

Praktische Tipps für Ihre Gesundheit

Lieber Leser, liebe Leserin

Kaum ein Tag vergeht, wo nicht in Sendungen, Gesprächen und Magazinen in Radio, Fernsehen und Presse das Thema «Gesundheit» behandelt wird. Tatsächlich ist die Gesundheit für Viele das höchste Gut. «Hauptsache, man ist gesund», heißt es oftmals. Die Gesundheit ist wohl für jeden Menschen ein wichtiger Faktor. Und doch ist die Mehrheit der Leute teilweise oder ständig gesundheitlich angeschlagen. Nur wenige fühlen sich wirklich völlig gesund und den immer steigenden Anforderungen des Lebens ganz gewachsen.

Es wird sehr viel unternommen, die Gesundheit wieder zu erlangen oder zu erhalten. Fitnessprogramme, Therapien, Kuren und teure Medikamente, die aber auf die Dauer oft nicht das gewünschte Resultat bringen. Medizinisch-wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass ein beträchtlicher Prozentsatz aller körperlichen Krankheiten ihre Ursache in der Psyche des Menschen hat. Viele körperlich Kranke würden demnach Besserung oder sogar Heilung erleben, wenn sie psychisch-seelisch gesunden könnten.

Damit ist auch zu erklären, warum mentale Praktiken so anziehend wirken und heutzutage einen regelrechten Boom erfahren: viele suchen Hilfe in Autogenem Training, in Yoga, in Hypnose, im Meditieren, in östlichen Religionen und esoterischen Methoden, bei Magnetopathen und Geistesheilern usw. Auf diese Weise können sichtbare, aber zeitlich begrenzte Scheinerfolge eintreten. Plötzlich kommen nämlich andere Leiden auf wie Schwermut, Verzweiflung, Unzufriedenheit, Ängste, Schlaflosigkeit, Unruhe und damit wird auch der Leib krank, leidend und schwach. Diese Wege führen nicht zur Lösung des Problems, sondern verlagern und verschlimmern es nur.

«Praktische Tipps für unsere Gesundheit», die wirklich helfen, finden wir in der Bibel, in Sprüche 3, den Versen 5-8:

«Verlass dich auf den HERRN von ganzem Herzen, und verlass dich nicht auf deinen Verstand, sondern gedenke an ihn in allen deinen Wegen, so wird er dich recht führen. Dünke dich nicht weise zu sein, sondern fürchte den HERRN und weiche vom Bösen. Das wird deinem Leibe heilsam sein und deine Gebeine erquicken.»

Die Bibel sagt uns hier ganz deutlich, dass unser Verhältnis zu Gott den Gesundheitszustand des Leibes, des Körpers, stark beeinflusst. Wenn der Mensch den inneren Halt bei dem allmächtigen Gott findet, der den Menschen geschaffen hat, wirkt sich dies auf den leidenden Körper aus.

«Verlass dich auf den HERRN von ganzem Herzen, und verlass dich nicht auf deinen Verstand», oder wie es in einer anderen Übersetzung heißt:

«Vertraue auf den HERRN von ganzem Herzen, auf deine Klugheit aber verlass dich nicht.»

Gemäß dem Wort Gottes gibt es also zwei Möglichkeiten: sich von ganzem Herzen auf Gott, den HERRN, verlassen, Ihm vertrauen, oder auf den eigenen Verstand, die eigene Klugheit setzen. Diese Alternative aber ist schrecklich unmodern. Wir Menschen von heute, die es geschafft haben, ausgedehnte Weltraumflüge zu unternehmen, unzählige Informationen auf Datenautobahnen in Sekundenschnelle um die ganze Erde zu schicken, hochkomplexe Vorgänge in der Natur zu erklären und zu beeinflussen, wir Menschen von heute haben doch Klugheit und Verstand, auf die wir uns zu recht stützen.

Missionswerk Freundes-Dienst e.V.

Postfach 1432, DE-79705 Bad Säckingen ● Postfach 23, CH-5023 Biberstein

Tel. 0041 (0)62 827 27 27 ● Fax 0041 (0)62 839 30 03 ● info@freundesdienst.org

Radiosendung per Telefon: DE: 037 1919 09 888; CH: 062 839 30 20 ● Download als mp3: radiofd.org

Haben wir das wirklich? Ratlosigkeit herrscht angesichts der großen gesellschaftlichen und ökologischen Probleme, Mut- und Hoffnungslosigkeit drückt sich in einer noch nie da gewesenen Häufung psychischer Leiden aus, die Drogenproblematik und Selbstmordraten unterstreichen das sehr deutlich. Und da bilden wir uns so viel ein auf unseren Verstand, unsere Klugheit? Sich auf den eigenen Verstand verlassen, bedeutet nichts anderes, als dass man meint, selber, aus eigener Kraft, die Probleme lösen, das Leben meistern und Gott gefallen zu können. Der Mensch, der sich nicht von ganzem Herzen auf den HERRN verlässt, nimmt nicht nur schweren Schaden an seiner Seele, sondern auch seine Nerven werden angespannt und schlussendlich bis zum Versagen gereizt. So wird der Gesundheitszustand des Leibes beeinträchtigt. Wer sich mit Sorgen abquält, wen Angst und Zweifel belasten, der muss sich nicht wundern, dass sein Leib krank wird.

