkungen - auch auf unsere Umstände. Eine davon ist, dass wir uns besser benehmen. Wir kommen besser mit anderen klar. Wir sind entspannter. Wir sind fröhlicher. Die Ironie ist, wenn wir aufhören uns darum zu kümmern, was wir tun, was wir haben und was andere über uns sagen, gelingen uns unsere Beziehungen besser. Darum geht es in diesem Bekenntnis und auch im Buch. Ich würde mich sehr freuen, wenn sie im November mein Buch auf Deutsch kaufen und es auch weiterempfehlen. Andere sollen auch davon profitieren und das Buch hilft sehr. Posten sie auch bitte ihre Empfehlung auf Instagram oder Twitter. Ich bin sehr überzeugt von der Botschaft und sie können dabei helfen, sie weiter zu verbreiten und dafür beten. Gott mag ihre Gebete genauso wie meine.

Heute geht es um dieses Bekenntnis und den Teil, der uns wohl am meisten Freude im Leben raubt - nämlich Sorge. Sich sorgen. Sich Sorgen machen über alles. Wenn sie ein bisschen sind wie ich, kennen sie das. Es ist so leicht, sich damit zu beschäftigen, was alles im Geschäft, auf der Arbeit, in der Welt, in Nordkorea oder der Wirtschaft, der Politik, in der Kirche oder mit den Kindern passieren könnte.

Ich weiß, sie machen sich keine Sorgen um ihre Kinder. Ich sorge mich um meine. Ich glaube es war Evelyn, die Kinder mit dem Urteil „Lebenslänglich“ versehen hat. Es gibt eine Menge Dinge, die uns Sorgen machen. Über die wir ständig nachdenken und die uns schlaflose Nächte bereiten.

Ich möchte sie heute davon überzeugen, dass jemand der sich viele Sorgen macht, nicht derselbe ist, wie jemand der Verantwortung übernimmt. Wer sich sorgt, was alles passieren könnte, wird dadurch nicht schlauer oder erfolgreicher. Es raubt einem aber auf jeden Fall Energie, Freude und den klaren Blick. Sorgen machen einen dümmer, selbst wenn man schlau ist. A'ls kleine Anmerkung. Sorgen saugen ihnen die Energie ab, die sie brauchen, um Gottes Berufung zu folgen.

Das erinnert mich an folgende Geschichte. Ich brauchte vor einigen Jahren einen Computer für eine wichtige Aufgabe. Nämlich um ein Videospiel namens „Warcraft“ zu spielen, und das zu erwähnen war schon der erste Fehler. Jeder, der gerade noch mein Buch kaufen wollte, hat sich umentschieden. Aber ich wollte auf diesem Computer Spiele spielen und ich hatte einen Freund, der sich einen richtig schnellen Computer gebaut hatte. Das ist 15 Jahre her, aber er gab mir seinen Computer trotzdem. Und als er ihn mir gab, war das, als hätte er mir den heiligen Gral überreicht und er hat das buchstäblich so gemacht: Das ist eine Spielmaschine...

Und ich meinte: Unfassbar. Ich nahm ihn und er war schnell, der Akku hielt ewig und es war ein unglaubliches Erlebnis dieses Gerät einige Monate zu benutzen. Und dann wurde er plötzlich langsamer. Der Akku leerte sich, man konnte plötzlich den Lüfter laut hören. Und ich musste ihn schon um Mittag wieder an den Strom hängen. Vorher konnte ich tagelang spielen. Und ich fragte, was ist da los?

Ich brachte ihn zurück zu meinem Freund. Er machte ihn an und weil er ein Computerfreak ist, fing er an zu lachen. Er meinte: Oh, ho, ho, ho, was hast du mit dem Ding gemacht?

Keine Ahnung. Ihn benutzt? Er schaute ihn sich an. Dann rief er einen seiner Kumpels an. Hey John, Kuck dir das an. Sieh mal. Er kommt rüber und sagt, schau mal, wie viele Programme du am Laufen hast. Du hast hunderte Programme gleichzeitig laufen und hast sie nie beendet. Ich nur: Du hast mir nie gesagt, dass ich das soll.

