

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:  
CH160900000610183596

Hour of Power vom 17.06.2018

## Begrüßung (Bobby und Hannah Schuller)

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

HS: Willkommen. Sie sind von Gott geliebt. Danke, dass Sie heute mit dabei sind. Wissen Sie, was ich im Laufe der Jahre als Christ festgestellt habe? Dass die Bibel eine Art "Spickzettel" ist, um jetzt das beste Leben zu haben. Leuchtet ja auch ein: Gott kennt die Welt besser als sonst jemand, und er möchte, dass unser Leben so erfüllt wie möglich ist. Schütteln Sie Ihrem Nachbarn die Hand und begrüßen Sie ihn mit den Worten: "Gott liebt Sie – und ich auch."

BS: Herr, danke, dass du uns zusammengebracht hast, damit wir deine Auferstehung feiern können. Wir danken dir, Gott, dass dein Heiliger Geist an diesem Ort wohnt. Herr, ich bete, dass jedes leere Herz hier erfüllt wird: erfüllt mit Freude, erfüllt mit dem Heiligen Geist, erfüllt mit Erkenntnis, mit Weisheit und Leben. Herr, wir lieben dich. Wir beten im Namen von Jesus. Amen.

HS: Amen.

## Bibellesung – Johannes 15,1-9 – (Hannah Schuller)

Hören Sie in Vorbereitung auf Bobbys Predigt die Worte Gottes aus Johannes 15,1 bis 9:

»Ich bin der wahre Weinstock, und mein Vater ist der Weingärtner. Alle Reben am Weinstock, die keine Trauben tragen, schneidet er ab. Aber die Frucht tragenden Reben beschneidet er sorgfältig, damit sie noch mehr Frucht bringen. Ihr seid schon gute Reben, weil ihr meine Botschaft gehört habt. Bleibt fest mit mir verbunden, und ich werde ebenso mit euch verbunden bleiben! Denn eine Rebe kann nicht aus sich selbst heraus Früchte tragen, sondern nur, wenn sie am Weinstock hängt. Ebenso werdet auch ihr nur Frucht bringen, wenn ihr mit mir verbunden bleibt. Ich bin der Weinstock, und ihr seid die Reben. Wer mit mir verbunden bleibt, so wie ich mit ihm, der trägt viel Frucht. Denn ohne mich könnt ihr nichts ausrichten. Wer ohne mich lebt, wird wie eine unfruchtbare Rebe abgeschnitten und weggeworfen. Die verdorrten Reben werden gesammelt, ins Feuer geworfen und verbrannt. Wenn ihr aber fest mit mir verbunden bleibt und euch meine Worte zu Herzen nehmt, dürft ihr von Gott erbitten, was ihr wollt; ihr werdet es erhalten. Wenn ihr viel Frucht bringt und euch so als meine Jünger erweist, wird die Herrlichkeit meines Vaters sichtbar. Wie mich der Vater liebt, so liebe ich euch. Bleibt in meiner Liebe!«

Gott möchte bei uns sein, Gemeinde, und bei ihm ist der wunderbarste, freudevollste Ort, den es gibt. Amen.

## Interview von Bobby Schuller (BS) mit Mike McHargue (MM)

BS: Heute haben wir Mike McHargue bei uns. Ich kenne ihn eigentlich immer nur als Science Mike – "Wissenschafts-Mike" –, und die meisten kennen ihn nur unter diesem Namen. Science Mike ist für seinen Podcast "Ask Science Mike and the Liturgist" bekannt. Mike, es ist so gut, Sie heute hier zu haben. Können wir alle zusammen Mike McHargue willkommen heißen? Hi. Fangen wir mit dem Namen an. Warum nennen Leute Sie "Science Mike"?

MM: Weil "McHargue" so schwer zu sagen und zu buchstabieren ist, dass ich fürs Internet einen Spitznamen brauchte. Er ist allerdings etwas irreführend, weil man bei "Science Mike" denken könnte, ich wäre Wissenschaftler. Leider bin ich kein Wissenschaftler, auch wenn ich sechs eindrucksvolle Wochen an einer Volkshochschule verbracht habe.

Meine Arbeit richtet sich eher darauf, gläubigen Menschen zu dem Verständnis zu verhelfen, dass die Wissenschaft unsere Sicht der Welt erweitern und vergrößern kann. Anders herum möchte ich wissenschaftlich geprägten Menschen zu verstehen geben, was der Glaube für Menschen bedeutet und warum er eine relevante und sogar notwendige Kraft in der menschlichen Gesellschaft ist.

BS: Ich finde das faszinierend, weil es zwischen der Wissenschaft und dem Christentum eine lange Geschichte gibt, oder? Es hat viel Hin und Her gegeben. Teilweise war das Christentum ein starker Befürworter der Wissenschaft; ich denke da beispielsweise an die Jesuiten und Presbyterianer, die Universitäten und Krankenhäuser gebaut haben. Aber teilweise hat es auch starke Gegenreaktionen gegeben, indem Christen sagten: "Hey, eure wissenschaftlichen Entdeckungen sind nicht ganz im Einklang mit unserer theologischen Weltanschauung." Wie bekannt ist, war das bei Kopernikus und Galileo der Fall. Beide waren feste Christen, aber sie waren auch große Wissenschaftler. Wie gesagt, ich finde diese Spannung faszinierend.

