

(1)13. Hilf mir und segne meinen Geist
mit Segen, der vom Himmel fließt,
dass ich dir stetig blühe;

14. Mach in mir deinem Geiste Raum,
dass ich dir werd ein guter Baum,
Verleihe, dass zu deinem Ruhm
ich **deines Gartens schöne Blum**
und Pflanze möge bleiben.

Liebe Gemeinde!

Wie fühlen Sie sich heute Morgen?

Fühlen Sie sich so, wie wir es gerade gesungen haben:

Wie ein „guter Baum“ – eine „schöne Blume“?

„Stetig blühend?“

Wollen wir nicht alle „schöne Blumen“ sein?

Fit und gesund – glücklich – ausgeglichen und zufrieden.

Mit strahlenden Augen, einem Lachen im Gesicht.

Ja, so fühlen wir uns doch, wenn wir aufblühen.

Wenn wir blühen.

Keine welkende Blume.

Und man kann sich so ja auch wirklich von innen heraus fühlen: tief drinnen glücklich.

Trotz mancher Schwierigkeiten: heiter gestimmt.

Und wir wissen heute sehr viel darüber, dass für das alltägliche, lebenslange Blühen oder eben Nicht-Blühen die Ernährung eine wesentliche Rolle spielt.

Sie kennen den Spruch: „Du bist, was du isst.“

Du bist also das, was du zu dir nimmst.

Deine Existenz wird von dem bestimmt, wie du dich ernährst.

Und da sind wir mitten im Thema der diesjährigen Sommerpredigtreihe:

„Mahlzeit“: vom Essen und Trinken in der Bibel – zum Probieren, Genießen und Schlemmen

Was sagt denn die Bibel über eine Ernährung, die mich blühen lässt und eine, die mich verwelken lässt?

Oder sagt sie dazu gar nichts?

Stimmt denn der Satz: „Du bist, was du isst!“ nach biblischen Maßstäben?

Und was hat das Ganze mit dem modernen Intervallfasten zu tun?

Also spannende Fragen, los geht's.

(2)Vielleicht haben Sie es mitbekommen:

Im Jahr 2016 gewann der Japaner Yoshinori Ohsumi den Medizin-Nobelpreis.

Geehrt wurde seine Arbeit zu Abbauprozessen in Zellen im menschlichen Körper.

In jedem Menschen findet sie statt, kaum einer kennt ihren Namen: die sogenannte *Autophagie*.

Das Wort Autophagie setzt sich aus den griechischen Wörtern **autos-** (selbst) und **phagein** (essen) zusammen.

Es bedeutet damit wörtlich "Selbst-essen".

Also „Sich-selbst-essen“.

Was gefährlich klingt, ist lebensnotwendig: Bei dem fortlaufend stattfindenden Prozess werden geschädigte oder funktionslose Proteine oder Zellorganellen verdaut und aus dem Verkehr gezogen.

Man kann sich das wie eine Art Müllabfuhr vorstellen - allerdings mit Recyclinganlage. Denn einzelne, noch verwertbare Bestandteile werden wiederverwendet.

Warum das wichtig ist?

Gäbe es keine Autophagie, würden die Müllsacke unserer Zellen überquellen. Außerdem werden bei dem Prozess nicht nur Proteine oder Zellorganellen herausgefiltert und abgebaut.

Es können auf diese Weise auch Eindringlinge wie Viren, Bakterien oder andere Mikroorganismen in der Zelle bekämpft werden. Damit kommt der Autophagie bei Infektionen, in Alterungsprozessen und bei der Entstehung von Tumoren und anderen Krankheiten eine Schlüsselfunktion zu.

Und damit wären wir wieder bei unserem „Blühen“: **dass ich dir stetig blühe;**

Damit wir blühen und nicht verwelken ist dieser Zellerneuerungsprozess anscheinend wichtig.

Die sog. Autophagie.

So, und jetzt kommt die spannendste Frage:

Wie wird dieser Prozess in unserem Körper in Gang gesetzt?

Was kann ich selbst dazu beitragen, dass ich blühe?

Die fünf wichtigsten Aktivitäten, die

Autophagie auslösen oder befördern können, sind:

Erstens: Fasten:

Insbesondere längere Fastenperioden, wie sie beim Intervallfasten (z.B. 16 Stunden am Stück ohne Nahrungsaufnahme) praktiziert werden, regen die Autophagie an.

Zweitens: Bewegung:

Ausdauer- und Kraftsportarten können die Autophagie verstärken.

Drittens: Stressreduktion:

Techniken wie Meditation, Yoga oder einfache Atemübungen können Stress reduzieren und die Autophagie unterstützen.

Viertens: Bestimmte Lebensmittel:

Z.B. Spermidin, das in Hülsenfrüchten oder in gereiftem Käse vorkommt.

Und fünftens: ausreichend Schlaf:

Ausreichend und erholsamer Schlaf unterstützt wichtige Reparatur- und Reinigungsprozesse in den Zellen.

Durch diesen Nobelpreis im Jahr 2016 ist in den letzten Jahren das Thema Fasten, oder Intervallfasten wieder intensiver diskutiert worden.

Intervallfasten ist eine Ernährungsweise, bei der man in bestimmten Zeitfenstern isst und dann für eine längere Zeit fastet. Es gibt verschiedene Modelle, wie z.B. die 16/8-Methode, bei der 16 Stunden gefastet und innerhalb von 8 Stunden gegessen wird, oder die 5:2-Methode, bei der an fünf Tagen normal gegessen und an zwei Tagen gefastet wird.

(3)Liebe Gemeinde!

In der diesjährigen Sommerpredigtreihe geht es um Essen in der Bibel.

Der heutige Impuls erinnert uns daran: Essen in der Bibel ist wichtig. „Jesus hat das gemeinsame Essen und Feiern, die Gemeinschaft beim Essen geliebt.“

Aber so wichtig in der Bibel das Essen ist, so gibt es auch viele Stellen, die uns auf Essenspausen hinweisen.

Das sog. Fasten.

Der zeitweise freiwillige Verzicht auf Essen.

Auch Jesus hat gefastet, nach seiner Taufe und vor dem Beginn seiner öffentlichen Wirksamkeit, sozusagen als Initiationsfasten.

Ist es nicht spannend, dass die moderne Wissenschaft, und moderne Ernährungstrends zum Teil das bestätigen, was in den Religionen der Welt schon immer gewusst wurde?

Dass der Mensch das Essen genau so wichtig benötigt wie die Essenspause?

Gerade in unsrer heutigen Konsumkultur kann das ein interessanter Impuls sein.

Damit ich glücklich sein kann, damit ich blühen kann, damit ich nicht nur heute, sondern auch morgen ein „guter Baum“ und eine „schöne Blume“ sein kann – brauche ich beides: die Nahrungsaufnahme, *und* die Nahrungsunterbrechung.

Damit mein Körper die Zeit bekommt, die er braucht, um sich zu regenerieren.

Um verbrauchte Zellen abzubauen und zu recyceln.

Um einen wichtigen körperlichen Transformationsprozess auszulösen.

Die Notwendigkeit von PAUSEN.

Wie das Sommerloch, die Sommerferienpause.

(4) Und etwas zweites, sehr spannendes kommt dazu.

In einem der prominentesten Texte der Bibel zum Fasten, dem soeben angesprochenen Text aus Matthäus 4, wo erzählt wird, dass Jesus selbst fastet, heißt es:

1 Da wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt, damit er von dem Teufel versucht würde.

2 Und da er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungerte ihn. 3 Und der Versucher trat herzu und sprach zu ihm: Bist du Gottes Sohn, so sprich, dass diese Steine Brot werden.

4 Er aber antwortete und sprach: **Es steht geschrieben: »Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes geht.«**

Im Fasten wird der Mensch mit dem Wesentlichen konfrontiert.

Mit dem, was ihn ausmacht.

Von was lebe ich wirklich?

Was ist wirklich lebensnotwendig?

Jesus hatte gespürt und erlebt:

Selbst wenn ich nichts mehr körperlich zu mir nehme, da ist eine Kraft, Gottes Wort, das mich am Leben hält.

So ähnlich geht es vielen Menschen, die sich auf einen Fastenweg machen.

Sie erleben ganz intensiv diesen Grenzbereich zwischen dem Hier und dem Dort.

Eine spirituelle Erfahrung.

Auf der Homepage unserer Friedenskirchentanzexpertin Konstanze Fladt heißt es so schön:

_dance is a conversation

between body and soul

Tanz ist eine Konversation, ein Gespräch, zwischen Körper und Seele.

Ganz ähnlich geht es Menschen, die sich auf eine längere Essenspause einlassen.

Sie erfahren dabei, auf sehr tiefe Weise, ein Gespräch zwischen Körper und Seele.

Sie spüren oftmals, dass sich ihre Seele plötzlich ganz anders und neu öffnen kann, wenn der Körper leer wird.

Als gäbe es tatsächlich diesen inneren Zusammenhang zwischen körperlichem und seelischem Leerwerden, um ganz neu von Gott berührt zu werden.

