

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 10.11.2019

### Begrüßung (Bobby und Hannah Schuller)

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

HS: Willkommen, liebe Freunde. Vor Kurzem habe ich einen Artikel gelesen, in dem steht, dass unsere Körper nicht nur Schmuckstücke, sondern kraftvolle Gefässe sind. Das trifft wirklich zu. Gott kann Ihren Körper dazu brauchen, andere zu heilen, zu segnen und zu lieben, auch wenn er jetzt angeschlagen ist. Schön, dass Sie heute hier sind. Wir mögen Sie sehr.

BS: Schön, dass Sie mit uns Gottesdienst feiern. Heute sprechen wir über einige Schlüssel zur Gesundheit und wie unsere Gedanken unsere Gesundheit beeinflussen und wie Gott möchte, dass wir unsere Körper ehren. Lassen Sie uns beten: Vater, wir danken dir und wir lieben dich. Im Namen Jesu bitten wir dich, dass sich dein Heiliger Geist allen Anwesenden offenbart und auch denjenigen, die den Gottesdienst im Fernsehen verfolgen. Danke, dass du in unserem Leben etwas Besonderes tun möchtest. Danke, dass niemand aus Zufall hier ist. Es gibt einen Grund, dass wir hier sind. Herr, wir freuen uns auf das, was du tun wirst. Wir lieben dich. Im Namen Jesu. Amen.

HS: Amen. Bitte begrüßen Sie Ihren Nachbarn mit den Worten: «Gott liebt Sie – und ich auch.»

### Bibellesung – 1. Korinther 6,19 – (Hannah Schuller)

Hören Sie zur Vorbereitung auf die heutige Predigt die Worte von Paulus aus dem 1. Korintherbrief:

Oder habt ihr etwa vergessen, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den euch Gott gegeben hat? Ihr gehört also nicht mehr euch selbst. Gott hat euch freigekauft, damit ihr ihm gehört; lebt deshalb so, dass ihr mit eurem Körper Gott Ehre bereitet.

Liebe Freunde, unser Körper ist ein großartiges Werkzeug, um Gutes zu tun. Das ist ein Geschenk. Amen.

### Bekennnis Hour of Power (Bobby Schuller)

Liebe Freunde, strecken Sie Ihre Hände aus, als Zeichen, dass Sie empfangen. Wir bekennen:

Ich bin nicht, was ich tue. 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. Amen!

### Predigt Bobby Schuller "Ändere Dein Denken, Ändere Deine Welt: Liebe!"

Heute sprechen wir über mein neues Buch, das gerade veröffentlicht wurde: Ändere dein Denken, ändere deine Welt. Dieses Buch kann ich Ihnen wärmstens empfehlen. Es eignet sich als perfektes Geschenk an Weihnachten und ist darüber hinaus ein großartiger Leitfaden zur Nachfolge Jesu. Am Ende jedes Kapitels werden neue Überlegungen und Wege aufgezeigt, wie unsere Disziplin gefördert werden kann. Im Rahmen dieser Übungen nehmen wir als Kirche das Buch durch – alle die hier und im Fernsehen dabei sind. In dem Kapitel meines Buches, über das wir heute sprechen werden, geht es darum, dass Gott Ihren Körper liebt. Genau darüber sprechen wir heute. Die Bedeutung Ihres Körpers als Geschenk. Gott hat uns einen Körper geschenkt, der heilig, besonders und wertvoll ist.

Wir leben aber in einer Welt, in der uns ständig irgendetwas an unserem Körper stört – vielleicht macht er nicht das, was er sollte oder Haare wachsen dort, wo sie nicht sollten. So schnell fallen wir auf dieses Denken herein und zweifeln an uns. Heute sprechen wir darüber, dass Gott Ihren Körper liebt.

Eigentlich wollte ich dieser Predigt den Namen «Gott liebt Ihren Körper und ich ebenso» geben, entschied mich aber dagegen, weil es falsch ankommen könnte.