MM: Ja, ich glaube, wir sind oft von der Wissenschaft eingeschüchtert, weil sie uns eine bestimmte Sicht der Welt abverlangt. Aber ich denke, für gläubige Menschen ist es wichtig zu verstehen: Genauso wie man keinen Hammer benutzen würde, um ein undichtes Spülbecken zu reparieren, so muss man auch das richtige Werkzeug zur Hand nehmen, wenn man das Wissen über unsere Welt beurteilt. Ich sehe die Wissenschaft als ein ganz nützliches Werkzeug, um die Schönheit und das Geheimnis der Naturwelt, die Gott geschaffen hat, aufzudecken.

BS: Und genau wie bei anderen Religionen gibt es ein breites Spektrum unter Christen, oder? Ich meine, ich weiß noch, eines der besten Erlebnisse, die ich je hatte, war bei BioLogos, einer Gruppe christlicher Wissenschaftler und Theologen, die zusammenkommen, um über die Beziehung zwischen Wissenschaft und Theologie zu sprechen. Ich erinnere mich noch, wie ich dort im Saal um mich blickte – das war in New York beim Harvard Club –, und da waren diese Professoren für Kosmologie und Biowissenschaft von Calvin, Harvard, M.I.T., Cambridge, und sie hatten ihre Hände gehoben und beteten Jesus an. Es war eindrucksvoll, diese respektierten Wissenschaftler zu sehen, die auch zutiefst geistliche Menschen waren und Jesus liebten. Und Sie helfen der Welt, das zu sehen, oder? Sie wollen, dass die Welt das sieht.

MM: Ja, das ist ehrlich mein Ziel. Ich denke, häufig herrscht so eine Art Kulturkrieg zwischen einem wissenschaftlichen Weltverständnis und Menschen, die die Welt durch die Linse der Christologie sehen, also durch das, was Jesus in der Welt tut. Das ist ein starker Verlust. Christen ist es wichtig, dass wir uns um hungerleidende Menschen und die Armen kümmern, und die Wissenschaft kann für diese Bemühungen unser bester Verbündeter sein. Deswegen möchte ich gläubigen Menschen gerne helfen, die Wissenschaft besser zu verstehen. Andererseits richte ich mich auch an Wissenschaftler, die sagen: "Was bringt das, jeden Sonntagmorgen in den Gottesdienst zu gehen?" Da möchte ich zeigen, warum das so wichtig ist – und sogar gesund für das Gehirn.

BS: Das ist großartig. Sie haben auch ein starkes Buch zu diesem Thema: Finding God in the Waves. Warum haben Sie dieses Buch geschrieben und was hat Sie dazu geführt?

MM: Nun, ich hatte eine christliche Erziehung, hatte aber ein starkes Interesse an Wissenschaft. Ich war immer das Kind in der Sonntagsschule, das fragt: "Aber was ist mit Dinosauriern in der Arche?" Durch diese Spannung wuchs mein Interesse immer stärker, bis ich den Punkt erreichte, wo ich ernsthaft die Bibel unter die Lupe nahm. Ich las sie in einem einzigen Jahr vier Mal durch, und am Ende des Jahres war ich ein Atheist, weil ich mit dem Konflikt, den ich zwischen Wissenschaft und Bibel sah, nicht zurechtkam. Deswegen habe ich ein Buch für die vielen Millionen Menschen geschrieben, die damit zu kämpfen haben, wie die Wissenschaft in ein christliches Weltbild passt – denn so oft fühlen sie sich in diesem Kampf allein.

Aber ich habe das Buch auch für Christen geschrieben, die enge Beziehungen zu Menschen haben, die an ihrem Glauben zweifeln, damit sie diese Entwicklung besser verstehen können und bessere Gespräche haben können – und schließlich einen Rahmen schaffen können, in dem mehr Menschen wieder zu Gott zurückfinden.

BS: Es tut mir häufig so leid ... Es scheint so unfair. Wenn eine wissenschaftliche Entdeckung gemacht wird, melden sich gewöhnlich sofort einige christliche Leiter zu Wort – eine Handvoll Pastoren –, die dann den Ton für viele Christen angeben. Sie denken, sie haben die richtige Antwort, auch wenn sie oft falsch liegen. Das ist oft paradox. Zum Beispiel war der Entdecker der Urknalltheorie ein belgischer Priester.

MM: Genau.

BS: Als er seine Theorie aufstellte, wurde er zunächst von Wissenschaftlern kritisiert. Wissenschaftler bemängelten die Urknalltheorie, weil sie sie für zu "kreationistisch" hielten.

MM: Richtig.

BS: Dann, als die Theorie wissenschaftliche Anerkennung erhielt – in den 60ern, glaube ich –, schwang der Pendel in die andere Richtung, wo Leute sagten: "Ha-ha, seht! Es gibt keinen Gott; es gibt nur einen Urknall" – statt den Urknall als den Akt zu sehen, durch den Gott das Universum geschaffen hat.

MM: Stimmt.

BS: Das Schwierige ist, dass es bei den Kindern anfängt, oder? Kindern wird vermittelt: "Ich muss mich für das eine oder andere entscheiden." Wir schaffen keine guten Rahmenbedingungen für sie, einen starken Glauben an Jesus zu haben, wenn wir sie vor diese Entweder/Oder-Wahl stellen.

MM: Ja, wir können etwas anderes vermitteln. Zum Beispiel der Urknall. Wenn wir uns vorstellen, dass das Universum aus dieser mysteriösen Singularität von der Größe eines Zuckerwürfels entstanden ist, hin zu allem, was es gibt – was veranschaulicht besser die Schönheit und Erhabenheit der Schöpfung?

