



# KRAFT DURCH GEBET – Teil 1: Gebet vor Neuland

Sonntag, 06.01.2019 | Predigt | Michael Ruppen

Bibeltext: aus Esra 7+8:

*Esra 7, <sup>1</sup> Nach diesen Ereignissen reiste Esra Ben-Seraja, der unter der Herrschaft des Perserkönigs Artaxerxes lebte, nach Jerusalem.*

*Esra 8, <sup>21</sup> Dort am Fluss Ahawa rief ich ein Fasten aus, damit wir uns vor unserem Gott demütigten, um von Ihm einen geebneten Weg zu erbitten für uns und für unsere Kinder und für alle unsere Habe. <sup>22</sup> Ich hatte mich nämlich geschämt, vom König Soldaten und Reiter zu unserer Unterstützung gegen den Feind auf dem Weg zu erbitten. Denn wir hatten zum König gesagt: "Unser Gott hält seine gütige Hand über alle, die ihn suchen, doch wer sich von ihm abwendet, bekommt seine Macht und seinen Zorn zu spüren." <sup>23</sup> So fasteten wir und ersuchten unseren Gott um seinen Beistand, und er erhörte uns.*

*<sup>24</sup> Dann wählte ich zwölf von den Oberhäuptern der Priester sowie Scherebja und Haschabja und zehn weitere Leviten aus. <sup>25</sup> Vor ihnen wog ich das Silber, das Gold und die Gegenstände ab, die der König, seine Ratgeber, seine Minister und der Teil des Volkes Israel, der in Persien blieb, als Opfergabe für das Haus unseres Gottes gegeben hatten. <sup>26</sup> Ich übergab ihnen 22 Tonnen Silber, dreieinhalb Tonnen silberne Gegenstände und dreieinhalb Tonnen Gold, <sup>27</sup> dazu zwanzig goldene Becher im Wert von 1000 Goldstücken und zwei Gefässe aus feiner polierter Bronze, wertvoll wie Gold. <sup>28</sup> Ich sagte zu ihnen: "Ihr seid Jahwe genauso geweiht wie diese Gegenstände. Dieses Silber und Gold sind freiwillige Gaben für Jahwe, den Gott eurer Väter. <sup>29</sup> Bewacht sie also mit aller Sorgfalt, bis ihr sie den Schatzkammern des Tempels in Jerusalem übergebt. Ihr werdet sie dort vor den Oberhäuptern der Priester und Leviten und den Oberhäuptern des ganzen Volkes nachwiegen." <sup>30</sup> Die Priester und Leviten übernahmen das abgewogene Silber und Gold und die Gegenstände, um sie nach Jerusalem in den Tempel zu bringen.*

*<sup>31</sup> Am 12. April brachen wir vom Ahawa-Kanal nach Jerusalem auf. Und die gütige Hand unseres Gottes beschützte uns vor Feinden und Räubern.*

## Einleitung

Herzlich willkommen zum ersten Gottesdienst in diesem Jahr. Hast du das Klischee von den Vorsätzen auch satt? Nur weil der Kalender neu beginnt, muss man sich Dinge vornehmen, um sie dann einige Wochen später wieder zu ignorieren. Einige Leute sagen sich daher: mein einziger Vorsatz ist es, mir keinen Vorsatz zu machen. Mein einziger Vorsatz ist derjenige, den ich mir über Weihnachten angefressen habe 😊. Und doch ist ein neues Jahr so etwas wie Neuland. Ein noch unbeschriebenes Blatt. Eine neue Jahreszahl: 2019. Das ist übrigens das 500 jährige Jubiläumsjahr für die Schweizer Reformation. Denn vor 500 Jahren hat Huldrych Zwingli sein Amt im Grossmünster in Zürich angetreten. Hast du dir schon überlegt, was deine Erwartungen für dieses Jahr sind? Hast du einen klaren Blick diesbezüglich, oder ist es eher alles noch etwas verschwommen? Ich wünsche mir für dich, dass dieses Jahr geistlich dein bisher bestes Jahr werden kann! Und wenn es geistlich dein bestes Jahr wird, dann wird es auch im Übrigen dein bestes Jahr. Ich wünsche mir für dich, dass du all das in Empfang nehmen kannst, was Gott für dich vorbereitet hat. Ich wünsche mir für dich, dass Neuland betreten kannst, dass du Durchbrüche erlebst in Gebieten, die vielleicht lange stagnierend waren. Vielleicht bist du persönlich noch blockiert oder in Dingen gefangen, vielleicht betrifft es deine Ehe oder deine Familie, deine Kinder, vielleicht deinen Dienst, deine Arbeit, finanzielle oder gesundheitliche Nöte – mein Gebet für dich ist es, dass du Neuland betreten und in Anspruch nehmen wirst. Heute wirst du einen praktischen Schlüssel dazu erhalten. So gewöhnlich dies auch klingen mag: Gebet ist ein Schlüssel, das Türen zum Neuland öffnet. Das ist auch der Grund, weshalb wir jeweils das neue Jahr mit 21 Tagen Gebet und Fasten beginnen. Morgen wird der Start dazu sein. Es bietet eine hervorragende Gelegenheit, dein Gebetsleben zu stärken. Denn manchmal ist es ja so, dass wir gerne beten möchten, aber wir wissen nicht wie. Oder wir finden es eine gute Idee, aber im entscheidenden Moment finden wir die Motivation nicht dazu.