Wir sind alle dankbar für unseren Körper. Wir sind dankbar, dass wir am Leben sind, dankbar, dass wir gesund sind, wenn wir gesund sind. Doch in Zeiten, wenn wir krank sind oder die Dinge nicht so laufen, wie sie sollten, ärgern wir uns schnell darüber, wie wir sind.

Als Erstes möchte ich, dass wir etwas feststellen. Unser Körper ist ein Geschenk, es ist eine Ehre, dass wir auf dieser Welt sind und leben dürfen. Wie wir über unseren Körper denken, kann theologisch und medizinisch gesehen, einen positiven oder negativen Einfluss auf unseren Körper haben. Dem stimmen wir doch alle zu, oder? Wenn also unsere Gedanken einen positiven Einfluss auf unseren Körper haben können, wäre es dann nicht medizinisch sinnvoll, positiv über unseren Körper zu denken? Darüber möchte ich heute sprechen.

Unser Körper ist heilig. Der Körper ist heilig. Im Judentum und im Christentum ist der Körper der Ort, wo Gott im Leben eines Menschen wirkt. Gott gebraucht den Körper, um auf der Welt einen positiven Unterschied zu bewirken. Wenn Sie ein Waisenhaus bauen, brauchen Sie Ihre Arme. Wenn Sie die Kranken heilen, wie Jesus es tat, werden Sie Ihre Hände verwenden. Wenn Sie ein Kind trösten, tun Sie das mit einer Umarmung. Sie brauchen Ihren Körper um in dieser Welt etwas Geistliches auszudrücken. Unglaublich, wie oft wir vergessen, dass Gott unseren kaputten Körper gebraucht, um andere zu heilen, wie Henri Nouwen sagt – egal wie verletzt wir sind. Gott macht uns zu verwundeten Heilern. Die größten Heiler im christlichen Glauben waren selbst krank. Ist das nicht interessant? Es überrascht mich jeweils, wenn kranke Menschen die Fähigkeit haben, andere zu heilen, sie selbst aber nicht geheilt werden.

Ich glaube, es ist wichtig, dass wir uns über unsere Körper nicht aufregen. Wir müssen verstehen, dass der Körper im Christentum nicht unabhängig von der Seele ist, sondern ein Teil davon ist. Die Seele hält alles zusammen: Unseren Geist, unsere Gedanken, unseren Körper. Für Juden und Christen ist der Körper ein wichtiger Bestandteil des Glaubens. Eine der ersten theologischen Feinde der christlichen Kirche waren die Gnostiker, die glaubten, dass alles am Körper schlecht und alles am Geist gut war. Viele glaubten zwar, dass Jesus von Gott gesandt wurde, doch sie glaubten, dass er Geist war und keinen Körper hatte. Als Johannes, der Autor des Johannesevangeliums, seine Erzählung beginnt, greift er damit die Gnostiker direkt an. Er sagt: «Am Anfang war das Wort. Das Wort war bei Gott,» – damit sind die Gnostiker noch einverstanden – dann fährt er fort: «Das Wort wurde- Mensch! und lebte unter uns.» Im Altgriechischen gibt es zwei Wörter für den Körper. Eines der beiden Wörter ist «Soma». Sagen Sie «Soma». Soma ist wunderschön. Ein Olympiakämpfer, ein Model, ein Schauspieler, jemand mit Sixpack und 6% Körperfettanteil – 1% für jeden einzelnen Bauchmuskel. Einfach beeindruckend. Das wäre Soma, das Wunschbild von Körper. Im Altgriechischen gibt es aber noch das Wort Sarx. Es wird oft als Fleisch übersetzt. Es bezeichnet alles, was uns nicht gefällt. Älterwerden, Behaarung, Falten, Krankheiten und so weiter. Das ist Sarx. Das Fleisch. Johannes sagt nicht, dass das Wort etwas Schönes wurde, also Soma. Er sagt ausdrücklich: Das Wort wurde Fleisch. Wenn ich das geschrieben hätte, dann hätte ich vermutlich geschrieben: Das Wort wurde ein Typ. Ein ganz normaler Typ. Das ist zentral, weil es eine theologische Bekräftigung der christlichen und jüdischen Ansicht ist, wonach der Körper weder schlecht noch böse ist. Der Körper ist ein Geschenk, er ist heilig und geheiligt. Ihr Körper ist Gottes Geschenk an Sie.