BS: Oder man kann Gottes Wort in der DNA und solchen Dingen sehen. Man kann eine Kodierung sehen: dass Gott diese Dinge durch sein Wort ins Leben bringt.

MM: Haargenau.

BS: Das ist so kreativ und stark. Eindrucksvoll. Science Mike, ganz herzlichen Dank. Das Buch ist sehr lesenswert. Es heißt Finding God in the Waves. Ich möchte alle ermuntern, sich das Buch mal anzuschauen und auch mal in den Podcast reinzuhören: "Science Mike and The Liturgist." Vielen Dank. Wir schätzen Sie sehr. Gott segne Sie.

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

Freunde, können Sie Ihre Hände so ausstrecken, als Zeichen, dass Sie von Gott empfangen? Wir wollen das zusammen sagen: Ich bin nicht, was ich 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.

#### Predigt Bobby Schuller "DIY – Do It Yourself: Jesus!"

Dies ist Teil einer Predigtreihe mit dem Titel "DIY – Do It Yourself: Du musst Jesus selbst nachfolgen". Zum Großteil ist sie von dem fünfhundertjährigen Jubiläum der Reformation inspiriert, wo viele Christen sagten: "Ich darf es nicht einem Priester überlassen, Jesus für mich zu kennen. Ich sollte nicht auf den Priester vertrauen, sondern Jesus persönlich kennen."

Deswegen haben wir eine Predigtreihe zusammengestellt, bei der es um die Grundlagen für den christlichen Alltag geht. Vielleicht sind Sie ein neuer Christ. Wir wollen Ihnen Grundlagen geben, wie Sie den Alltag als Christ gestalten können. Ich denke, die heutige Predigt ist vermutlich die Wichtigste in dieser Predigtreihe. Heute geht es nämlich um die Frage: "Wie stelle ich die Verbindung zu Gott her? Welche Praktiken kann ich mir angewöhnen, durch die ich wirklich spüre, dass Gott bei mir ist? Wie kann ich – in den Worten von Jesus in Johannes 10 – die 'Stimme des Hirten' in meinem Alltag hören? Wie werde ich zu einer 'Rebe', die fest mit dem 'Weinstock' verbunden bleibt und voller Freude, voller Vision, Erkenntnis und Weisheit von oben ist? Wie werde ich zu so einem Christen?" In diesem Zusammenhang möchte ich heute über vier Praktiken sprechen. Es gibt viele geistliche Praktiken, aber heute möchte ich über vier sprechen, die mich persönlich stark bereichert haben. Sie können diese Praktiken einüben, das erfordert nicht viel Zeit, nur zehn oder fünfzehn Minuten pro Tag. Wenn Sie das tun, werden Sie dramatische Veränderungen in Ihrem persönlichen Leben mit Gott erfahren. Also werden wir heute darüber sprechen, mit dem "Weinstock" verbunden zu bleiben. Aber ich möchte auf keinen Fall, dass Sie denken: "Oh Mann, ich habe schon länger nicht mehr gebetet! Ich habe schon länger nicht mehr die Bibel gelesen." Ich will Ihnen absolut kein schlechtes Gewissen einreden. Deswegen will ich gleich zu Beginn zugeben: Ich bin zwar Pastor, aber auch bei mir schwankt es, was diese Praktiken angeht. Es gibt verschiedene Phasen, so ähnlich wie der Besuch des Fitnessstudios.

Es gibt Phasen, in denen man regelmäßig geht, und dann gibt es wieder Phasen, wo man merkt: "Mann, ich war ja schon seit ein paar Monaten nicht mehr dort!" – oder seit ein paar Jahren.

Machen Sie sich also kein schlechtes Gewissen. Sehen Sie es eher so – und das empfand ich stark bei der Vorbereitung: "Es ist so wertvoll! Es macht Spaß! Es ist erfüllend, es bringt Freude." Es ist definitiv besser als Fernsehgucken – mit Ausnahme natürlich dieser Sendung. Schalten Sie nur nicht um. Es gibt uns ein Gefühl der Erfüllung im Leben.

Sie müssen kein schlechtes Gewissen haben, denn selbst Pastoren machen das nicht perfekt. Sehen Sie es lieber als Geschenk, das Ihnen zur Verfügung steht.

Als weltweite Gemeinde brauchen wir mehr solcher Lehren. Die traditionellen Kirchen schrumpfen nämlich auf der ganzen Linie. Es gibt nur zwei Konfessionen oder Gemeinderichtungen, die rapide wachsen. Wissen sie, welche das sind? Die Östlich-Orthodoxe Kirche auf der einen Seite und Pfingstler und die Charismatische Bewegung auf der anderen. Auf den ersten Blick scheinen diese beiden Gemeinderichtungen Welten voneinander entfernt zu sein. Die eine ist sehr institutionell und alt, und die andere ist sehr neu und frei. Doch beiden haben etwas gemeinsam – und fassen Sie dieses Wort nicht falsch auf: Beide sind sehr mystisch. Sie wollen tiefer gehen als bloß ein Buch. Sie wollen dieses persönliche Erlebnis mit dem Heiligen Geist haben. Deshalb strömen so viele Menschen zu diesen Traditionen, weil dort nicht nur Gelehrte das Wort haben, sondern ganz normale Menschen lernen, wie man von Gott hört! Wie man Wunder wirkt. Wie man Offenbarungen empfängt. Ich denke, jede Gemeinderichtung hat ein Stück davon, aber wir sollten wieder mehr Betonung darauf legen. Wir müssen Menschen zeigen, wie sie Gott persönlich erleben können. Es ist eines, Menschen von Gott zu erzählen; es ist etwas anderes, sie mit ihm bekanntzumachen – und das wollen wir tun, richtig?