Heute betrachten wir eine Person, die ebenfalls vor einer Reise ins Neuland stand. Wir betrachten uns eine Stelle aus Esra Kapitel 7 und 8. Esra ist ein historisches Buch im Alten Testament in der Bibel. Ich finde diesen Namen so toll, dass wir eines unserer vier Kinder "Ezra" nannten. Esra bedeutet übersetzt soviel wie "Gott hilft". (Wir hätten ihn also auch Gotthelf nennen können, aber ich glaube das hätte er nicht so sehr geschätzt 😊). Wir lesen folgendes über ihn: Esra 7,1: *Nach diesen Ereignissen reiste Esra Ben-Seraja, der unter der Herrschaft des Perserkönigs Artaxerxes lebte, nach Jerusalem.* Ben-Seraja heisst Sohn oder Nachfahre des Serajas. Seraja war vermutlich sein Grossvater. Er war Hohepriester in Jerusalem. Die Stadt wurde vom babylonschen König Nebukadnezar erobert und Seraja wurde mit

vielen anderen der führenden Oberschicht hingerichtet – so wurde ein neues Management eingeführt. Esra wuchs dann in der Fremde, in Babylon auf. Ich weiss nicht, was dein Hintergrund, deine Startbedingungen sind. Aber ein schwieriger Anfang muss nicht den Rest deines Lebens bestimmen. Deine Vergangenheit muss nicht deine Gegenwart kontrollieren. Wir lesen in der Bibel, dass Jesus, Gottes Sohn, gekommen ist, um uns frei zu machen – und wen Er frei macht, ist wirklich frei (Joh. 8,36). Über Esra heisst es mehrmals, dass "Gottes Hand" über seinem Leben war. Gottes Hand ist Gottes wirksame Gegenwart. Es ist Gottes Wirken durch Seinen Heiligen Geist. Esra nun hatte sich vorgenommen, Neuland zu betreten: er wollte nach Jerusalem reisen; zu seinem ursprünglichen Zuhause, ins verheissene Land. Wie er das erfolgreich tun konnte, sehen wir uns in folgenden drei Punkten in Esra Kapitel 8 an: 1) Esra betete mit der richtigen Haltung, 2) Esra betete für Ziele, und 3) Esra betete für Schutz.

## 1) Gebet und Haltung

### Das Problem der Motivation

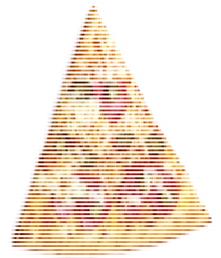
Ich weiss nicht, wie deine Haltung gegenüber dem Beten ist, welche Erfahrungen du damit schon gesammelt hast. Eine der grössten Frustrationen von Christen ist es, dass sie sich die Zeit nicht nehmen, um speziell mit Gott alleine zu sein und mit Ihm im Gebet zu sprechen. Man nimmt es sich vor am Sonntag – und dann ist plötzlich wieder Freitag, und man muss feststellen: ich kam nie wirklich dazu. Warum? Es fehlt die Motivation. Es gibt andere Dinge, die sich dringender oder wichtiger anfühlen. Wir leben in einem Zeitalter des Gefühls. Es dreht sich alles darum, wie man sich fühlt. Es ist den Liedern ("I feel it in my fingers, I feel it in my toes" 😊), es treibt die Regeln der "Politischen Korrektheit" (ja niemand darf in seinen Gefühlen verletzt werden), Gefühle zählen mehr als Fakten. So hat sich auch bei den Christen ein seltsames Verständnis bezüglich Motivation breitgemacht: Ich tue erst etwas, wenn ich "motiviert" bin, das heisst, wenn ich es in mir fühle. Wenn ich etwas tue, ohne dazu motiviert zu sein, dann ist es nicht authentisch – und nicht authentisch zu sein ist eine der Todsünden unserer Zeit. Wenn ich also zum Beispiel als Christ im Gottesdienst sitze, und nicht motiviert bin, in der Anbetung aufzustehen, in die Hände zu klatschen, oder meine Hände zu erheben, zu singen und mich an Gott zu freuen und seine Gegenwart zu feiern – dann bleibe ich eben sitzen, vielleicht sogar mit verschränkten Händen. Vielleicht bin ich mit dem falschen Bein aus dem Bett aufgestanden (und ich kann ja nun nicht wieder den ganzen Weg zurück nach Hause, ins Bett steigen um mit dem rechten Bein aufzustehen 😊), vielleicht passt mir irgendetwas nicht, oder vielleicht fühle ich mich beobachtet, oder es ist irgendetwas anderes. Jedenfalls herrscht die Überzeugung, dass ich zuerst etwas fühlen muss, und dann handle – sonst ist es nicht echt. Das ist aber kein biblisches Konzept, sondern ein weltliches Konzept. Die Bibel zeigt, dass Handlungen im Glauben, das heisst Handlungen aus dem Geist heraus unseren restlichen Mensch bewegen – und nicht nur uns, sondern sie bringen auch Dinge um uns in Bewegung. Gefühle sind nicht unwichtig, aber wenn sie den Ton angeben, sind sie gefährlich, weil sie wechselhaft und unzuverlässig sind. Daher sagt auch der Psalmist sich selber immer wieder: "Lobe den HERRN, meine Seele!" (Ps. 103,1; 104,1 u.v.m.) – Die Seele ist unter anderem der Sitz der Gefühle. Es ist interessant, dass dieses Prinzip auch in der jüngeren Forschung bestätigt wird: *"You're more likely to act yourself into feeling than feel yourself into action."* (Dr. Jerome Bruner, Harvard Psychologist).

### Geistliche Geheimwaffe

Wie ist es denn möglich, dass wir uns nicht von unseren Gefühlen leiten lassen, sondern durch Gottes Geist in uns? Das Problem ist, ja, dass wir durch Gewohnheit viel zu stark verknüpft sind mit Dingen und Sorgen dieser Welt. Wie ist es möglich, da sich nicht von diesen Zwängen und Versuchungen bestimmen zu lassen? Die Bibel hat da ein gewaltiges Lösungsmittel bereit, wie wir uns von den Dingen dieser Welt lösen können. Gebet bedeutet ja, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf Gott richten. Das geht nur, wenn wir uns auch von allem anderen lösen können. Eine weitere Frustration von vielen Christen ist es, dass selbst wenn sie sich Zeit im Gebet nehmen, dass dann die Gedanken trotzdem immer wieder abschweifen – auf Dinge und Sorgen der Welt. Und daraus resultiert dann, dass man weder Gottes Stimme hört noch seine herrliche Gegenwart erlebt. Die sogenannte "Stille Zeit" ist einfach still, sonst geschieht nichts. Man hat eigentlich gar keine Gemeinschaft mit Gott, sondern es ist nur ein Ritual. Warum? Weil wir uns zwar Gott zuwenden wollen, wir uns aber nicht lösen können von der Welt. Wie ist das denn möglich? Die Bibel hat dazu eine Geheimwaffe. Von ihr lesen wir nun in Esra Kapitel 8. Bevor Esra seine Reise antrat, versammelte er sich mit dem Volk, das mit ihm reiste, um einen Moment inne zu halten: Esra 8,21: *Dort am Fluss Ahawa rief ich ein Fasten aus, damit wir uns vor unserem Gott demütigten.*

Nun, beim Wort Fasten zucken wir vielleicht zusammen. Es ist kein attraktives Wort. Wobei, in den letzten Jahren hat es in säkularen Kreisen die Runde gemacht und es ist in Fitnesskreisen momentan in Mode. In Katholischen Kreisen

spricht man gemäss Kirchenkalender davon – man spricht darüber, aber kaum jemand tut es noch. In evangelikalen Kreisen ist es fast verschwunden. Das ist eigentlich tragisch. Durch die ganze Nahrungs- und Gesundheitsindustrie wurde uns eingepflegt, dass wir nie hungrig sein dürfen, dass das ungesund sei. Gleichzeitig nahm die Menge an Nahrung, die wir zu uns nehmen, stets zu. Ein Schnitz Pizza zum Beispiel hatte vor zwanzig Jahren noch 550 kcal, heute sind es etwa 850 kcal. Dank der westlichen Ernährung haben sich viele neue Krankheiten breitgemacht. Die unheilige Allianz von Zucker, Salz und Öl beschädigt unseren Körper auf die Dauer stark. In der Werbung wird uns konstant gesagt, dass wir Essen sollen, um uns gut zu fühlen, um konzentrationsfähig zu



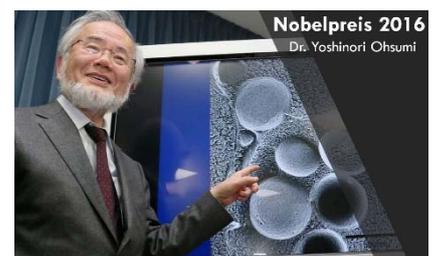
bleiben usw.. So zum Beispiel der Slogan der Snickers Werbung. Oliver Kahn ist verwirrt wenn er hungrig ist. Die Lösung: ein Snack. Oder in einem anderen Beispiel wirst du zum launischen Gremlin wenn du hungrig bist: "Du bist nicht du, wenn du hungrig bist! – Snickers und der Hunger ist gegessen!" – Food als Psycho-Medizin. Unser Gehirn belohnt es kurzfristig, gleichzeitig zerstört es den Körper. Paulus schreibt dazu in Philipper 3,19: *Sie werden im Verderben enden, denn ihr Bauch ist ihr Gott, und sie sind stolz auf das, was ihre Schande ist. Sie denken nur an die irdischen Dinge.* Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen dem Verbunden sein mit