Diese Botschaft hören wir in der Welt nicht. In der Welt ist der Körper nur ein Geschenk, wenn er schön und perfekt ist. Dieses Bild wird von allem, was wir sehen und hören noch verstärkt. Auch umwerfend schöne Frauen kommen sich oft hässlich vor, wenn sie sich mit dem vergleichen, was ihnen im Fernsehen und in Filmen gezeigt wird. Es ist wirklich unglaublich wie die attraktivsten Menschen der Welt, die im Fernsehen und in Zeitschriften gezeigt werden, oftmals 16 oder 17 Jahre alt sind und dafür bezahlt werden. Wenn sie dann älter werden, halten sie oft spezielle Diäten ein, nur für ein Bild. Das führt oft zu einem Flüssigkeitsmangel. Sie werden geschminkt und es wird geschaut, dass alles perfekt ist.

Nachdem das Bild mit der passenden Beleuchtung gemacht wurde, wird es auf dem Computer nochmals angepasst – die Hüften werden breiter gemacht, die Taille schmalere und die Haare dunkler. So funktioniert das. Diese Bilder vom idealen Körper sehen wir dann überall.

Ich finde es interessant, dass die größte und am schnellsten wachsende Verbrauchergruppe von Apple-Produkten Senioren sind. Wahrscheinlich sind das die Einzigen, die es sich überhaupt erst leisten können. In einer Apple-Werbung werden aber keine Senioren gezeigt, die Apple-Produkte kaufen. Man sieht Kinder mit den Produkten. Man sieht keine Menschen mit Rollator, die etwas auf ihrem iPad oder iPod anhören. Oder? Es ist immer eine junge, modische und gutaussehende Person. Unsere Kultur schaut ständig nur auf dieses kurze Fenster im Leben, wo wir am schönsten und gleichzeitig auch am dümmsten sind. Das ist scheinbar das Ideal.

Wenn ich unseren Glauben betrachte, wie er zweitausend Jahre gelebt wurde und nicht was in der heutigen Kultur gilt, sehe ich einen Glauben, der den Körper wertschätzt, egal wie krank, egal wie alt, egal wie nutzlos. Im ersten Jahrhundert wurden Menschen mit einer Behinderung von den Römern ausgeschlossen und die Kirche Jesu nahm sie auf. Denn in unserem Glauben ist der Körper heilig, ein Tempel, wunderbar, wunderschön, ein Geschenk. Auch wenn nicht alles perfekt ist, gibt Gott Ihrem Körper Wert, er liebt ihn und ich auch.

Wissen Sie, worüber ich oft nachdenke? Wenn ich über den Körper nachdenke, kommt mir oft ein gut aussehender, wunderbarer junger Mann namens Nick Vujicic in den Sinn, der schon viele Male in dieser Kirche war. Ein Mann ohne Arme und Beine. Dieser Mann ist ein guter Freund geworden. Er hat in dieser Welt für Gott mit seinem Körper schon so viel bewirkt, mit seinem Lachen, mit seinen Worten und seinem australischen Akzent, was definitiv ein Pluspunkt ist. Nicks Geschichte ist wirklich unglaublich. Er wurde ohne Arme und Beine geboren und konnte sich nie vorstellen, wie es anders gewesen wäre. Er hat einen Fuss an seiner Hüfte, mit dem er alles macht. Er spricht darüber, wie er sein Leben gehasst hatte, als er ein Kind war. Er wurde depressiv und versuchte, sich das Leben zu nehmen. Erst als er anfang an Jesus Christus zu glauben, verstand er, dass Gott Großartiges mit seinem Leben bewirken konnte, auch wenn er keine Arme und Beine hatte. Durch Nick Vujicic haben Millionen von Menschen Jesus kennengelernt. Er verkündet das Evangelium und ermutigt Menschen. So viele Menschen kamen dadurch zum Glauben an Jesus. Ich erinnere mich, wie ich ihn einmal fragte: Stört es dich, dass alle immer über deine Arme und Beine reden? Möchtest du nicht lieber, dass sie das sein lassen und dich einfach kennenlernen? Nick ist ein unglaublich toller Typ. Er sagte mir: Nein, denn ich habe das Gefühl, es öffnet mir Türen. Die Leute hören mir zu. Wenn ich mir Gedanken über das Reich Gottes mache und was es heißt, ein Nachfolger Jesu zu sein, kommt mir jemand wie Nick in den Sinn, der zu früheren Zeiten ausgeschlossen wurde, wie alle, die nicht perfekt waren. Doch in Gottes himmlischem Reich ist Nick der Größte. Er ist der Größte. Wie in jedem Kapitel meines neuen Buches möchte ich heute einen Gedanken weitergeben, der verändert, wie wir das Leben und Gott wahrnehmen. Heute möchte ich, dass Sie diesen Gedanken aufnehmen: Mein Körper ist ein Geschenk, auch wenn er nicht perfekt ist. Ihr Körper ist ein Geschenk. Ein wertvolles Geschenk. Etwas ganz Besonderes. Je mehr wir unseren Körper als Geschenk Gottes ansehen, als Gottes Wohnort, desto gesünder sind wir, desto besser geht es uns und desto mehr sehen wir, wie Gott durch unser Leben Gutes bewirkt.

Im 1. Korintherbrief schreibt Paulus an die Kirche in Korinth. Ein Großteil des Kapitels dreht sich um sexuelles Fehlverhalten. Wir werden heute nicht im Besonderen über sexuelles Fehlverhalten sprechen, doch ich möchte die Argumentation dahinter anschauen, warum Paulus sexuelles Fehlverhalten als Problem für die Kirche ansieht.

Er sagt: «Oder habt ihr etwa vergessen, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den euch Gott gegeben hat? Ihr gehört also nicht mehr euch selbst. Gott hat euch freigekauft, damit ihr ihm gehört; lebt deshalb so, dass ihr mit eurem Körper Gott Ehre bereitet.»

Die ganze Idee, dass wir unsere Körper ehren und Gott mit unserem Körper Ehre bereiten sollen, finde ich wirklich interessant. Wir erkennen darin, was teuer erkauft wurde. Erkennen Sie es? Ihr Körper. Wenn wir vom Glauben und der Errettung sprechen, stellen wir uns oft vor, wie Gott für unseren Geist mit dem Blut des Lammes bezahlt hat. Wir denken daran, dass er unseren Geist gerettet hat. Paulus spricht hier aber deutlich nicht nur vom Geist, der freigekauft wurde, sondern auch von Ihrem Körper. Genauso wie wir ein Haus kaufen, hat Gott Ihren Körper gekauft, um darin zu wohnen, zu bleiben und darin gute Werke zu tun.

Wenn Sie an Jesus Christus glauben, so lebt der Geist Christi in Ihrem Körper und Sie können Wunder, Kraft, Trost und die Eigenschaften von Jesus Christus durch Ihren Körper anderen gegenüber ausdrücken und erfahrbar machen. Warum kümmert es Gott dermassen, wie wir unseren Körper behandeln und dass wir ihn damit ehren? Weil er darin lebt! Ihr Körper ist sein Zuhause, sein Tempel, dort wohnt und lebt er.

Für die ersten Christen, von denen die meisten Juden waren, war das äußerst wichtig. Viele von ihnen hatten gerade einen Tempel verloren. Sie hatten gerade ihren Tempel verloren. Der Tempel war das Zentrum des jüdischen Glaubens, als Jesus kam. Die Entstehung des jüdischen Volkes beginnt mit Abraham, geht bei Mose weiter, der die Israeliten aus Ägypten führt, sie werden zu einem Volk, erhalten das Gesetz und bauen die Stiftshütte. Die Stiftshütte war ein mobiler Tempel. Das Zelt war umzäunt und hatte eine spezifische Ausstattung. Die Ausstattung bestand aus mehreren Elementen in der Stiftshütte. Der Transport der Stiftshütte hatte auf eine gewisse Art und Weise zu erfolgen. Der Grund, weshalb die Stiftshütte exakt so gebaut wurde, besteht darin, dass Gottes Thron sich in der Mitte befand. Der Thron Gottes wurde Bundeslade genannt. Sie glaubten, dass Jahwe, der Gott Israels, auf diesem Thron sitzt. Daher musste man mehr Achtung, Furcht und Verehrung zeigen, je näher man der Bundeslade kam. Es gab alle diese Regeln, wie man sich dem Zelt der Begegnung nähern durfte.

Salomo ließ den ersten fest gebauten Tempel im gelobten Land errichten, der später zerstört wurde. Nach der Rückkehr nach Israel wurde an gleicher Stelle ein zweiter Tempel gebaut. Der zweite Tempel war ein Meisterwerk. Wenn Sie je nach Israel gehen, sehen Sie noch die gewaltigen Grundmauern des Tempels, die den unglaublichen Reichtum, die Kraft und Anstrengung bezeugen, die in den Bau des Zentrums der Anbetung investiert wurden. Im ersten Jahrhundert war der Tempel der Dreh- und Angelpunkt des jüdischen Glaubens. Es gab eine Redensart, die lautete ungefähr so: Die ganze Erde ist heilig und gehört dem Herrn. Heiliger als die Erde ist aber das gelobte Land – Israel. Heiliger als Israel ist aber Jerusalem. Heiliger als Jerusalem ist aber der Tempelberg. Heiliger als der Tempelberg ist aber der Tempel. Heiliger als der Tempel ist das Allerheiligste, wo sich Gottes Thron befindet. Für das jüdische Volk war es im ersten Jahrhundert so, dass zwar die ganze Erde Gott gehörte, doch je näher man dem Allerheiligsten war, das mit Gottes Geist erfüllt war, desto näher war man Gott. Das war den Menschen damals wichtig. Dann sind zwei große Dinge geschehen. Erstens gab es den Vorhang im Tempel, der Gottes Herrlichkeit verhüllte und der bei der Kreuzigung Christi von oben an bis unten in zwei Stücke zerriss. Es entsteht ein Bild, dass der Heilige Geist den Raum verlässt, fast verstoßend, und dabei die Barriere zwischen dem Allerheiligsten und den Anbetenden gebrochen ist. Wo geht der Geist dann eigentlich hin? Wissen Sie, wo er jetzt ist? Er lebt in Ihnen und in mir! In Apostelgeschichte, Kapitel 2 lesen wir, dass wir durch die Taufe den Heiligen Geist empfangen, sodass Gott wirklich in uns lebt. Das ist kraftvoll.

Zweitens endete im Jahre 70 nach Christi der jüdische Krieg gegen die Römer damit, dass die Römer Jerusalem eroberten und den Tempel zerstörten. Was wir oftmals vergessen, ist, dass die ersten Christen nach der Auferstehung und Himmelfahrt Christi unter der Leitung von Jakobus, dem Bruder Jesu, in Jerusalem im und um den Tempel Gott für Jahrzehnte anbeteten. Der Tempel war auch ihr Haus. Sie machten keinen Unterschied zwischen dem christlichen und jüdischen Glauben. Die ersten Christen waren Juden, die glaubten, dass Jesus Christus der Messias, der Gesalbte, ist.

Die Zerstörung des Tempels führte für die Juden und die ersten Christen zu einer Krise. Wo können wir Gott nun finden? Wo ist das Allerheiligste? Wo wohnt der Heilige Geist?

Wo bringen wir unsere Opfer dar? Wo sollen wir beten? Im weiteren Verlauf der Apostelgeschichte wird alles ganz klar. Als der Tempel des Herodes zerstört wurde, hatte Gott bereits einen neuen Tempel gebaut. Der Tempel sind die Menschen, die Jesus nachfolgen. Das bedeutete, dass nun nicht mehr nur der perfekte, männliche Hohepriester das Allerheiligste einmal im Jahr betreten durfte, weil er aus dem richtigen Stamm Israels kam und die Anordnungen befolgte, sondern auch Kinder, Frauen und Heiden direkt vor Gott treten können. Jetzt ist es nicht mehr wichtig, ob ihr Juden oder Griechen, Sklaven oder Freie, Barbaren, Römer, arm oder reich seid. Jeder Gläubige kann jetzt Anteil an der Kraft und am Leben Gottes haben und muss hierfür nicht nach Jerusalem zum Tempelberg reisen, sondern nur begreifen, dass der Geist durch die Taufe bereits in ihm lebt. Ist das nicht kraftvoll? Wenn Sie Jesus Christus nachfolgen, werden Sie wie die Stiftshütte, mit der Mose nach Israel kam. Sie werden ein mobiler Tempel, der die Kraft und das Leben Gottes im Körper trägt.

Das sage ich Ihnen alles, um aufzuzeigen, weshalb wir unseren Körper ehren sollen. Ehren Sie Ihren Körper. Ehren Sie Ihren Körper. Ehren Sie Ihren Körper. Seien Sie dankbar für Ihren Körper. Wenn wir auf diese Weise unseren Körper ehren, wie entehren wir ihn dann? Wie würden Sie jemand anderen entehren? Sie würden schlechte Dinge über diese Person erzählen, sie verachten, ablehnen, sie würden ihr nicht vergeben, sie schnell verurteilen und kein Erbarmen zeigen. Ich glaube, dass wir uns manchmal genauso gegenüber unserem Körper verhalten. Vielleicht entehren wir unseren Körper nicht mit sexuellem Fehlverhalten, aber mit Verachtung. Ich hasse meinen Körper. Blöder Körper. Er macht nicht das, was ich möchte.

Als Christ finde ich es wichtig, dass ich meinen Körper dafür anerkenne, was er ist – eines der schönsten Geschenke, das Gott mir gegeben hat. Ihr Körper ist eines der größten Geschenke, das Gott Ihnen gegeben hat. Sie mögen sich jetzt fragen, warum bin ich dann die ganze Zeit krank oder habe Schmerzen oder dieses Leiden. Wenn Gott möchte, dass ich Großes für ihn tue, warum heilt er mich dann nicht? Ich habe dafür auch keine richtige Antwort parat. Ich glaube aber, dass wir unseren Körper ändern können, wenn wir unser Denken ändern. Ändere deine Gedanken und du änderst deine Welt. Ändere dein Denken über deinen Körper und du änderst deinen Körper.

Es gibt sogar medizinische Beweise, die diese Überzeugung stützen. Wenn wir anfangen, unseren Körper als heiliges Geschenk wertzuschätzen, wird sich unser Körper mit der Zeit zum Guten verändern.

Denken Sie mal darüber nach. Wir glauben, dass das Wort Fleisch wurde und dass Jesus Christus in allen Gläubigen – Kinder, Frauen und Männer – auf dieser Welt lebt. Wenn Sie jemanden trösten, jemanden loben, jemandem vergeben, jemanden ermutigen, ist es, als würde das der Herr durch Sie tun. Wenn Sie also ein weinendes Kind umarmen, ist es, als würde Jesus das Kind umarmen, auch wenn Sie dabei vielleicht gar kein Gebet sprechen. Wenn Sie jemandem sagen: «Du schaffst das! Ich bin für dich da! Du bist nicht allein, ich werde mit dir sein!», ist es wie wenn Gott das zu dieser Person sagen würde. Wie wunderbar und wohltuend ist es doch, zu begreifen, dass Gott in uns wohnt, obwohl er uns unvollkommen gemacht hat und wir unseren Körper nicht immer lieben können. Und doch ist es sein Zuhause. Für ihn ist das eine ganz große Sache. Er liebt Sie, er liebt es, in Ihnen zu wohnen und durch Sie Gutes zu tun.

So sollten wir über unseren Körper denken. Stellen Sie sich vor, was in den nächsten ein, zwei, fünf Jahren geschehen könnte, wenn Sie bessere Gedanken über Ihren Körper denken. Wie würde sich Ihr Gesundheitszustand wohl verändern? Es ist bekannt, dass gewisse Gedanken messbare, beobachtbare Veränderungen in unserem Körper herbeiführen – nur die Gedanken! Angst, Zittern, Lachen, Erregung – all dies findet im Kopf statt und führt zu Veränderungen am Körper, doch eigentlich geschieht es in den Gedanken. Oder? Bei Wut sehen Sie, wie Ihr Körper reagiert.

Dafür gibt es einen medizinischen Fachausdruck. Der sogenannte Placebo-Effekt wird eingesetzt, um die Wirksamkeit eines Medikaments zu überprüfen. Die Probanden, die ein Medikament testen wollen, werden in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe erhält das richtige Medikament, die Kontrollgruppe ein Placebo. Das Placebo-Medikament der Kontrollgruppe enthält vielleicht Zucker oder Salz. Beide Gruppen erhalten ein ähnlich aussehendes Medikament. In einigen Fällen haben sich 30% der Kontrollgruppe selbst getäuscht und glaubten, dass sie Medikamente erhalten, die zu einer Besserung des Zustandes führen würden. Ist das nicht eigenartig?

Die Mediziner haben dafür auch keine richtige Erklärung. Es gibt zahlreiche Argumente und Erklärungsversuche, aber es gibt keine wissenschaftlich fundierte Erklärung zu diesem Phänomen. Es gibt aber Mediziner, die behaupten, dass Placebos wahrscheinlich eine grössere Rolle spielen könnte, als bisher angenommen. Der Effekt könnte allenfalls in der Medizin genutzt werden, was aber ein ethisches Problem darstellen kann.

Dr. Andrew Weil, der in Harvard studiert hatte, propagiert eben diese Meinung, dass der Placebo-Effekt genutzt werden sollte, um Patienten zu helfen. Vor ungefähr 150 Jahren wurde das auch so gemacht. Er befürwortet, Patienten wieder zu täuschen, damit es ihnen besser geht. Diese Meinung basiert darauf, dass Mediziner beobachtet haben, dass eine positive Einstellung und Perspektive, unterstützende Freunde und Familie auf Menschen mit einer Krankheit eine physische Auswirkung auf ihren Stress, ihre Ängste und so weiter haben. Das dürfen wir nicht vergessen.

Das Gegenteil gilt aber auch. Es kann auch zu einem negativen Placebo-Effekt kommen, namens Nocebo. Das ist jetzt kein Scherz. Es ist ein echter, medizinischer Begriff. Der Nocebo-Effekt ist das Gegenteil des Placebo-Effekts.

Wenn Sie glauben, dass Sie krank sind und sogar einige Symptome haben, die Symptome aber nicht von einem Medikament oder Placebo-Medikament hervorgerufen werden, spricht man von Nocebo. Wenn Sie also ein Scheinmedikament einnehmen und über unerwünschte Nebenwirkungen klagen, obwohl das Medikament nur Salz oder Zucker enthält. Ich glaube, dass der Nocebo-Effekt fast wichtiger ist als der Placebo-Effekt, denn die Menschen stehen allgemein eher in der Versuchung, schlecht über ihren Körper und ihre Gesundheit zu denken. Es ist oftmals auch nicht bewusst, dass diese negativen Gedanken über unseren Körper wirklich schädliche Folgen für unsere Gesundheit haben können. Das ist wirklich wichtig. Es ist auch erstaunlich, dass bei vielen Medizinstudenten dieser Nocebo-Effekt wirkt. Sie lernen alle Krankheiten und deren Symptome auswendig und plötzlich haben sie das sogenannte Medizinstudenten-Syndrom. Als ich mir einmal Ted Talk angeschaut habe, hat ein Typ über seinen Schwager, der Medizinstudent war, erzählt, wie dieser zu ihm sagte: «John, ich mache mir große Sorgen. Ich glaube, ich bin in den Wechseljahren.»

Scham hilft uns nicht. Angst hilft uns nicht. Ich glaube, die Sorgen und negativen Gedanken über unseren Körper werden negative Auswirkungen auf uns haben. Wenn ich etwas als Pastor gelernt habe, dann dies: Scham macht alles nur noch schlimmer. Scham macht alles schlimmer. Ob Sie sich für jemand anders schämen oder für sich selbst, es wird Ihr Verhalten nie verbessern, es wird Ihr Leben nicht verbessern, es wird Ihre Moral nicht verbessern und auch Ihren Körper nicht. Es wird nichts verbessern, wenn Sie in den Spiegel schauen und fiese Sachen über sich sagen. Wissen Sie, was die Dinge besser macht? Dankbarkeit. Ich habe noch nie jemanden kennengelernt, der wirklich sehr dankbar und gleichzeitig total unglücklich war. Kennen Sie so jemanden? Das Wort Dankbarkeit und Freude beschreiben praktisch ein und dasselbe. Wenn wir anfangen, nicht darauf zu schauen, was wir nicht haben, sondern uns darauf zu fokussieren, was wir haben, werden wir für unseren Körper dankbarer sein und uns danach sehnen und es auch erwarten, dass Gott durch genau diesen Körper etwas Wunderbares bewirken kann. Ich glaube, dass wir dadurch mit der Zeit sogar nachweisbare, positive Veränderungen an unserem Körper wahrnehmen. Daher möchte ich Ihnen sagen, dass es so wichtig ist, dass Sie freundlich zu Ihrem Körper sind. Seien Sie nett zu Ihrem Körper. Wenn Sie nett zu Ihrem Körper sind, ist Ihr Körper auch nett zu Ihnen. Vor einigen Jahren sprach Gott zu mir. Ich studierte gerade die großen Wunder und Zeichen Gottes und dabei fiel mir auf, dass praktisch immer Vergebung einem Wunder vorangeht. Kurz bevor Gott Großartiges, ein großes Wunder, vollbringt, steht oft die Vergebung einer Person, die das Tor zu Gottes Wirken öffnet. Ich erinnere mich, wie der Heilige Geist mir damals sagte, was ich in einer Predigt sagen sollte: Bobby, sag Ihnen, dass Sie Ihrem Körper vergeben sollen. Damals dachte ich, das klingt aber komisch. Es machte aber auch irgendwie Sinn. Ich predigte genau das und als ich auf der Welt herumreiste, begegneten mir viele Menschen, die mir gestanden, dass sie gar nicht gemerkt hätten, dass sie Wut gegenüber ihrem eigenen Körper hegten, als wäre er eine eigene Person.

Also sage ich ihnen: Vergeben Sie Ihrem Körper. Vergeben Sie ihm dafür, dass er nicht alles tut, was Sie möchten und sich nicht immer so fühlt, wie Sie möchten und beginnen Sie, Gott für Ihren Körper zu danken. Sie werden ihn nicht für immer haben. Eines Tages erhalten wir einen neuen Körper, unseren Auferstehungskörper, im Reich Gottes und das wird ein wunderbarer Tag werden. Heute aber möchten wir den Körper als Geschenk vom Herrn annehmen und ihn bitten, Großartiges durch uns und unseren Körper zu tun.

Vater, danke für alles, das du uns gegeben hast. Ich bete für Wunder und Kraft. Ich bete für alle, die krank sind oder mit einer Krankheit kämpfen. Ich danke dir, Herr, dass du derselbe bist und bleibst – gestern, heute und für immer. Ich danke dir, dass du in unserem Leben ein Wunder vollbringen kannst, wenn es dein Wille ist. Herr, wir bitten dich darum. Wir bitten um ein Wunder. Vater, ich bete, dass du uns allen dabei hilfst, unseren Körper in einem neuen Licht zu sehen. Statt unseren Körper als etwas anzusehen, das wir der Welt zeigen müssen oder etwas, das wir uns verdienen müssen, Herr, hilf uns, unseren Körper als ein Tempel des Heiligen Geistes zu sehen, ein heiliges Geschenk von dir. Wir danken dir, Herr, dass du uns liebst. Wir beten im Namen Jesu. Amen.

### Segen (Bobby Schuller)

Der Herr segne euch und behüte euch. Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über euch und sei euch gnädig. Der Herr erhebe sein Angesicht auf euch und gebe euch Frieden. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.