Darüber wollen wir heute sprechen. Wie werden wir zu Menschen, die fest mit dem Weinstock verbunden sind? Im Englischen sagt man dazu abide, wie bei "the dude abides" im Film The Big Lebowski. Haben Sie vielleicht nicht gesehen. Auf jeden Fall bedeutet abide "bleiben, ruhig sein" – auch wenn um einen herum alles drunter und drüber geht. Wir können Menschen sein, die tief in Gott verwurzelt sind. Wir können eine beständige Gottesverbindung haben, selbst im Schlaf. Selbst bei der Buchhaltung oder wenn man in einem Stau steckt. Wir können eine beständige Verbindung zu Gott haben, die uns seine Nähe bewusst macht und uns ein echtes Gefühl des "Schalom", des Friedens gibt – im Alltag.

Ich weiß noch, wie es war, als ich anfang, eine radikale Veränderung in meinem persönlichen Glaubensleben zu erfahren. Das war in den 90ern. Ich hatte mich schon ein Jahr zuvor entschieden, Christ zu werden, doch dann ging ich zu so einer großen Veranstaltung namens "Teen Mania" in Tulsa, Oklahoma, im Mabee Center. Es war proppenvoll mit Teenagern. Und natürlich gab es da alles, was es bei großen Jugendveranstaltungen so gibt: Lichter und Laser, und Videos und "extrem Jesus"! Als Teenager ist das cool. Es kann Teenager wirklich anziehen. Aber das Beste war etwas anderes. Es war eine Wochenendveranstaltung, die von Freitagabend über den ganzen Samstag ging. Nun stellen Sie sich vor: Ungefähr zehntausend Teenager sitzen in einem Stadion und lauschen eine Stunde lang einem Pastor, Ron Luce, der ihnen beibringt, wie man eine stille Zeit hat. Rückblickend verschlägt mir das die Sprache. Können Sie sich vorstellen, zehntausend Teenager dazu zu bringen, still zu sitzen und zu beten? Zehntausend Teenager – und es war mucksmäuschenstill. Damals hatten wir noch keine Handys. Kaum vorzustellen. Auf jeden Fall brachte er uns bei zu beten und Gott zu vertrauen. Allein aus Willenskraft können wir nämlich nichts Großes für Gott tun. Wir schaffen es nicht, indem wir uns einfach mehr anstrengen. Auch Bibellese allein reicht nicht, obwohl das wichtig und wertvoll ist. Aber es kommt in erster Linie durch Vertrautheit mit dem Vater, von einer tiefen, tiefen Verbindung zwischen unserer Seele und dem Himmel. Der Pastor sagte uns: Wenn wir diese Verbindung aufrechterhielten, würden wir als Teenager Eindrucksvolles für Gott tun, und auch heute glaube ich noch, dass Gott gerne Teenager benutzt.

Darum geht es Jesus in dieser Bibelpassage. Hannah hat sie so schön vorgelesen. Johannes Kapitel 15. Sie ist mitten im Herzstück mehrerer Kapitel, die man auch die "Abschiedspredigt" von Jesus nennen kann. Das ist das, was er seinen Jüngern direkt vor seinem Kreuzgang sagte. Er schaute seine Jünger an und sagte ihnen, wie sie leben sollten, und da sagte er: "Ich bin der wahre Weinstock, und mein Vater ist der Weingärtner."

Alle Reben am Weinstock, die keine Trauben tragen, schneidet er ab. Aber die Frucht tragenden Reben beschneidet er sorgfältig, damit sie noch mehr Frucht bringen."

Er sagt weiter: "Ihr seid schon gute Reben, weil ihr meine Botschaft gehört habt. ... eine Rebe kann nicht aus sich selbst heraus Früchte tragen, sondern nur, wenn sie am Weinstock hängt." Das müssen wir hören. Frucht tragen wir nicht, indem wir uns mehr anstrengen. Sie entsteht nicht durch Willenskraft. Sie kommt dadurch hervor, dass wir im Geist Gottes bleiben; dass wir fest an Jesus "hängen".

"Ebenso werdet auch ihr nur Frucht bringen, wenn ihr mit mir verbunden bleibt. Ich bin der Weinstock, und ihr seid die Reben. Wer mit mir verbunden bleibt, so wie ich mit ihm, der trägt viel Frucht. Denn ohne mich könnt ihr nichts ausrichten. Wer ohne mich lebt, wird wie eine unfruchtbare Rebe abgeschnitten und weggeworfen. Die verdorrten Reben werden gesammelt, ins Feuer geworfen und verbrannt. Wenn ihr aber fest mit mir verbunden bleibt und euch meine Worte zu Herzen nehmt, dürft ihr von Gott erbitten, was ihr wollt; ihr werdet es erhalten. Wenn ihr viel Frucht bringt und euch so als meine Jünger erweist, wird die Herrlichkeit meines Vaters sichtbar. Wie mich der Vater liebt, so liebe ich euch. Bleibt in meiner Liebe!" Später sagt er dann noch: "Und liebt einander."

Das griechische Wort hier ist "menno", was "bleiben" heißt. Bleiben. Die Wörter "bleiben" und "Bleibe" sind miteinander verwandt. Eine Bleibe ist etwas, wo man zu Hause sein kann. Dort gehört man hin. Dort "bleibt" man. Dort kann man die Schuhe ausziehen und die nassen Socken abstreifen, nachdem man durch den Schnee gestieft ist. Man kann sich am Feuer wärmen. Das ist unsere Bleibe. Unsere Bleibe ist eine nie endende Gemeinschaft mit dem Vater, die den Antrieb für unsere Entscheidungen gibt. Daraus ziehen wir echte geistliche Kraft. Daraus gewinnen wir Weitsicht, Unterscheidungsvermögen, Weisheit.

Wenn Jesus vom Weinstock spricht, dann greift er auf eine Symbolik zurück, die mehrfach im Alten Testament vorkommt. Der Weinstock ist immer Israel. Gott nannte Israel wiederholt den Weinstock: in Jesaja, Hesekiel, Hosea und den Psalmen. Das Bild ist, dass Israel ein Weinstock ist, der zwar manchmal verwildert und beschnitten werden muss, aber wenn er beschnitten und gesäubert wird, trägt er Frucht. Das ist so wichtig. Zunächst einmal: Der Weinstock deutet immer auf eine Sache und allein eine Sache hin: Wein! Es ist immer Wein! Der Grund dafür ist ... Jesus liebte Wein. Er spricht in der Bibel immer wieder von Wein, und obwohl nirgendwo steht, dass Jesus je betrunken war, trank er gewöhnlich Wein zu seinen Mahlzeiten – zusammen mit Außenseitern. Er war ein Weinliebhaber. Wirklich. Er war der semitische Sommelier. Sein erstes Wunder war, Wasser in Wein zu verwandeln, als den Leuten bei einer Hochzeit der Wein ausging. Und obwohl Gott Alkoholismus und Trunkenheit nicht gutheißt, versinnbildlicht Wein Überfluss, Feier, Hochzeiten, Tanzen und Singen und Heiterkeit und Festtage. Das ist das Bild, das beim Bibelleser aufkommen soll, wenn er von Wein liest. Deswegen benutzt Jesus nicht eine andere Frucht oder ein anderes Gewächs. Er benutzt das Bild des Weinstockes aus gutem Grund. Warum möchte er, dass wir in ihm bleiben? Damit seine Freude uns erfüllt! Voller Freude! Voller Leben! Damit uns das Lächeln leichtfällt. Damit selbst dann, wenn die Welt verrücktspielt, wenn sich alle aufregen, wenn alle streiten – dass wir selbst in so einer Gesellschaft in der Lage sind, mit dem Weinstock verbunden zu bleiben und Frucht zu tragen. Sprich: Freude, Mitgefühl und Freundlichkeit zu verbreiten, selbst bei Meinungsverschiedenheiten. Selbst wenn andere uns angreifen. Wir können weiter Frucht tragen, eine Frucht der Freude und Liebe. Wir können sie einfach tragen. Sie entsteht nicht, indem wir uns mehr anstrengen.

Sie wächst nicht, indem wir uns abstrampeln, nicht durch Willenskraft, sondern dadurch, dass wir in ihm verwurzelt sind. Durch die beständige Gemeinschaft mit dem Himmel. Das ist erstaunlich.

Wie genau bleiben wir in ihm? Wir halten wir die Verbindung zu Jesus aufrecht? Auf diese Frage kommen wir gleich noch zurück. Wir neigen zu Extremen. Die meisten Menschen, besonders hier in den USA, sind unglaublich gestresst. Wir haben ständig was um die Ohren. Wenn wir nach Hause kommen, sind wir total erledigt. Deshalb sehen wir so viel fern. Wir haben nicht die Energie, noch irgendetwas anderes zu tun. Ich zitiere gerne die Statistik, dass wir eigentlich nur sechs tiefe Atemzüge pro Minute bräuchten, aber im Durchschnitt ... Eben haben gerade alle so gemacht ... (BREATHS). Mit einem Mal gingen alle Schultern hoch und wieder runter, das war witzig. Also, man braucht eigentlich nur sechs Atemzüge pro Minute. Das wäre am besten. Im Durchschnitt atmen Menschen jedoch zwölfmal pro Minute.

Aber noch interessanter ist, dass der durchschnittliche Amerikaner 19-mal pro Minute atmet. Der Durchschnittsamerikaner macht also so ... (ATMET SCHNELL). Ja?

Was ist da los? Da gibt es Ängste, Stress, Sorgen, Furcht ... Wir zünden die Kerze an beiden Enden an. Hey, ich arbeite gerne fleißig. Ich schmeiß mich gerne in die Arbeit. Aber bei vielen von uns herrscht so eine Verzweiflung, sodass wir Wasser treten und hinter all unseren Mühen eine gewisse Leere steht. Und das ist nicht das, was Jesus uns wünscht. Ja, wir dürfen gerne fleißig sein, Ziele erreichen, Großes tun, Erfolg haben – aber immer aus der Kraft heraus, die wir aus der Verbindung mit dem Weinstock ziehen.

Auf der einen Seite gibt es also Menschen, die sehr gestresst und ehrgeizig sind, bei denen unter der Oberfläche aber viel Leere herrscht. Auf der anderen Seite gibt es jedoch auch Menschen, die immer denken ... Ich nenne es "New-Age-Nihilismus". Sie kommen so nah dran. Sie betonen Meditation und Besinnung. Das ist jetzt nicht respektlos gegenüber anderen Traditionen gemeint, aber häufig ist auch das leer. Dann geht es darum, "eins mit dem Universum" zu werden, zum Beispiel. Aber wissen Sie was? Das Universum schert sich nicht um Sie. Das Universum wird Sie zerstören. Wenn Sie ins All hinausgehen, sterben Sie. Wenn Sie einen Bären umarmen, frisst er sie. Das Universum ist gewalttätig und gefährlich, und es denkt nicht an Sie, weil das Universum überhaupt nicht denkt. Das Universum ist eine Schöpfung. Der Schöpfer, der größer ist als das Universum und der das Universum designt hat – er ist es, der mit Ihnen eins sein will!

Besonders hier in Südkalifornien erkennen viele Menschen zwar an, dass wir Meditation, Besinnung und eine Spiritualität brauchen, aber häufig zielt das im Grunde auf nichts ab – und das ist ein Fehler. Das Gerede vom Universum bedeutet im Grunde nichts. Es macht mich traurig, wenn jemand sagt: "Ich bin das Universum" oder "Ich bin ein Gott". Es gibt einen Gott, der eine Person ist. Er unterscheidet sich vom Universum. Er liebt uns und möchte eine Verbindung mit uns haben. Er möchte uns Leben einhauchen und uns erfüllen.

Falls Sie zu den Menschen gehören, die eine solche Spiritualität praktizieren, dann beglückwünsche ich Sie, dass Sie der Wahrheit so nahe sind. Sie haben bereits eine Gabe, Geistliches zu sehen und wahrzunehmen. Aber Ihnen fehlt noch was. Nähern Sie sich dem Schöpfer des Universums. Er möchte Ihnen begegnen. Sie können ihn persönlich erleben. Amen? Okay.

Wenn wir in Jesus bleiben, schlafen wir besser. Wenn wir in Jesus bleiben, werden wir klüger. Wir bekommen einen klareren Blick. Aber am wichtigsten: Wir werden mit Freude erfüllt. Eins noch, bevor wir die konkreten Praktiken drannehmen. Es gibt einen häufigen Grund, warum wir mit geistlichen Praktiken aufhören, auch mit regelmäßigen Gottesdienstbesuchen. Der häufigste Grund, warum Menschen nicht mehr in den Gottesdienst kommen, ist, dass sie gesündigt haben und sich schämen. Das ist eine völlig verdrehte Sicht: "Wenn ich alles richtig mache, wenn ich mich mehrere Wochen lang vorbildlich verhalten habe, dann kann ich zum Gottesdienst gehen. Aber wenn ich irgendetwas falsch gemacht habe, weswegen ich mich schäme, oder wenn ich wieder zur Flasche gegriffen habe – tja, dann kann ich erstmal eine Zeitlang nicht in den Gottesdienst kommen, bis ich das wieder im Griff habe."

Das gleiche Denken wenden wir auf unsere Gottesbeziehung an: Wenn wir uns heilig fühlen und uns unserer Meinung nach gut verhalten haben, dann kommen wir mutig zu Gottes Thron. Aber wenn wir Mist gebaut haben, dann haben wir das Gefühl: "Ich kann kein richtiger Christ sein, weil ich so viel falsch mache." Aber die Sache ist die. Wenn Sie einen anderen Menschen für mega-heilig halten, dann nur, weil Sie ihn nicht gut genug kennen. Sie müssen andere Menschen nur besser kennenlernen, dann werden Sie sich viel besser im Hinblick auf sich selbst fühlen. Wirklich.

Schauen Sie, Gott hasst Sünde, aber er liebt Sie. Gott möchte, dass Sie Ihr Bestes geben und sich um den Rest keine Sorgen machen. Es ist nicht so, dass wir uns erst mächtig anstrengen müssen, nicht zu sündigen und uns dann Gott nähern. Es ist ja gerade die Verbindung zu Gott, die uns hilft, zu dem Menschen zu werden, der wir gerne wären – nicht nur moralisch gesehen, sondern auch in Bezug auf die Ziele und Dinge, die wir tun wollen. Okay?

Jetzt zu den vier Praktiken, die viel ausmachen. Vier Dinge. Wenn Sie sie tun, werden Sie erleben, wie Ihre Gottesbeziehung lebendig wird.

Die erste Praktik, die wir einüben können, ist die der Stille und des Alleinseins. Stille und Alleinsein. Stille drückt aus: Wir müssen nichts leisten, wir müssen nichts sagen. Wir mögen denken: "Wie soll ich denn beten, wenn ich nichts sage?" Beim Gebet geht es um das Zusammensein. Dazu gehört nicht nur Reden, sondern auch Zuhören.

Und wenn wir still werden, gewinnen unsere Worte neue Kraft. Alleinsein kann man an verschiedenen Orten. Vielleicht haben Sie ein Schlafzimmer, das Sie abschließen können. Nehmen Sie sich eine Auszeit von Ihren Kindern oder Ihrem Handy oder Ihrem Ehepartner. Ziehen Sie sich zurück. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe ein schönes Fleckchen Natur. Ich gehe gerne bei uns an der Bucht spazieren. Es kann überall sein, wo Sie für sich sind. Es kann selbst im Auto sein.