**Mach in mir deinem Geiste Raum,
dass ich dir werd ein guter Baum**

(5) Der Religionspädagoge Hubertus Halbfas schreibt in seinem Buch: Der Sprung in den Brunnen

Da ging eines Tages der Knabe zu seinen Brüdern.

Er sagte zu ihnen: »Gebt Acht! Ich will, dass wir zusammen einen merkwürdigen Ort aufsuchen.«

- Wohin willst du uns denn führen?«, fragten die Brüder.
- Ich will euch dahin führen, wo ihr die Wahrheit über euch selbst erfahren sollt.«

Die Brüder baten ihn: »Lass es doch sein, es lohnt sich nicht. Danke, wozu sollen wir schon wieder ausziehen?« Sie wollten nicht gehen. Der Jüngste aber bestand darauf: »Entweder kommt ihr mit, oder ich bringe mich um!« So zwang er sie, mit ihm zu gehen.

Sie gingen lange, und noch am selben Tage kamen sie zu jenem Brunnen. Der Jüngste sagte zum Ältesten: »Ich will dich anbinden und in den Brunnen hinunterlassen. Schau dir an, was es dort im Brunnen gibt.«

Der Älteste fing zu weinen an. »Warum willst du mich in den Brunnen hinunterlassen?« Er hatte Angst, in den Brunnen zu gehen. Er bat um Gnade. Der Jüngste sagte zu ihm: »Bitte nicht um Gnade, wir müssen dorthin« Er band ihm den Strick um und ließ ihn hinunter. Aber kaum war der Bruder ein paar Klafter tief, fing er zu schreien und zu weinen an,

- noch ein bisschen, und die Angst zerreißt ihn. »Ich sterbe, ich sterbe!« Er war noch nicht einmal ein Viertel des Brunnens hinunter. Der Knabe zog ihn heraus.

Dann kam der Zweite. Der Knabe band auch ihn und ließ ihn hinunter. Er war kaum bis zur Hälfte des Brunnens gekommen, da begann er zu schreien vor lauter Angst. »Ich sterbe, ich sterbe!« Er zog ihn heraus.

Dann kam die Reihe an den Jüngsten. Er sagte: »Hört zu! Wie viel ich auch weinen und schreien werde, zieht mich nicht hoch. Lasst mich hinunter, bis ihr fühlt, dass der Strick leicht geworden ist.« Die Brüder fingen ihn zu bitten an: »Du bist unser Jüngster! Warum willst du von uns gehen?«

Sie baten, er möge sie doch nicht verlassen, aber er wollte nicht auf sie hören. Da banden sie ihn und ließen ihn hinunter.

Sagt der SCHÜLER zum LEHRER: Das ist eine schöne Geschichte. Ich möchte wissen, wie sie weitergeht.

LEHRER: Es ist nicht irgendeine Geschichte, es soll **deine** Geschichte werden. Wohin sie führt, musst du selbst erproben.

SCHÜLER: Aber wo gibt es den Brunnen, in den ich springen könnte?

LEHRER: Je weiter du in die Welt ausschweifst, umso entfernter bist du ihm. Suchst du bei dir, schaust du über seinen Rand.

SCHÜLER: Dann ist der Brunnen in mir?

LEHRER: Deine eigene Tiefe!

SCHÜLER: Aber warum dann Angst haben. Was in mir ist, muss ich doch nicht fürchten?

LEHRER: Nichts ist den Menschen unbekannter und erschreckender als die eigene Seele.

Die meisten Menschen haben Todesängste, in das Brunnenloch zu steigen und den Abstieg zum unbekanntem Seelengrund zu wagen. Sie leben nur außen, von allem gefesselt, was zur Schau gestellt wird, aber sie werden schon verwirrt, wenn sie nur einen Blick über den Brunnenrand werfen sollen. Ihre Sicherheit liegt im Geläufigen der äußeren Welt; **vor der Tiefe in sich selbst sind sie voll hilfloser Not.**

Aber der Brunnen ist noch nicht verschüttet.

Wer ehrlich will, kann ihn finden und das Wagnis beginnen.

Das heißt: in das Ewige eingehen.

SCHLUSS:

Liebe Gemeinde, auf diesem Weg in unsere eigene Tiefe, und damit zu unserem ganz eigenen Blühen und Leuchten, möge uns gutes Essen helfen, *und* die richtigen Essens-Pausen.

Die Bibel verspricht uns: wenn wir diesen Weg gehen, dann werden wir am Ende dieselbe Erfahrung machen wie Jesus am Ende **seines** Weges:

„Und siehe, da traten Engel herzu und dienten ihm.“

Amen!