irdischen Dingen und der Vormachtstellung des Appetites auf Nahrung. Wir müssen betonen: Gott hat den Menschen geschaffen mit dem Körper und seinen Appetiten, mit der Seele (also Gefühle, Verstand und Wille) und einem Geist (der tiefste Sitz des Menschen, mit dem Er mit Gottes Geist kommunizieren kann). Und über dem ganzen Paket hat Gott gesagt: "Es ist sehr gut!". Weder der Bauch noch die Gefühle sind schlecht oder minderwertig! Das Problem beginnt da, wo man diesen die Herrschaft über sich überlässt. Wehe dem Menschen, der von den Körperlichen Appetiten geleitet wird, wehe dem Menschen, der sich von seinen Gefühlen leiten lässt: Paulus sagt: am Ende eines solchen Lebens steht das Verderben. Der einzige Teil von uns, der geschaffen ist, unser gesamtes Leben zu leiten, ist unser Geist. Denn Gottes Geist kann sich mit unserem Geist verbinden – wenn wir Jesus in unser Leben aufnehmen – und wir können so geistgeleitet leben. Es ist daher nur zu verständlich, dass die Welt alles daran setzt, dass dein Bauch und deine Gefühle das Sagen in deinem Leben behalten. Daher gibt es auch viele Vorurteile gegen das Fasten.

## Vorurteile gegen das Fasten

Fasten verschwand während langer Zeit als heilende Massnahme aus unserer Gesellschaft. Im Gegenteil, es haben sich Vorurteile dagegen gebildet: Fasten sei gefährlich, es mache einen schwach, es fresse einem die Muskeln weg, es senke den Stoffwechsel (Metabolismus) und schalte den Körper in den Hungermodus, es führe zu niedrigem Blutzuckerspiegel und mangelnder Konzentration, es führe zu übermässigem Essen und raube dem Körper Nährstoffe usw. Diese Mythen sind jedoch schon alle längst widerlegt. Das Gegenteil ist wahr – es hat eine ganze Reihe gesundheitlicher Vorteile.<sup>1</sup> In den letzten Jahren ist das Gebiet des Fastens noch intensiver untersucht worden. 2016 wurde ein Nobelpreis in der Medizin in Bezug aufs Fasten vergeben. Dr. Yoshinori Ohsumi aus Japan bekam den Preis für seine Entdeckungen der zugrunde liegenden Mechanismen eines physiologischen Prozesses namens Autophagie. Autophagie ist ein natürlicher Prozess, bei dem der Körper beschädigte Zellen, Proteine und Toxine abbaut und recycelt. Autophagie kommt von zwei griechischen Wörtern, *auto* bedeutet "Selbst" und *phagie* bedeutet "essen". Die Zellen essen also sich selber, das heisst, beschädigte Teile, und startet so einen Regenerationsprozess.



### a) Vorteile des Wasserfastens

Bis jetzt gibt es nur eine bekannte Möglichkeit, wie man diesen Prozess in Gang bringen kann: durchs Fasten. Dr. Michael Klaper, ein Arzt der klinischen Staff des True North Health Center in Santa Rosa, sagt dazu: *If there were a pill that effectively treated high blood pressure, overcame Type II diabetes, consistently produced dramatic improvements in autoimmune diseases such as lupus, rheumatoid arthritis and psoriasis, and provided effective relief for asthma attacks and migraine headaches it would be seen as a wonder drug of the highest order. Yet, such profound improvements in these medical conditions, and many others, are routinely seen during a water fast lasting more than a few days.* (Wenn es eine Pille gäbe, die effektiv hohen Blutdruck behandelte, den Typ-II-Diabetes überwand, konsequent dramatische

<sup>1</sup> Moore, Jimmy. Fasten – Das große Handbuch: Heilen Sie Ihren Körper mit kurzem, langem und intermittierendem Fasten (German Edition) (Kindle-Position1349). Riva. Kindle-Version.

Verbesserungen bei Autoimmunerkrankungen wie Lupus, rheumatoide Arthritis und Psoriasis hervorrief und Asthmaanfälle und Migräne-Kopfschmerzen wirksam linderte, würde sie als ein Wundermittel der höchsten Ordnung angesehen werden. Doch solche tiefgreifenden Verbesserungen dieser und vieler anderer Krankheiten werden routinemässig bei einem Wasserfasten von mehr als ein paar Tagen beobachtet.)<sup>2</sup> Er ergänzt dazu noch, dass für eine anhaltende Wirkung eine anschliessende vollwertige pflanzliche Kost wichtig ist.