Falls es schon länger her ist, dass man sich Zeit fürs besinnliche Alleinsein genommen hat, erlebt man beim ersten Mal Folgendes. Fast immer kommt zunächst Langeweile auf: "Das ist langweilig. Ich will was anderes tun. Ich will mein Instagram checken. Ich will Online-Schach spielen." Nebenbei gesagt: Ich spreche hier nicht aus persönlicher Erfahrung. Ich spiele kein Online-Schach, aber ich habe von Menschen gehört, die das tun. Langeweile. Man langweilt sich. Man will etwas tun. Da heißt es, durchzuhalten. Wenn man in dieser Langeweile wartet, in der Langeweile der Stille und des Alleinseins, dann kann die Langeweile sehr schmerzhaft werden. Sie wandelt sich zur Einsamkeit. Und dann will man wirklich weg!

Es gibt diesen Moment des Seelenschmerzes, wo man sich ganz allein fühlt. Teilweise rutschen die Gedanken dann noch mehr ab. Sorgen über all das, was zu tun ist, kommen auf. Wut über Menschen, die einen verletzt haben, kommt auf. Aber vor allem fühlt man sich allein. "Niemand versteht mich." Das kann einem unter die Haut gehen.

Es ist so wichtig, vor dieser Einsamkeit nicht wegzulaufen. Denn wenn man durchhält, wird die Einsamkeit zu einem Geschenk. Sie wird zur Besinnlichkeit. Man muss nur lange genug in dieser Einsamkeit bleiben und sich für den Geist von Jesus öffnen, dann merkt man schnell, dass man gar nicht allein ist. Dann merkt man, dass der Herr die ganze Zeit bei einem waren, auch dann, als man dieses Gefühl der Einsamkeit und Verzweiflung hatte, weil man dachte, man sei allein im Universum. Das ist der Grund, warum diese Praktik die vielleicht wichtigste der vier Praktiken ist, die wir heute drannehmen: weil sie zu dem Erlebnis führt, nachdem man die Einsamkeit ertragen und sich für den Geist von Jesus geöffnet hat: "Er war die ganze Zeit bei mir." Das eröffnet eine ganz neue Welt.

Die zweite Praktik ist etwas, was man auch gut innerhalb dieser Momente der Stille und des Alleinseins tun kann. Es ist ein Wort, das für einige Christen ungute Assoziationen hat, aber biblisch ist: und zwar Meditation. In der Bibel wird meditieren häufig mit "nachsinnen" übersetzt. Wenn die Bibel von sich selbst spricht, dann steht da meist nicht, dass wir die Bibel "lesen" oder "studieren" sollen, obwohl auch das gut ist; aber meist steht in der Bibel, dass wir über Gottes Worte nachsinnen sollen. Man kann es auch mit "meditieren" übersetzen. "Sinnt über diese Dinge nach", sagte sie. "Sinnt über Gottes Wort nach." Das hebräische Wort für "nachsinnen" ist "hagah". Sagen Sie alle: "Hagah." Merken Sie? Das Wort hat so etwas Stöhnendes an sich. Wörtlich übersetzt bedeutet es nämlich zu "stöhnen". Hagah.

Das ist es, was die Juden an der Klagemauer tun. Bestimmt haben Sie schon mal Rabbis oder Orthodoxe Juden gesehen, die die Tora in den Händen halten und so machen ... Sie wackeln so hin und her, damit sie nicht müde werden, während sie auf einer Stelle stehen. Was sie dabei tun ist, dass sie die Tora oder die Psalmen buchstäblich "stöhnen". Sie sprechen die Worte immer und immer wieder aus. Sie sagen die Worte auf, damit sie von ihrem Kopf und von der Vernunft in ihr Herz sacken und zu Glauben werden. Sie wollen erreichen, dass die Worte tief ins Innere rutschen, auf eine geistliche Ebene, von wo aus sie dann unbewusst die Lebensentscheidungen steuern können.

Christliche Meditation bedeutet also, dass man einen Bibelvers oder ein Bekenntnis nimmt und es dann immer und immer wieder langsam aufsagt. Ziel ist, sich mit dem Verstand und dem Herzen nur auf diese eine Sache zu konzentrieren, auf nichts anderes. Ablenkende Gedanken kommen: "Ich muss noch zum Supermarkt." Nein. "Ich muss noch was überweisen. Ich muss meinen Chef anrufen." Wenn diese Gedanken kommen, sagt man immer wieder den Vers auf, um zurück ins Wort Gottes gezogen zu werden. Das kann man mit jedem beliebigen Bibelvers oder kurzem Bekenntnis machen. Lernen Sie einige davon auswendig, die Sie ansprechen. Mein Lieblingsbekenntnis stammt von Brennan Manning. Einmal meditierte ich darüber beim Joggen, und ich erreichte meine persönliche Rekordzeit, weil ich beim Laufen meditierte. Und zwar ist es folgendes Bekenntnis: "Abba ..." Abba bedeutet "Papa". So sprach Jesus seinen Vater an. "Abba, ich gehöre dir."

Darum geht es bei der Meditation. Man nimmt sich zehn, fünfzehn Minuten Zeit, um sich nur auf diesen einen Gedanken zu konzentrieren, und man schaltet alles andere ab. Man konzentriert sich auf das Wort Gottes.

