

# Herzlich willkommen

**Gottesdienst am 12. Juli 2020**

**Thema:** Emotionale Gesundheit

**Predigt:** Paul Stricker

**Moderation:** Daniel Schmitter

# Emotionale Gesundheit

*Predigtreihe: Echt stark! ...ein Glaube der hält*

## **Bibeltext:**

*Die Weisheit hingegen, die von oben kommt, ist in erster Linie rein und heilig, dann aber auch friedfertig, freundlich und bereit, sich etwas sagen zu lassen. Sie ist voll Erbarmen und bringt eine Fülle von Gutem hervor; sie ist unparteiisch und frei von jeder Heuchelei. Die Früchte, die vor Gott bestehen können, wachsen dort, wo Friedensstifter eine Saat des Friedens säen.*

Die Bibel in Jakobus 3,17-18

## **1. Emotional gesund – was heisst das?**

---

„Hauptsache, man ist gesund!“ ist eine oft gesagte und wenig überdachte Phrase. Mit Gesundheit meint man dann oft körperliche Unversehrtheit. Was aber, wenn der Körper vor Gesundheit strotzt und die Seele leidet oder gar zugrunde geht? *„Denn welchen Nutzen hätte der Mensch, wenn er die ganze Welt gewönne und verlöre sich selbst oder nähme Schaden an sich selbst?“* (Die Bibel in Lukas 9,25). Gesund sein bedeutet „Heil sein“ und meint mehr als physische und/oder psychische Gesundheit. Im biblischen Ausdruck „Shalom“ ist alles drin, was „Heil sein“ bedeutet. Im Frieden mit Gott finden wir emotionale Gesundheit. Und –emotional gesund – lässt sich auch eine Krankheit ohne Verbitterung ertragen. Jakobus zeigt uns im obigen Text Wege dazu auf.

## **2. Emotional gesund ist, wer Frieden (Shalom) hat**

---

„Shalom“ bedeutet in der Bibel mehr als Friede, Shalom heisst: ‚den Sorgen, der Not entnommen‘, heisst Wohlsein, unverworren, unversehrt, vollständig, wohlbehalten und in Frieden und Freundschaft lebend. Im Alten Testament (AT) bedeutet es auch noch Wohlstand und Glück. Im Neuen Testament (NT) heisst es von Jesus: *„Er ist unser Friede ...“* (Die Bibel in Epheser 2,14). Wer Jesus folgt, ist unversehrt, vollständig, wohlbehalten. Wer heil ist, ist versöhnt mit sich, seiner Biografie und mit seiner Umwelt! Er kann vergeben, wo Versöhnung nicht möglich ist; (denn für Versöhnung braucht es das Einvernehmen beider „Kontrahenten“. Wer heil ist, ist weder gespalten, noch muss er vorspielen, was er nicht ist.

## **3. Emotional gesund ist, wer authentisch Jesus nachfolgt**

---

Jakobus redet von der *Weisheit, die von oben kommt ...* Sie ist 1. *„rein und heilig“* oder auch pur, unverworren, vollständig. Menschen haben die Tendenz, innerlich

abzuspalten, was ihnen bei sich nicht gefällt. Aus Angst, andern nicht zu gefallen, oder um besser oder mehr zu sein, spalten wir Persönlichkeitsanteile ab, die uns unvorteilhaft erscheinen. Wir geben ein verworrenes unvollständiges Bild ab. Wir sind nicht authentisch. Die göttliche Weisheit ist „*frei von jeder Heuchelei*“. Heuchelei bedeutet im NT eigentlich Schauspielerei. Wer etwas vorspielt versteckt seine wahre Identität. Ihm folgt die Angst, aus der Rolle zu fallen. Christen können sich Authentizität leisten! Wer authentisch Jesus folgt, ist emotional gesund.

#### **4. Emotional gesund sein: voll Erbarmen sein**

---

Ohne Erbarmen können wir das königliche Gesetz (*Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst*, Die Bibel in Jakobus 2,8-9) unmöglich erfüllen. Ein wichtiges Anliegen des Jakobusbriefs ist es, dass unser Glaube tätig wird (Die Bibel in Jakobus 2,26). Das Kümmern um unseren Nächsten hilft uns – besonders im Leiden – uns nicht um uns selbst zu drehen. So hält uns das Erbarmen mit unseren Nächsten emotional gesund. Übrigens: Erbarmen bedeutet nicht, den Nächsten zu verhätscheln, sondern zu erkennen und zu geben, was er wirklich braucht.

#### **5. Emotional gesund bleibt, wer ausdauernd «dran» bleibt**

---

Wer alles ‚Subito‘ haben möchte, lebt emotional sehr ungesund, weil bei ihm dauernd falsche Hoffnungen enttäuscht werden. „*Die Frucht der Gerechtigkeit wird in Frieden gesät ...*“ (Die Bibel in Jesaja 32,17). Bevor Früchte geerntet werden können, muss gesät werden. Wenn Jakobus über Geduld (Hiobsgeduld) und Ausharren redet, braucht er das Bild vom Bauern, der nach dem Säen auf die Frucht wartet, (Die Bibel in Jakobus 5,7-11). Das Leben im Glauben ist auch ein Ausdauertraining!

#### **Fragen für die persönliche Reflexion und das Gespräch in Gruppen:**

- Wo verwechsle ich allzu leicht «Heil sein» mit Gesundheit?
- Wo versuche ich durch die Befriedigung meiner Wünsche glücklich zu werden, statt durch den Frieden mit Gott?
- Welche Anteile meiner Persönlichkeit versuche ich abzuspalten oder zu vertuschen? Was sind meine Lieblingsrollen?
- Jesus fragt nicht: «Wer ist mein Nächster?» sondern «Wem bin ich der Nächste?» Also: «Wer braucht mich, wem bin ich der Nächste?»
- Geduld hat man nicht, man muss sie lernen! Wo und wie kann ich Geduld am besten lernen?

## ■ Gottesdienst 12. Juli 2020

### **Kinderprogramm/-betreuung**

Parallel zum Gottesdienst findet ein altersgerechtes Kinderprogramm und Kleinkinderbetreuung für Kinder vom 0-12 Jahren im UG statt.

### **Hygienemassnahmen**

Danke, dass Du dich an die Hygienemassnahmen hältst (Hände desinfizieren, kein Händeschütteln, keine Umarmungen, 1.5 m Abstand etc.).

### **Eltern mit Säuglingen**

Für Eltern mit Säuglingen kann der Besprechungsraum gegenüber der Cafeteria zum Stillen etc. genutzt werden (inkl. Übertragung des Gottesdienstes).

---

## ■ Nächste Wochen

### **Frühgebet**

*In den Sommerferien findet kein Frühgebet statt.*

### **Seniorenwandern**

Dienstag, 21. Juli  
13:30 Uhr

*Treffpunkt Marktplatz Buchs*

### **Morgengebet**

Samstag, 25. Juli  
09:00 Uhr

*Im Saal der FEG Buchs*

### **Sommertagesdienste**

Sonntag, 19. Juli, 10:00 Uhr  
in Grace Church (org. von Pfimi, Ticket) + Livestream

Sonntag, 26. Juli, 10:10 Uhr  
in Grace Church (kein Ticket) + Livestream

Sonntag, 2. August, 10:00 Uhr  
in FEG Buchs (Ticket!) + Livestream

*Links zu Ticketreservation + Livestreams auf Homepage!*

---

## ■ Verschiedenes

### **FEG Buchs unterstützen**

Du möchtest die FEG Buchs finanziell unterstützen? Das kannst Du direkt via Twint:



