

HAUPTSACHE GESUND!

Predigt Oberentfelden, Sonntag, 7.9.2025, Pfr. Andreas Wahlen



1. Der Gesundheitswahn

CH: mehr Geld für Gesundheit als fürs Essen. Werbung: Vital-Präparate, Diäten, Anti-Aging-Salben. Fitness-/Wellnesstempel. Warum das alles? Hektische Zeit ⇒ Dauerstress Wer krank wird, kann Job verlieren! ⇒ Trotz Krankheits-symptomen arbeiten (Chemie sei dank!) Frage: Wenn Gesundheit die Hauptsache ist: Was hast Du dann noch, wenn Du krank wirst? Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO): „Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen + sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Invalidität.“ Ganzheitliches Denken, nicht nur körperliche Gesundheit.

2. Gott und Gesundheit

Jesus hat viele Menschen geheilt. Gott hat uns einen gesunden, perfekten Körper gegeben = Geschenk Gottes an uns. Paulus: „Wisset ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist?“ (1Kor 6,19). Nicht gedankenlos damit umgehen, Körper nicht ruinieren (z.B. Suchtmittel).

Gott möchte, dass es Dir ganzheitlich gut geht, dass Du **Shalom** im Herzen hast = dass es Dir rundum gut geht: an Körper, Seele und Geist, in der Familie und bei der Arbeit und einfach bei allem, was Du tust. Darum hat er Jesus Christus geschickt: Um uns auch Heil für unsere Seele zu bringen, um die Trennung, zwischen uns und Gott (weil wir uns gegen Gott aufgelehnt haben) wieder gut zu machen. Matth 16,26: „Was nützt es, die ganze Welt zu gewinnen und dabei seine Seele zu verlieren? Gibt es etwas Kostbareres als die Seele?“

Hauptsache: Dass wir ein erfülltes (nicht ein trostloses) Leben haben. Jesus: „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch Ruhe geben!“ (Matth 11,28) „Ich bin gekommen, um ihnen das Leben zu geben, Leben in Fülle.“ (Joh 10,10). Paulus in 2Kor 4,16-18: „Darum lassen wir uns nicht entmutigen; sondern wenn auch unser äusserer Mensch zugrundegeht, so wird doch der innere Tag für Tag erneuert. Denn die Nöte, die wir jetzt durchmachen, sind nur eine kleine Last und gehen bald vorüber, und sie bringen uns

etwas, was von unvergleichlich viel grösserem Gewicht ist: eine unvorstellbare und alles überragende Herrlichkeit, die nie vergeht. Wir richten unseren Blick nämlich nicht auf das, was wir sehen, sondern auf das, was jetzt noch unsichtbar ist. Denn das Sichtbare ist vergänglich, aber das Unsichtbare ist ewig.“ In Krankheit + Schwachheit erlebte Paulus die Kraft Gottes: Auch wenn es mir äusserlich nicht gut geht, bietet mir Gott eine innere Gesundheit, die einen ewigen Frieden im Herzen verleiht.

3. Was können wir tun?

Bibel fordert heraus, auf *beides* zu achten: äussere und innere Gesundheit. ⇒ Tipps:

Körper = Tempel Gottes ⇒ entsprechend pflegen. Das, was wir mit ihm machen, soll Gott ehren, aus Dankbarkeit + Freude am Geschenk. Sich bewusst ernähren (Ernährungspyramide!). Viel trinken (am besten Wasser). Genussmittel können zu zerstörerischen Suchtmitteln werden = Frage des Masses.

Fit bleiben. Gelegenheiten packen: Velo statt Auto, Treppe statt Lift...

Zeit zur Erholung, Freizeit und Ferien. 4. Gebot: am 7. Tag ruhen.

Innere Gesundheit: Wir brauchen auch gesunde Seele. Jesus hilft uns mit Sünde und Schuld in unserem Leben fertig zu werden. Geistlich auftanken gehört zum Christsein wie das Atmen zum Leben: Bibel lesen (= Gebrauchsanleitung für Menschen), mit ihm reden im Gebet, Gottesdienst besuchen, Gemeinschaft mit Christen (z.B. Hauskreis). Es hängt davon ab, ob Du Dich für oder gegen Gott bzw. Jesus entscheidest. Er bietet nicht nur Gesundheit, sondern das Heil – weil er Dich über alles gern hat. Probiere ein Leben mit ihm aus, um auch Deine innere Gesundheit zu fördern.

Fragen zum Nachdenken:

1. Welchen Stellenwert hat Gesundheit in Deinem Leben? Warum?
2. Was tust Du für Deine körperliche Gesundheit? Was möchtest Du ändern?
3. Was tust Du für Deine innere Gesundheit / Shalom? Was möchtest Du ändern?