Und letztlich sind all diese Programme im Hintergrund weitergelaufen. Sie waren nicht geöffnet, man konnte sie nicht sehen, aber sie liefen alle weiter. Deshalb musste der Prozessor diese ganzen Programme auf meinem Computer überwachen. Das hat ihn natürlich total lahm gemacht und den Akku leer gesaugt. Und mein Punkt ist, das ist genau das, was in ihrem Leben passiert, wenn sie sich sorgen. Dann haben sie auch unbewusst all diese Programme in ihrem Verstand laufen. Sie fragen sich, warum sie sich kraftlos fühlen? Warum sie ständig ein Nickerchen brauchen? Warum sie keine Träume mehr haben? Warum sie jeden Abend das Gefühl haben, sie hätten nichts geschafft? Manchmal ist der Grund dafür das, was die Bibel als „Merimnao“, bezeichnet. Stress. Das bedeutet, dass man in tausende Richtungen zugleich gezogen wird. Sie haben dann zu viel im Hintergrund am Laufen und das raubt ihnen ihre mentale und sogar körperliche Kraft. Und wir sollten lernen, dass wir für die wenigsten Dinge, über die wir uns Sorgen machen verantwortliche sind. Wir können sie an Gott abgeben. Wir können hart arbeiten, verantwortlich handeln, uns einbringen aber letzten Endes müssen wir, wie Dallas Willard sagte dem Herrn das Ergebnis überlassen und darauf vertrauen, dass er das Beste im Sinn hat.

Wissen sie, Gott liebt uns wirklich sehr. Nicht wahr? Gott interessiert sich für unsere Gebete und Gedanken. Und er ist echt beteiligt an dem, was sie tun. Sie brauchen sich nicht zu sorgen. Sorgen sind das Gegenteil von Glaube. Sorgen sagen; Gott ist entweder nicht stark genug oder will sich nicht um die Dinge kümmern, um die ich mich kümmere. Sorgen sagen, ich muss das selbst erledigen, weil Gott nicht kann oder nicht will. Liebe Freunde, sie können alles an Gott abgeben.

Er ist fähig. Er ist nicht nur bereit, sondern er will wirklich. Und er wird. Er wird uns helfen. Sie können es Jesus anvertrauen. Wir können ihm vertrauen. Und das tun wir nicht, indem wir die Dinge einfach ignorieren, sondern durch Training. Indem wir unseren Verstand darauf trainieren, bestimmte Dinge zu sehen, bestimmte Gedanken zu denken und ganz besonders in dem wir unseren Verstand darauf ausrichten, in der Schönheit des Augenblicks zu bleiben. Im Hier und Jetzt.

Und das ist im Grunde das, wonach sich die meisten sehen. Ein Gefühl von Gelassenheit und innerer Ruhe. Die meisten möchten entspannt sein. Als Pastor bekomme ich viel Schmerz und Leid mit. Und für die meisten ist Geld ein schmerzhaftes Thema. Besonders wenn es fehlt. Und die meisten, die von Geld träumen, träumen von etwas, das man immer wieder hört - finanzieller Freiheit. Was sie damit meinen ist, das Gefühl entspannen zu können. Ich kann tun, was ich will. Dabei träumen die Leute weniger von einem vollen Bankkonto, sondern von einer Existenz. Was sie letztlich wollen, ist, das Gefühl, sorglos leben zu können und das Leben genießen zu können. Und ich sage ihnen heute, sie brauchen nicht einen einzigen Cent, um ein ruhiges, fröhliches und erstaunliches Leben zu führen. Sie können sich heute entspannen. Denken sie darüber nach. Überlegen sie mal, wie oft sie davon fantasieren, entspannt zu sein, völlig ruhig. Ich habe mich mit Hannah darüber unterhalten. Wenn ich wirklich gestresst bin oder mit irgendeinem Projekt beschäftigt und es zieht sich irgendwie, dann - und das wird sie jetzt überraschen - träume ich mich irgendwohin in die Tropen. Ich stelle mir weiße Strände und Palmen vor. Manchmal denke ich an Mexiko. Da liege ich dann auf einer Mole in Cabo San Lucas und neben mir liegt ein kleines Boot mit dem ich rausfahren und angeln kann, wenn ich will, aber ich muss nicht. Letzten Endes fantasiere ich mir eine Gemüthaltung herbei. Ich werde braun und bin entspannt. Dann habe ich Hannah gefragt, was ihre Fantasie wäre. Hast du sowas überhaupt? Und sie meinte, oh, ständig. Aber in ihrer Fantasie träumt sie sich nach England, die Klippen von Dover oder ähnliches. Sie stellt sich vor, sie wäre Elizabeth Bennett in „Stolz und Vorurteil“, die Musik spielt und für sie gibt es keine Sorgen auf der Welt. Einfach nur Entspannung. Alles ist gut. Alles ist gut.