Natürlich gibt es beim Fasten am Anfang eine Gewöhnungsphase. Es kann zu Entgiftungssymptomen kommen, die dann in ersten 48 bis 72 h vergehen. Du kannst dir vorstellen, dass mit jedem Burger, Junkfood, und praktisch allen verarbeiteten Lebensmittel die wir kaufen, Reststoffe in den Zellen zurückblieben. Diese wirken sich mit der Zeit schädlich aus. Wenn du mal bei deinem Bränneli im Badzimmer den Stöpsel herausziehst und mit dem Finger im Ablauf entlangfährst, dann hast du vermutlich einen Film brauner Substanz am Finger. Diese hat sich über Zeit angesammelt. So ist es auch mit unseren Zellen. Beim Fasten geht der Körper in einen Zustand sogenannter Ketosis über. Das bedeutet, statt Zucker verbrennt er Fett zur Energiegewinnung. Nach zwei bis drei Tagen wird der Appetit stark reduziert, du erhältst als Folge mehr Fokus und Energie. Es stimmt also nicht, dass du müde und kraftlos wirst. Das macht auch Sinn. In früheren Zeiten konnte es gut vorkommen, dass man einen oder mehrere Tage einfach nichts zum Essen hatte. Wenn der Körper dann den Stoffwechsel automatisch herunterfahren würden, dann wären die Menschen ausgestorben. Im Gegenteil gibt der Körper dann noch mehr Gas. 30 oder 40 Tage sind kein Problem. Bedingung dafür ist, dass du nicht Dinge zu dir nimmst, welche das Fasten brechen. Hier ist, was du alles zu dir nehmen kannst, um im Fastenzustand zu bleiben:

Wasser (das Wasserfasten ist eine Form von biblischem Fasten), Kaffee (nur wenn er schwarz ist, ohne Zusätze), etwas Zitronen oder Limettensaft, Tee (ohne Zucker!), Mineralwasser (Mineralien, Elektrolyte), Gewürze, Salz.

Hier sind Getränke, die das Fasten brechen: Fruchtsäfte (die haben viel Zucker drin), Milch (andere Milchsorten), Suppen, Energy Drinks, Proteindrinks, usw. Wenn du diese Dinge nimmst, dann beginnt der Fastenprozess wieder von vorne.

### b) Das totale Fasten

In der Bibel gibt es auch das totale Fasten. Moses und Jesus haben so zum Beispiel gefastet. In diesem Zustand verbrennst du dreimal soviel Fett wie im sonstigen Wasserfasten-Fasten. Unser Körper ist absolut genial gemacht. Wenn kein Wasser hinzugefügt wird, produziert er aus Fettzellen sein eigenes Molekularwasser. Diese Art Fasten sollte jedoch nicht über einen Tag hinaus praktiziert werden. An dieser Stelle will ich auch betonen, dass Personen, die in ärztlicher Behandlung sind oder regelmässig Medikamente einnehmen, oder schwanger sind oder stillen sich mit ihrem Arzt absprechen sollen, bevor sie sich auf ein Fasten (welcher Art auch immer) einlassen.

### c) Weitere Arten des Fastens

Das Wasserfasten bringt körperliche gesehen die grössten Benefits. Aber auch andere Formen des Fastens haben gute Nebeneffekte. Man kann einfach auf feste Nahrung verzichten und Säfte und Suppen essen. Es gibt das Daniel-Fasten, wo man sich auf Gemüse und Flüssigkeit beschränkt. Ich kann in diesem Rahmen aber nicht weiter darauf eingehen. In den 21 Tagen Gebet geben wir gratis ein Booklet ab, in dem die verschiedenen Arten des Fastens beschrieben sind, mit praktischen Hinweisen und Hilfen, einen persönlichen Plan zu erstellen. Wer sich noch viel tiefer mit der Materie und der medizinischen Seite des Fastens auseinandersetzen will, dem kann ich das Buch von Dr. Jason Fung empfehlen: *Fasten – das grosse Handbuch*.

Jedenfalls ist die Angst vor dem Fasten völlig ungerechtfertigt. Im Gegenteil, wenn man sich auf diese geistliche Disziplin einlässt, erwarten einen auch körperlich grossartige Auswirkungen. Es braucht anfangs etwas Übung, und man muss für sich selber herausfinden, welcher Modus für welche Situation passend ist.

## Durch Fasten zur Demut

Ezra hat jedenfalls in seiner Situation ein Fasten ausgerufen. Dies nicht aus Diätgründen ☺, sondern aus geistlichen Gründen. Es heisst, sie haben sich dadurch vor Gott "gedemütigt". Demut bedeutet, dass man sich in eine gewisse Haltung begibt. Die Bibel spricht oft von dieser Haltung der Demut. Den Demütigen gibt Gott Gnade (Spr. 3,34), den Demütigen zeigt Gott, was richtig ist (Ps. 27,9) – den Hochmütigen aber widersteht Gott (Jak 4,6; 1 Pet. 5,5). Nun,



<sup>2</sup> [https://www.healthscience.org/sites/default/files/documents/publications/feature/Interview\\_DrKlaper\\_Wiinter2018.pdf](https://www.healthscience.org/sites/default/files/documents/publications/feature/Interview_DrKlaper_Wiinter2018.pdf).

