



...ALT...UND...WEISE...▷

drüber
reden

alt und weise 4) Gut für's Herz

Gesprächsleitfaden zur Predigt von Christoph Schmitter am 31. Juli 2022

Austausch

- Auf einer Skala von 1 bis 10 – wie hoch ist dein Energielevel zurzeit?

Vorlesen

Zusammenfassung der Predigt:

Sprüche 15,30 *Ein freundlicher Blick erfreut das Herz und eine gute Nachricht stärkt die Glieder.*

Studien zeigen die Auswirkungen der Pandemie sowie der parallelen globalen Krisen (Ukrainekrieg und Klimawandel) auf unser Wohlbefinden. Zwei Worte beschreiben gut die Situation unserer westlichen Gesellschaften: **Müdigkeit und Unbehagen**. Die letzten Jahre haben uns kollektiv Kraft gekostet und die aktuelle Weltlage stellt in Frage, was kürzlich noch gewiss war. „Herz“ und „Glieder“ sind uns schwer geworden. Sprüche 15,30 gibt uns zwei Tipps zum Umgang damit.

1. *Ein freundlicher Blick erfreut das Herz*

Der Satz benennt also eine Möglichkeit, wie das Wohlbefinden zu steigern ist. Allerdings das von *anderen*. Die Stärke einer Gesellschaft oder Kirche wird sich daran erweisen, ob wir nun *einander* über Müdigkeit und Unbehagen hinweghelfen oder nur an uns selbst denken.

Menschenherzen fröhlicher machen, indem man sie freundlich anblickt, das kann so aussehen:

- Einem Menschen zuhören. Müdigkeit und Unbehagen äußern dürfen ist wertvoll.
- Einen Menschen loben. Den freundlichen Blick auf die Ressourcen eines Menschen lenken, die er oder sie selbst nicht sehen kann. „Du machst das gut!“
- Die Welt braucht jetzt die Von-Natur-aus-Fröhlichen. Wenn du so jemand bist, teile deine Unbeschwertheit. Sie tut gut.

2. *Eine gute Nachricht stärkt die Glieder*

Natürlich: Gute Nachrichten (eine Zusage etwa oder eine wider Erwarten gute Diagnose) putscht uns gewaltig Kraft in die Knochen. Gute Nachrichten tun gut. Stell dir vor, im Blick auf eines der großen Weltprobleme würde die Tagesschau mit dem Satz beginnen: „Es gibt gute Nachrichten!“

Allein: Gute Nachrichten müssen erst mal da sein. Dafür können wir selbst ja wenig tun. Außer... dass die Christenheit die gute Nachricht schon in der DNA trägt. In unsere Müdigkeit und das Unbehagen hinein dürfen wir wissen:

- Wir sind nicht allein. Gott ist da. Eine krisengeschüttelte Welt ist eine andere, wenn Gott da ist.
- Wir werden geliebt. Eine krisengeschüttelte Welt ist eine andere, wenn uns Gottes Herz gehört.
- Wir haben eine Zukunft, da die Liebe Gottes die Kraft der Todesüberwindung in sich trägt.

Etwas notieren

Reflektiert ein paar Minuten (jede und jeder für sich selbst): **Was war mir in den letzten Monaten Energiespender?** Was hat dazu beigetragen, dass mein Energielevel nicht noch niedriger ist? Schreibt auf, was euch dazu einfällt.

Austausch

- Gibt es einen Zusammenhang zwischen den oben genannten guten Nachrichten (Evangelium = Gott ist da | Er liebt uns | Wir haben eine Zukunft) und den Energiespenden eures Lebens?
- Was tut ihr im Alltag, um euch diesen guten Nachrichten auszusetzen?
- Wie könnte das Evangelium in unserer Zeit für die Gesellschaft lauten? Was ist Gottes gute Nachricht für die Menschen um dich herum?

Etwas notieren

Reflektiert ein paar Minuten (jede und jeder für sich selbst): **Welche Menschen um mich herum sind müde? Wem ist unbehaglich zumute?** Oder: Wen habe ich schon lange nicht mehr gefragt, wie es ihr oder ihm geht?

Austausch

- Hast du selbst schon erlebt, dass Zuhören Kraft und Mut gibt?
- Gibt oder gab es Ermutiger:innen in deinem Leben? Warum werden wir stärker, wenn uns jemand sagt, dass wir es sind?
- Wer unter euch ist ein Von-Natur-aus-Fröhlich-Typ?