Ich weiß noch, das war lustig, als Hannah ihre Abschlussarbeiten schrieb und ich sah ihren Hund Mozart daliegen. Der faulste Hund der Welt. Er schlief nur. Und sie sah sich Mozart an und meinte, ach ich wünschte ich könnte jetzt Mozart sein und einfach nur daliegen und mich um nichts sorgen. Und das machen viele von uns letztlich. Wir stellen uns einen Zustand vor. Wir träumen davon, entspannt zu sein, und keine Sorgen mehr zu haben. Und ganz oft träumen wir dann von einem Urlaub.

Aber wie oft geht man in Urlaub in der Hoffnung, es wird eine entspannte Zeit und kommt zurück im Streit, wütend, gestresst und pleite? Vielleicht geht es nur mir so. Ich weiß noch, wie Hannah und ich auf einen Urlaub in Hawaii gespart hatten. Wir hatten Jahre gespart und ich war so gestresst und aufgereggt, weil ich endlich dazu kommen würde zu entspannen.

Wir kamen auf Hawaii an, stiegen aus dem Flieger und dieser hässliche Bus brachte uns zu der Autovermietung, wo uns gesagt wurde, dass es doppelt so viel kostet wie veranschlagt, wegen all der Zuschläge und Steuern und dies und das. Also stehe ich da und streite mit diesem jungen Mädchen am Schalter, die auch nur ihren Job zu machen versucht und bin total aufgebracht. Dann mussten wir da stehen in Honolulu, in dem ganzen Smog und ich versuche nur an ein Auto zu kommen, damit ich endlich entspannen kann. Schließlich kamen wir gerade noch dazu Lebensmittel einzukaufen und die Sonne ging schon unter. Ich war frustriert, weil wir schon einen ganzen Tag verloren hatten und man weiß ja wie teuer das ist und es war ein ganzer Tag ohne Entspannung. Die Tage fliegen vorbei und ich denke nur, wann entspanne ich mich endlich. Als der Urlaub langsam zu Ende geht, denke ich oh nein, es ist schon fast vorbei und ich habe mich noch nicht entspannt. Das stresst mich dann noch mehr.

Sehen sie, die Wahrheit ist, wir tragen alles an Sorgen und Angst - das müssen sie wissen - in unserem Körper mit uns. Es fängt im Kopf an aber landet in der Blutbahn. Wenn sie voller Sorgen in Urlaub fahren, werden sie im Urlaub auch besorgt sein. Wo ihr Körper hingeht, folgt ihnen ihr Stress. Verstehen Sie? Deshalb ist die Hauptaufgabe für uns, dass wir zuerst unseren Verstand trainieren und dann wird unser Verstand unseren Körper verändern. Und das braucht Zeit, machen sie sich also nicht fertig deswegen. Aber letzten Endes müssen wir unser Leben anschauen, wenn wir uns Sorgen machen und uns entscheiden. Ich weigere mich so zu leben. Sehen sie in den Spiegel und sagen sie: Besorgt und ängstlich, jeden Tag gestresst - so will ich nicht leben, und dazu hat Gott mich auch nicht berufen. Das ist nicht verantwortungsbewusst.

Ich weigere mich so zu leben und werde alles Nötige dafür tun, ein Leben der inneren Ruhe zu führen. Ich lebe im Vertrauen auf Gott und höre auf, mir über alles Sorgen zu machen, was passieren könnte. Der heutige Tag ist mein Geschenk, amen?

Und das machen wir, indem wir es an Gott abgeben. Wir arbeiten weiter hart und bringen uns ein, träumen immer noch, aber wir wissen, dass es Gott an nichts mangelt.

Weder Geld, noch Zeit, noch Gesundheit oder Liebe fehlen ihm. Gott liebt sie so sehr, wie er Jesus liebt. Der Vater liebt sie so, wie den Sohn. Wenn nicht, hätte er nicht seinen Sohn gesandt, um für sie zu sterben. Sie waren es ihm wert, für sie zu sterben. Gott tut nichts, was es nicht wert wäre. Amen. Gott liebt sie, das tut er wirklich. Er liebt sie so sehr. Und er möchte, dass sie ihr Leben genießen, auf die richtige Weise. Und wie machen wir das? Paulus gibt uns die Antwort. Bevor wir aber zu Paulus kommen; Jesus macht in der Bergpredigt erstaunliche Aussagen. Er sagt; wenn dein Auge hell ist, wird auch dein ganzer Leib - hören Sie? - der Körper. Es ist im Körper. Wenn dein Auge hell ist, wird auch dein ganzer Leib voller Licht sein. Wenn deine Augen finster sind, wird auch dein ganzer Leib finster sein. Und dann, wenn aber das Licht in dir Finsternis ist, wie groß ist dann die Finsternis? Anders gesagt, wir müssen unsere Augen trainieren, dass zu sehen, was im Licht ist und uns darauf fokussieren, damit unser Körper voller Licht wird.

Das Leben ist diesem Kirchengebäude sehr ähnlich. Hier gibt es viel Schönheit zu sehen, das Licht, meine Frau. Bonus Punkte! Bonus Punkte! Hier ist Licht, die Bühne und alle möglichen anderen schönen Sachen. Und dann gibt es dunkle Dinge. Es gibt Schatten, vielleicht ein paar Flecken auf dem Teppich und bei einigen Lampen fehlen Glühbirnen. Wenn man jetzt dieses Gotteshaus betritt, hat man die Wahl. Werden sie der Musik zuhören, oder sich ablenken lassen von den fehlenden Birnen? Vielleicht von beidem etwas.

Aber viel von dem, was wir erleben ist keine Verleugnung. Niemand wird ihnen vorwerfen, dass sie die fehlenden Birnen verleugnen, um sich auf das Kirchenlied zu konzentrieren, das sie innerlich erhebt. Oder? Es kommt auf ihren Fokus an. Wenn sie sich auf die großartigen Dinge fokussieren, dann hilft einem das dabei, die fehlenden Fliesen zu übersehen, wie wir sagen. Oder eben einiges von dem, was in unserem Leben fehlt, was wir uns aber wünschen. Und vieles hängt im Leben davon ab, wie wofür wir unsere Augen trainieren und dass wir uns damit beschäftigen was gut ist.

Genau das schreibt Paulus der Gemeinde in Philippi. Der Brief den Paulus an die Gemeinde in Philippi schrieb wird auch der Freudenbrief genannt. Ist das nicht toll? Wollen sie mehr Freude im Leben haben? Lesen sie den Philipperbrief. In seinen Abschlussbemerkungen hält er diese wundervolle Predigt, in der er sagt: „Freut euch im Herrn, allezeit.“

Sie sagen jetzt: „Paulus, ich mach gerade eine Menge durch, da freu ich mich nicht.“ Und wissen sie was? Paulus schreibt es noch mal. „Und wieder sage ich freut euch. Alle sollen eure Freundlichkeit sehen. Der Herr ist nahe. Sorgt euch um nichts.“ Da ist es. Das Wort Sorge ist „Merimnao“. Es heißt Angst. Wir beschreiben damit diese nagende Furcht unter der Oberfläche, dass etwas schief laufen könnte. Ich weiß nicht, was es ist, aber, wenn ich mir nicht um irgendetwas Sorgen mache, mache ich mir Sorgen, weil ich so unbesorgt bin. Ich muss irgendwas finden, worum ich mir Sorgen machen kann. Das beschreibt das Wort „Merimnao“. Es bedeutet, in tausende Richtung zugleich gezogen sein. Und sogar zerrissen zu sein. Das lateinische Wort für ängstlich ist ähnlich wie ersticken. Man bekommt keine Luft. So, als hätte sich etwas um den Hals gelegt. Ich weiß, sie haben dieses Gefühl noch nie gehabt, wenn sie sich sorgen. Aber Paulus sagt, sorgt euch um nichts. Habt vor nichts Angst. Lasst los.