die Frage ist, wie kommen wir zu einer demütigen Haltung? Wann genau bist du demütig? Wenn du von dir denkst: "Wow! Ich bin schon noch demütig!" ? Oder wenn du dich selber innerlich klein machst? – Wiederum hat Demut nichts mit einem inneren Gefühl zu tun. Demut startet mit einer äusseren Handlung: mit dem Fasten. Was wir mit unserem Körper äusserlich tun, hat geistliche Auswirkungen. Bevor Ezra Neuland betritt, bevor er ins Gebet geht, stellt er sicher, dass er die richtige Haltung vor Gott einnimmt. Wir müssen verstehen: Gottes Liebe zu uns ist reine Gnade, sie ist unverdient. Es gibt aber eine Gunst Gottes, die Gott denen anvertraut, die Ihn mit einer Haltung der Demut suchen. Gott möchte uns beschenken, er möchte uns Dinge anvertrauen. Wir können diese Dinge nicht verdienen – aber wir müssen uns in eine Position des Empfangens begeben. Diese Position ist die Haltung der Demut. Ich ermutige dich: lass dich in diesen 21 Tagen auf Gott ein. Überlege dir, wie du fasten willst. Begib dich in diese Haltung der Demut, wie Esra es getan hat.

## 2) Gebet und Ziele

Esra nahm also durch das Fasten eine Haltung der Demut ein. Als nächstes begab er sich ins Gebet: Esra 8,21: *... um von Ihm einen geebneten Weg zu erbitten für uns und für unsere Kinder und für alle unsere Habe*. Esra macht sich Gedanken über den Weg, den sie nun zurücklegen mussten. Das Endziel war klar: Jerusalem, das verheissene Land. Aber die Etappenziele waren alles andere als klar. Jetzt, zum Jahresbeginn ist es ein idealer Zeitpunkt, innezuhalten und sich zu überlegen: wohin geht eigentlich meine Reise? Was ist mein Ziel?

Du hast natürlich die Möglichkeit, einfach in den Tag zu leben. Dazu sagte mal jemand: *Der Ziellose erleidet sein Schicksal - der Zielbewusste gestaltet es*. Du hast zweitens die Möglichkeit, selber deine Ziele zu stecken. Oft ist es dann so, dass wir unsere Ziele Gott bringen, und Ihn dann bitten: Herr bitte segne nun meine Reise! – Und Gott sagt: viel Glück! Das ist deine Reise, nicht meine Reise. Und dann kämpfen wir und machen und tun – und am Schluss kommen wir wieder bei Punkt eins an: dem Hochmütigen (der selber seine Ziele definiert und verfolgt) widersetzt sich Gott, aber dem Demütigen gibt er Gnade. Oder der Psalmist sagt es so: Ps. 37,5 *Befiehl dem HERRN deinen Weg, und vertraue auf ihn, so wird er es vollbringen*. Oder Ps. 127,1: *Wenn der HERR nicht das Haus baut, dann arbeiten umsonst, die daran bauen; wenn der HERR nicht die Stadt behütet, dann wacht der Wächter umsonst*. Gott sind deine Ziele wichtig. Hast du gewusst, Gott selber arbeitet mit Zielen.

### Deine Ziele sind Gott wichtig

Hast du gewusst: Gott selber arbeitet mit Zielen. Vor der Grundlegung der Welt hatte Er bereits das Ziel unserer Erlösung klar vor Augen: *wie er uns in ihm auserwählt hat vor Grundlegung der Welt* (Epheser 1,4). Das Opfer von Jesus Christus für dich war bereits vor deren Erschaffung Realität. Christus ist das Lamm, *das geschlachtet worden ist, von Grundlegung der Welt an* (Offenbarung 13,8). Gott hat ein Ziel mit uns Menschen, Er hat ein Ziel mit dir: *Ja, Gott ist treu; er wird euch ans Ziel bringen* (1. Korinther 1,9). Gott will auch, dass sich die ganze Gemeinde auf ein Ziel ausrichtet: *Lasst euch im Umgang miteinander davon bestimmen, dass ihr ein gemeinsames Ziel habt* (Römer 12,16).

Was ist denn unser Ziel? Unser Ziel ist, dass wir den Auftrag erfüllen, den Jesus für unser Leben hat. Paulus schreibt dazu: *Wichtig ist nur, dass ich das Ziel meines Laufes erreiche und den Auftrag voll und ganz erfülle, den ich von Jesus, dem Herrn, erhalten habe* (Apostelgeschichte 20,24). Eines Tages werden wir Jesus gegenüberstehen. Wie Esra sich auf die Reise ins verheissene Land machte, so sind wir auf dem Weg ins ewige Reich von Jesus Christus. Hier sind wir nur auf der Durchreise. Dazu lesen wir in Philipper 3,14: *Ich .... laufe mit ganzer Kraft dem Ziel entgegen, um den Siegespreis zu bekommen – den Preis, der in der Teilhabe an der himmlischen Welt besteht, zu der uns Gott durch Jesus Christus berufen hat*.

Deine Ziele hier auf Erden sind Etappenziele. Du kannst Etappenziele erst dann festlegen, wenn du das Endziel kennst. Wenn es keine Ewigkeit und somit kein Endziel gibt, dann spielt es überhaupt keine Rolle, was du hier tust. Es wäre dann so wie Dostojewski geschrieben hat: " Wenn es keinen Gott gibt, dann ist alles erlaubt". Aber wenn es so ist, wie wir es hier in der Bibel lesen, dann musst du zuerst dieses Endziel von Jesus vor Augen haben, bevor du deine anderen Ziele festlegst.

Du fragst dich vielleicht, wie du denn Ziele festlegen kannst. Es ist damit ähnlich wie mit der Frage: Wie verspeist man einen Elefanten? Antwort: Biss für Biss. Du wirst nicht viel erreichen können, wenn einfach sagt: "Ich will für Jesus leben und Seinen Auftrag ausführen". Esra bittet für einen geebneten Weg *für sich und für seine Kinder und für alle seine Habe*. Wenn du deine nächsten Ziele festlegen willst, dann bitte Gott, dir in den verschiedenen Bereichen deines Lebens Etappenziele aufzuzeigen. Wie geht das?

## Ziele finden und festhalten

Nutze doch die 21 Tage Fasten und Gebet dazu, dir zu überlegen: was sind deine Ziele für die nächste Etappe. Sagen wir: für dieses Jahr? Betrachte die verschiedenen Aspekte: deine persönliche Entwicklung, deine Beziehungen (Ehe, Familie, Kinder) und deine weiteren Verantwortungsbereiche. Welche Veränderung, die du angehen kannst, würde den grössten Unterschied machen in Bezug auf diese verschiedenen Bereiche? Bitte Gott im Gebet darum.

Hier sind noch einige praktische Tipps dazu:

- Halte die Antworten schriftlich fest. Wenn du Gott bittest, dich in deinen Gedanken zu inspirieren, dann gib ihm auch die Wertschätzung, dass du es schriftlich festhältst. Ausserdem hat sich herausgestellt, dass Leute, welche ihre Ziele schriftlich festhalten, eine höhere Erfolgsquote haben.
- Denke daran, dir bewusst 1-2h Zeit einzuplanen für das Setzen von Zielen. Beginne die Zeit im Gebet und bitte Gott, dich mit Seinen Gedanken zu inspirieren.
- Frage dich als erstes: um was geht es überhaupt in deinem Leben? Was ist dein Auftrag, deine Bestimmung hier auf der Erde?
- Frage dich als zweites: Welche Veränderungen in den nächsten 12 Monaten würden den grössten Unterschied machen? Oder: Was würde dieses Jahr zu deinem besten Jahr machen? Betrachte dabei jeden Bereich deines Lebens. Du musst nicht unbedingt für jeden Lebensbereich ein Ziel fassen, aber die Ziele sollten sich nicht alle auf einen Bereich (z.B. Beruf) beschränken.
- Beschränke nun die Anzahl auf maximal 5 bis 7 Ziele. Studien zeigen, dass wir bei mehr Zielen den Fokus und somit Produktivität verlieren.

Ich habe vergangene Woche an die Gemeinde per Email eine Anleitung versendet, wie man Ziele praktisch festhalten und umsetzen kann. Wenn jemand hier das gerne auch erhalten möchte, dann nimm einfach die blaue Welcome Karte, schreibe Name und Email drauf und das Stichwort "Ziele". Wenn du auch regelmässig unseren Newsletter und Infos willst, kannst du auch das Stichwort "Newsletter" darauf schreiben.

Die Jahresziele führe ich mir regelmässig vor Augen. Jedes Quartal entscheide ich im Gebet, auf welche 3 Jahresziele ich mich besonders fokussieren will. Wenn ich meine wöchentliche Prioritäten festlegen, schaue ich zuerst immer wieder auf diese Jahresziele. So kann ich sicherstellen, dass ich Woche für Woche wirklich an dem arbeite und für das meine Zeit einsetze, was meinem Auftrag von Gott her entspricht. So musst du auch nicht im Nachhinein Gott bitten: Segne meine Pläne, sondern du weisst, dass Er es vollbringen wird.

Als letztes Bittet Esra für Gottes Schutz.

## 3) Gebet und Schutz

Esra erklärt nun weiter: 8,22: *Ich hatte mich nämlich geschämt, vom König Soldaten und Reiter zu unserer Unterstützung gegen den Feind auf dem Weg zu erbitten. Denn wir hatten zum König gesagt: "Unser Gott hält seine gütige Hand über alle, die ihn suchen, doch wer sich von ihm abwendet, bekommt seine Macht und seinen Zorn zu spüren."* 23 *So fasteten wir und ersuchten unseren Gott um seinen Beistand, ...*

Wie müssen uns vorstellen, dass Esra eine grosse Verantwortung gegeben war. Nebst all den Familien, welche die Reise auf sich nahmen, führten sie mehrere Tonnen Gold und Silber mit sich, das für den Tempel bereitgestellt war. Das ganze Unternehmen war daher ein ideales Ziel für Räuber und Feinde.