Wenn man will, kann man dabei auch seine Hände ausstrecken und einmal tief durchatmen und sagen: "Aabbaaaaaa. ... Ich gehöre dir. ... Aabaaaa. Ich gehöre dir." Ich weiß, es ist etwas komisch, zuzusehen, wie ein Typ das vorne auf der Bühne macht. Aber probieren Sie es mal aus. Meditieren Sie über so was. Oder "Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln." Ein kurzer Satz reicht. Üben Sie irgendwo, wo Sie allein sein können, und erleben Sie, wie Gott Ihnen dort begegnet. Das gibt einem das Gefühl: "Der Herr ist bei mir." Das richtet einen aus und verwurzelt einen in Gottes Wort. Das bewirkt unglaublich, unglaublich viel.

Die dritte Praktik ist das Fasten. Fasten heißt Feiern. Juan Carlos Ortiz pflegte zu sagen: "Fasten ist kein Hungerstreik." Das fand ich immer urkomisch – diese Vorstellung, dass wir fasten, weil wir wollen, dass Gott unsere Gebete erhört. Aber darum geht es nicht. Der Punkt des Fastens ist, sich von seiner Körperlichkeit zu lösen und in seine Geistlichkeit einzutauchen. Man lässt seinen Körper mal beiseite – nicht auf schlechte Weise, nicht um ihn zu schädigen; aber man gibt seinem Körper mal eine Zeitlang nicht, was er verlangt, und stattdessen gibt man seinem Geist das, was er braucht. Indem man das tut, indem man sich hungrig fühlt, bekommt man eine ständige Erinnerung daran, sein Herz und sein Verstand darauf auszurichten, von Gott zu hören.

Eine Möglichkeit zu fasten ist ein Tagesfasten von Mahlzeit zu Mahlzeit: also zum Beispiel von einem Abendessen bis zum Abendessen am nächsten Tag. Wenn Sie ganze Sache machen und mehrere Tage fasten wollen, sprechen Sie erst mit Ihrem Arzt, für den Fall, dass Gesundheitsprobleme dagegen sprechen. Es kann auch hilfreich sein, bei längerem Fasten verdünnten Saft zu trinken. Holen Sie sich Bio-Apfelsaft und mischen ihn mit zweimal so viel Wasser. Gießen Sie ihn in eine Tragekanne oder so, dann können Sie den ganzen Tag lang trinken und nichts essen. Der erste Tag geht meist noch gut – bis zum Abend. Dann wird's hart. Der zweite Tag ist die Hölle. Er ist die reinste Hölle. Man fühlt sich total miserabel. Es ist keine Freude. Doch am dritten Tag wandelt es sich zu einer unglaublichen Erfahrung. Man hat zwar immer noch Hunger, aber er belastet einen nicht mehr. Das schafft dann einen Rahmen, in dem man sich besonders dem Gebet widmen kann.

Okay, die vierte Praktik, die ich für wichtig halte, ist etwas, wo wir heute einen technischen Vorteil haben und was so ein Geschenk von Gott ist: nämlich Musik. Sind Sie sich bewusst, wie glücklich wir uns schätzen können, dass wir uns jederzeit jede beliebige Musik anhören können, und das auch noch in hoher Soundqualität? Was für ein göttliches Geschenk das doch ist! Wir hören sie mithilfe der Technik, aber das macht es nicht weniger zum Geschenk, dass wir uns Musik anhören können, die uns inspiriert, die uns zum Himmel zieht, die uns Gott näher bringt. Heute muss man nicht mal viel Geld haben, um Zugang dazu zu haben. Man kann einfach auf YouTube gehen und sich alles anhören, was man will.

Was ich häufig tue, ist Folgendes. Ich ziehe mich in mein stilles Kämmerchen zurück, lass Lobpreismusik laufen und lass sie einfach auf mich wirken. Da ich so neurotisch bin, hilft es mir auch, in meinem Zimmer auf und ab zu gehen, während ich Lobpreismusik höre, und ich lass sie in mein Herz sinken. Ich tue das auch beim Beten. Teilweise strecke ich die Hände so aus, gehe auf und ab und höre innerlich auf Gebetsanliegen, die der Geist mir ans Herz legt. Ich bete für Dinge, mit denen ich zu kämpfen habe. Ich bete für Freunde und Bekannte. Ich bete für mein Team – ganz ungezwungen. Für Familienmitglieder. Und die Musik schafft irgendwie die richtige Atmosphäre, sodass ich mich von den Dingen der Welt lösen kann und eine Ebene erreiche, wo ich gut mit Gott sprechen kann.

Also, diese vier Dinge: Stille und Alleinsein, Meditation, Fasten und schließlich Musik. Praktizieren Sie sie. Nehmen Sie sich jeden Tag fünf oder zehn oder fünfzehn Minuten Zeit und bleiben dran. Man muss etwas 28-mal wiederholen, ehe es zur Gewohnheit wird. Probieren Sie es aus. Probieren Sie es 28 Tage lang aus und erleben Sie einen radikalen Wandel.

Liebe Leute, der Herr möchte Ihnen nah sein. Er möchte von Ihnen hören. Er möchte Zeit mit Ihnen verbringen. Er hat Sie so geschaffen, dass das geht.

Herr, wie lieben dich. Herr, es gibt Menschen hier, die sich nach einer Berührung von dir sehnen und noch nie eine erfahren haben. Ich bete, dass du auf ihre Sehnsucht eingehst und sie berührst. Im Namen von Jesus. Amen.