„Bringt aber in jeder Lage, durch Gebet mit Flehen und Dank.“ Nicht wahr? Also beten sie fröhlich und frei. „eure Bitten vor Gott.“ „Und der Friede Gottes“ sagen sie alle „der Friede Gottes“ braucht jemand heute Frieden? Ja Herr, wir alle. „der den Verstand übersteigt.“ Das heißt, die Menschen, die sie sehen, werden nicht verstehen, wie sie in ihrer Lage solchen Frieden haben können, mitten im Sturm und wie Jesus ein Nickerchen halten. „Der Friede Gottes wird eure Herzen und Sinne bewahren in Jesus Christus.“ Also ihr Wille, das ist ihr Herz und das was sie denken, das ist ihr Sinn. Liebe Freunde, es hängt alles davon ab, was sie denken. Ihr Leben ist das Ergebnis ihres Denkens. Viele hassen ihre Lebensumstände, aber sie nähren und lieben die Gedanken, die zu diesen Umständen geführt haben. Kein Gedanke, den sie denken kann verborgen oder geheim bleiben. Jeder ihrer Gedanken, wenn sie daran festhalten, wird sich in ihrem Leben zeigen. Weil jedes kleine Geheimnis wird sich in eine Gewohnheit verwandeln, die sich dann in einem Lebensumstand manifestiert.

Selbst wenn sie eine Tragödie erleben, die nichts mit ihrem Verhalten oder ihrem Denken zu tun hat, wird die Art, wie sie über die Tragödie denken Einfluss darauf haben, wie stark diese Tragödie ihr Leben beeinflusst.

Uns muss klar sein, dass der Krieg in unserem Kopf stattfindet. Das, worüber sie nachdenken, woran sie hängen, wird immer zu einem Lebensumstand. Sie müssen ihr Denken pflegen wie einen Garten.

Wenn sie einen Garten verwildern lassen und ihn nicht pflegen, wird er verwildern. Wenn sie nicht mehr auf ihre Gedanken achten, wandern sie überall hin. Es ist leicht, negativ zu werden. Sich sorgen ist einfach. Das ist die Grundeinstellung bei den meisten. Die meisten sind besorgt und eher negativ. Hoffnungsvoll zu sein, erfordert Arbeit. Gott zu vertrauen, verlangt Arbeit und Disziplin, aber das ist es wert. Nicht wahr? Trainieren sie ihren Verstand darauf, Jesus zu vertrauen und überlassen sie ihm das Ergebnis. Sie werden sehen wie viel Freude in ihre Leben kommt. Sie werden froh sein, dass sie es getan haben.

Und was machen wir jetzt? Paulus sagt es uns wieder. „schließlich Brüder und Schwestern, das, was wahr ist, was edel ist, was rechtschaffen ist, was rein ist und lieblich“ das heißt Schönheit, „was also schön ist, was lobenswert ist, ehrenwert und tugendhaft ist, was Ehre verdient,“ Jetzt kommt es „darüber denkt nach.“

Sehen sie, wenn sie darüber nachdenken, was richtig ist, werden sie ein gerechtes Leben führen. Wenn sie darüber nachdenken, was rein ist, werden sie ein reines Leben führen. Denken sie über Schönheit nach, werden sie ein schönes Leben führen. Beschäftigen sie sich damit, was edel ist, werden sie ein edles Leben führen. Das, womit sie sich beschäftigen und worüber sie nachdenken wird zu ihrer Realität. Wenn sie ständig besorgt sind, werden sie immer einen ängstlichen Körper haben. Wenn sie ständig besorgt sind, wird ihr Körper immer ängstlich wirken. Wir müssen unseren Körper trainieren, indem wir unseren Verstand trainieren, das ändert alles. Anders gesagt und kürzer gefasst heißt das, üben, üben, Disziplin. Kümmern sie sich so um ihren Verstand, wie ein Gärtner um einen Garten.

Ich habe einen Psychologen sagen hören: „Depression ist das Verharren in der Vergangenheit, Beklemmung ist das Verharren in der Zukunft.“ Wenn wir also im Hier und Jetzt sind, bekämpfen wir sowohl Depression als auch Beklemmung. Wenn wir loslassen, was wir einmal waren, die schrecklichen Dinge, die uns passiert sind, den Vergleich unseres jetzigen Lebens mit dem wie gut es mal war, wenn wir das loslassen, wird die Depression leichter. Und wenn sie sich von den Gedanken an Morgen lösen können... Viele müssen heute wieder zur Arbeit. Einige haben an den langweiligen Stellen der Predigt darüber nachgedacht, was sie alles noch zu erledigen haben. All das was heute noch ansteht. Sie denken darüber nach, ob diese eine Mail gekommen ist oder nicht, oder darüber, was jemand am Freitag bei der Arbeit zu ihnen gesagt hat, oder dass sie jemand noch die Meinung sagen müssen. Lassen sie das los. Seien sie hier im Haus Gottes. Seien sie bei denen, die mit ihnen hier sind. Hier sind viele Leute, die sie lieben und sich freuen, dass sie da sind. Seien sie bei ihnen. Seien sie nicht wo anders. Lassen sie die Sorgen los. Lassen sie los und vertrauen sie dem Herrn.

Ich weiß schon, was etwa 30% von ihnen denken, aber nicht laut sagen, also habe ich ein Bild gemacht. „Aber Bobby, wenn ich mich nicht kümmere, bricht alles zusammen.“ Das ist ein Mythos. Dieser Mythos besagt, dass sich zu sorgen Verantwortung bedeutet. Das stimmt nicht. Sorgen machen dumm. Sie sind nicht dumm. Ich sag's ja bloß.

Sorgen bringen uns dazu, Dinge zu tun, die wir später bedauern. Wir treffen aus Sorge Entscheidungen, die uns nichts nützen. Sorgen vernebeln den Verstand. Sie verwandeln die Realität in eine Täuschung. Wir täuschen uns selbst. Sie können also zugleich verantwortungsvoll und entspannt sein. Stellen sie sich das mal vor. Sie können entspannt ihre Buchhaltung machen. Sie können entspannt ihre Pflichten erledigen. Sie können entspannt planen und sich vorbereiten. Sie brauchen diese Beklemmung nicht mehr mit sich herumschleppen. Sie brauchen sich um nichts zu sorgen. Sie können auf ganz entspannte Weise planen, vorbereiten und hart arbeiten. Das ist doch unglaublich nicht wahr? Mit ruhigen Sinnen, einem friedlichen Herzen können sie dann beobachten, wie sie produktiver, schlauer und lebensspendender werden für ihre Kinder, die Familie und Freunde. Das ist gut.

Und so geht das. Sie überlassen es einfach Jesus. Sie lassen es los an Gott. Hat jemand mein Buch dabei? Das habe ich so nicht geplant, aber da ist eine Geschichte... Werfen sie es einfach. Können sie es werfen? Oh danke.

Da ist eine Geschichte über Henri Nouwen drin. Henri Nouwen war ein unglaublicher Mann, er war aber auch zerstreut. Er war Professor an der Harvard Universität, aber er war ein zerstreuter Professor. Er erzählte in einer großartigen Geschichte, wie er sich einfach von den Dingen treiben ließ. Das brachte ihn dazu sich zu den Luftakrobaten im Zirkus zu gesellen. Er war so angetan von ihrer Kunst, dass er jeden Tag hinging und sich schließlich mit den Zirkusleuten anfreundete.

Und sie sagten, wir mögen dich sehr und wir brauchen auf unserer Tournee einen Priester bei uns. Kommst du mit? Und er sagte, aber sicher.