Selbst wenn wir uns im Willen Gottes befinden und Seinen Auftrag ausführen – oder insbesondere dann – müssen wir mit Widerstand rechnen. Oft verhalten wir uns so, dass wir unseren Weg gehen, dann erleben wir Widerstand, und wir lassen uns entmutigen. Oder wir gehen dann ins Gebet und bitten Gott um Hilfe. Esra betet hier aber präventiv. Er wartet nicht, bis die Gefahr auf ihn zukommt, sondern geht im Gebet schon im Voraus gegen die Gefahr an. Das ist ein wichtiges Fürbitte Prinzip. Es ist möglich, dass wir uns für Gott in einem Bereich (zum Beispiel in der Gemeinde) einsetzen, aber in einem anderen Bereich unseres Lebens geistlich an Schlafen oder unachtsam sind.

Ich kann mich noch gut erinnern, als eines unserer Kinder in der Schule in grosse Schwierigkeiten kam. Ich habe mich in der Gemeinde eingesetzt, und irgendwie erfuhren wir es als Eltern erst, als die Sache schon am Brennen war. Esra kam in Kontakt mit den falschen Kollegen, und er wurde selber zu einem Unruhestifter. Es kam zu Gesprächen mit der Schulleitung und für mich persönlich war das sehr unangenehm. Ich dachte: was lief hier schief? Was habe ich bzw. wir als Eltern falsch gemacht? Ich habe mich dann mit einem Mentor zusammengesetzt und wir haben ein hörendes Gebet gemacht: Wir haben Gott gefragt: wo liegt hier die Ursache? Wo waren wir als Familie nicht geschützt. Ich habe jetzt nicht die Zeit um hier in die Details zu gehen, aber ein zentraler Punkt, den Gott mir aufgezeigt hat ist: ich war geistlich

nicht wachsam in meiner Familie. Ich war wohl wachsam, was meine Aufgaben in der Gemeinde anbelangten – aber zuhause war mein Geist passiv, war er am Schlafen. So konnte der Feind unbemerkt Dinge rauben bei meinen Kindern. Aber weisst du, was das grossartige ist bei Gott? Er ist ein Gott der Gnade, Er ist ein Gott der Umkehr. Er ist ein Gott, der geduldig und langsam zum Zorn ist. Er ist der Gott, der sagt: *"und wenn dann mein Volk, über dem mein Name ausgerufen ist, sich demütigt und zu mir betet, wenn es meine Gegenwart sucht und von seinen bösen Wegen umkehrt, dann werde ich es vom Himmel her hören, ihre Sünden vergeben und ihr Land heilen"*. Das steht in 2. Chr. 7,14 (das kann man sich einfach merken: 2 x 7 gibt 14 😊). Ich konnte Busse tun, mein Versäumnis ablegen. Ich habe mit Lisa als Zeugin zusammen darüber gebetet. Gleich danach merkte ich, wie sich etwas änderte bei Esra. Es war, wie wenn er plötzlich viel mehr die Nähe zu mir suchte als vorher. Dort wo der Feind einen Keil zwischen und hinein schlagen konnte, war nun wieder eine Verbindung. Vor her war mir das gar nicht aufgefallen. Die geistliche Welt ist eine Realität. Wenn der Geist leitet, werden sich Seele und Körper danach richten, und es folgt kommt Ordnung und Friede. Wo der Geist unterdrückt wird, oder schläft, sind wir dem Feind ausgeliefert.

Esra macht genau diese Erfahrung: *23 So fasteten wir und ersuchten unseren Gott um seinen Beistand, ... und er erhörte uns.* Zusammenfassend hielt er fest: *Esra 8,31: Am 12. April brachen wir vom Ahawa-Kanal nach Jerusalem auf. Und die gütige Hand unseres Gottes beschützte uns vor Feinden und Räufern.*

Ich habe zum Schluss drei Fragen an dich: a) Wie willst die diese 21 Tage, die morgen beginnen nutzen? Wenn auch immer du die Möglichkeit hast, nimm dir doch Zeit am morgen früh um 6 Uhr hier ins Gebet zu kommen. Am Mittwochabend um 20h haben wir ebenfalls die Möglichkeit zum Gebet. Nimm die Gelegenheit wahr, durch Fasten dich von der Welt zu lösen und die Gegenwart Gottes zu suchen. b) Kennst du die Ziele für das Jahr? Bist du dir bewusst, für das genau du lebst? c) Ist dein Leben unter Gottes Schutz? Wenn du Gott weder dein Leben noch deine Ziele anvertraut hast, dann gebe ich dir nun durch ein Gebet die Möglichkeit, das zu tun. Du kannst folgendes Gebet zu Gott sprechen.

## Übergabebet

Vater im Himmel, ich danke dir, dass du heute zu mir gesprochen hast. Ich verstehe, dass ich mein Leben ohne dich gelebt habe und meine Prioritäten ohne dich gesetzt habe. Du hast mich erschaffen und ich habe dir alles zu verdanken. Bitte vergib mir, dass ich dich ignoriert habe, und vergib mir all die Sünden und Schuld, die ich auf mich geladen habe. Ich bitte dich im Namen Jesus. Bitte fülle mich mit deinem Leben und deinem Geist. Führe du mich, ich will dir nachfolgen. Ich danke dir und ich preise dich Herr! Amen.