Und obwohl er Holländer war, reist er mit dieser Truppe durch Deutschland. Während der Zeit spricht er mit Rodleigh, dem „Haupt-Flieger“. Er macht alle Salti in der Luft. Er spricht mit Rodleigh darüber, was der Flieger tut und der sagt folgendes. Hier steht: „Eines Tages saß ich mit Rodleigh dem Anführer der Truppe in seinem Wohnwagen und wir redeten über das Fliegen. Er meinte, als Flieger muss ich meinem Fänger völlig vertrauen. Das Publikum hält mich für den großen Star am Trapez, aber der eigentliche Held ist Joe, mein Fänger. Er muss präzise im Bruchteil einer Sekunde da sein und mich aus der Luft fangen, wenn ich einen langen Sprung auf ihn zu mache. Wie geht das, fragte ich. Das Geheimnis, meinte Rodleigh ist dass der Flieger nichts tun und der Fänger alles.“ Hören sie gut zu. „Wenn ich auf Joe zufliege muss ich nur meine Arme ausstrecken und darauf warten, dass er mich fängt und mich sicher über die Schürze hinter der Fangstange zieht. Du tust gar nichts, sagte ich erstaunt. Nichts, sagte Rodleigh. Das schlimmste, was der Flieger tun kann, ist, zu versuchen, denn Fänger zu fangen. Ich darf Joe nicht fangen. Es ist Joes Aufgabe, mich zu fangen. Wenn ich nach Joe Handgelenken greife, könnte ich sie brechen, oder er meine. Das wäre das Ende für uns beide. Ein Flieger muss fliegen und der Fänger muss fangen. Der Flieger muss dem Fänger mit ausgestreckten Armen vertrauen, dass er für ihn da sein wird.“ Ist das nicht gut?

Liebe Freunde, so sieht das Leben als geliebtes Kind Gottes aus. Wir vertrauen Gott dem Fänger, dass er uns nicht fallen lässt. Das gilt für alles. Gesundheit, Finanzen, Familie, Kinder und alles, wovon die Welt sagt, man müsse sich darum sorgen. Sie beten und geben ihr Bestes, sie bringen sich ein, aber sie übergeben alles an Gott. Amen?

Drei Punkte, wie sie heute weniger besorgt sein können. Drei Punkte in drei Minuten. Bereit? Erstens, friss den Frosch. Köstlich. Mark Twain sagte, wenn man den Frosch als erstes am Morgen frisst, wird alles andere am Tag nicht mehr so schlimm. Er sagt, wenn sie zwei Frösche haben, fressen sie den größeren zuerst. Was er meint ist, wenn sie etwas nervt, erledigen sie es jetzt. Schaffen sie es aus dem Weg und lassen sie nicht zu, dass es ihre Batterie aussaugt.

Das war der Grund warum ich in der Schule bei jedem Projekt, wo alle anderen sich immer zuletzt gemeldet hätten, gesagt habe, tragen sie mich als Ersten ein. Aus zwei Gründen. Erstens, kein Lehrer würde jemand, der sich als erster meldet eine schlechtere Note als drei geben und mit einer drei kommt man durch. Richtig? Und zweitens, es fühlte sich toll an, fertig zu sein. Alle anderen waren noch an ihrem Projekt und waren total nervös und eingeschüchtert, sie blieben die ganze Nacht auf und ich war fertig. Einfach fertig. Das ist wie ein schönes Schaumbad. Das hat mich echt entspannt. Es war toll. Das einzige Mal, wo Jesus in Eile war, war als er ans Kreuz geeilt ist. Wenn es einen Frosch zu fressen gibt. Tun sie es jetzt. Warten sie nicht.

Zweitens. Leben sie integer. Sie können nicht entspannt sein und zugleich verschlagen und geheimnisvoll. Integer bedeutet nicht perfekt, sondern es heißt ehrlich zu sein. Menschen machen Fehler. Menschen fallen. Integrität heißt, Fehler zuzugeben, wenn sie passieren und die Konsequenzen zu tragen. Und natürlich seinen Teil zur Versöhnung beizutragen. Deshalb heißt es in der Bibel, dass die Übeltäter nicht in Gottes Ruhe kommen. Das ist wahr. Das ist weise. Wenn man böse ist, kann man nie entspannen, nie zur Ruhe kommen und innere Gelassenheit empfinden. Das können sie nur wiederfinden, wenn es sie betrifft, durch Integrität. Und schließlich, überlassen sie das Ergebnis dem Herrn. Lassen sie nicht ihre Träume fahren, halten sie fest an ihren Zielen, lassen sie auch nicht ihre Hoffnung und alle Arbeit los. Aber während sie arbeiten, vertrauen sie darauf, dass Gott in allem aktiv ist - auch in ihrer harten Arbeit. Amen?

Herr, wir vertrauen dir. Wir lieben dich und wir danken dir. Im Namen Jesu. Amen.