Wie befreiend und beglückend ist es aber, sich auf den HERRN verlassen zu können. Stellen Sie sich vor, wir können uns auf den allmächtigen Gott verlassen, d.h. Ihm unser Leben ganz einfach anvertrauen und die Gewissheit haben, dass Er in Seiner Liebe uns durchträgt und hilft. So werden wir frei von gesundheitsschädigenden Sorgen. Viele Menschen möchten Gott vertrauen, aber sie können nicht. Immer wieder werden sie von den Sorgen überwältigt. Der Grund liegt darin, dass der Mensch mit Gott noch nicht Frieden hat. Der mit Sünde belastete Mensch kann Gott gar nicht vertrauen, weil er von Gott getrennt ist. Seine Schuld, seine Sünde ist wie ein unüberwindbares Hindernis, wie ein unüberbrückbarer Graben, eine undurchdringbare Trennmauer zwischen ihm und dem heiligen und allmächtigen Gott. Sünde: dem einen mag dazu etliches in den Sinn kommen; dem anderen mag das wie ein leerer Begriff erscheinen, weil er sich schließlich viel Mühe gegeben und gut gelebt habe. Gerade hierin liegt die Sünde: im Vertrauen auf die eigene Kraft, auf seine Klugheit versuchte der Mensch gut und Gott wohlgefällig zu leben, statt sich auf den HERRN zu verlassen, auf seine Erlösung und Hilfe zu bauen und nach Seinem göttlichen Willen zu fragen.

Mit all unserm Sorgen haben wir uns gegen Gott versündigt, denn wir haben nicht unser ganzes Vertrauen auf Ihn gesetzt. Der HERR schenkt uns aber völlige Erlösung und Befreiung, weil Er uns liebt. In Jesus Christus wird uns tiefe, persönliche Gemeinschaft mit Gott angeboten. Sein am Kreuz vergossenes Blut reinigt jeden bußfertigen Sünder. Im Gebet dürfen wir Ihm alles hinlegen, was uns beschäftigt. Wer sich von Herzen zu Jesus Christus bekehrt und Ihm sein Leben übergibt, der empfängt die Neugeburt und durch den Heiligen Geist die Gewissheit der Gotteskindschaft, die Gewissheit des ewigen Lebens. Die volle Hinwendung zu unserem HERRN lässt uns Gottes Kraft in unserem Leben praktisch erfahren. Der Heilige Geist, die Kraft der Auferstehung und des Lebens, wird in unser Herz ausgegossen und berührt auch unseren Leib.

Die bewusste Lebensübergabe an den Herrn Jesus Christus hat also einen direkten Einfluss auch auf unseren Körper. Macht es Mühe, dies zu begreifen? Unser Verstand ist zu klein, um dieses göttliche Geheimnis, das die Bibel uns offenbart, fassen zu können. Wir wollen aber nicht denselben Fehler machen und uns wieder auf unsere Klugheit und unseren Verstand abstützen, sondern vielmehr Gott vertrauen: **«Verlass dich auf den HERRN von ganzem Herzen, und verlass dich nicht auf deinen Verstand.»**

Welche Verheißung auf solchem Gottvertrauen liegt, folgt anschließend: **«sondern gedenke an ihn in allen deinen Wegen, so wird er dich recht führen.»** Oder nach einer anderen Übersetzung: **«so wird er deine Pfade ebnen.»** Unser Denken, unsere Gedanken sollen also nicht um uns selbst, unsere schwierigen Umstände, unsere Nöte kreisen, sondern in allen unseren Wegen, in jeder Situation auf den HERRN ausgerichtet sein. Und zum sich Sorgen gibt es ja wirklich keinen Grund, wenn wir bedenken, dass wir als Kinder Gottes von Gott selber die Zusage haben, dass er uns recht führen, oder anders gesagt, dass Er unsere Pfade ebnen wird.

Missionswerk Freundes-Dienst e.V.

Postfach 1432, DE-79705 Bad Säckingen ● Postfach 23, CH-5023 Biberstein

Tel. 0041 (0)62 827 27 27 ● Fax 0041 (0)62 839 30 03 ● info@freundesdienst.org

Radiosendung per Telefon: DE: 037 1919 09 888; CH: 062 839 30 20 ● Download als mp3: radiofd.org

Er hat uns nicht versprochen, dass Er immer so führen wird, wie wir es uns vorstellen oder es gerne hätten, auch nicht, dass keine Hindernisse auf unserm Pfad sind. Vielmehr verspricht uns Gott, dass Er uns richtig führt, dass Er mächtiger ist als die Umstände und Schwierigkeiten und uns in Seiner Liebe vorangeht. Auf unseren HERRN ist Verlass!

Gott weiß genau, dass dies zu begreifen und anzunehmen unserem Kopf nicht ganz leicht fällt. Darum heißt es in Sprüche 3 weiter: *«Dünke dich nicht weise zu sein, sondern fürchte den HERRN und weiche vom Bösen.»* Meine nicht, Du hättest alles im Griff und ein helles Köpfchen, das dem allmächtigen Gott und Seiner Weisheit überlegen sei, ruft uns das Wort Gottes damit zu, sondern habe Ehrfurcht und Respekt vor dem HERRN, vor Seinem Wort und Willen, und weiche vom Bösen. *«Das wird deinem Leib heilsam sein und deine Gebeine erquicken.»* Diesen inneren Frieden, den wir als Kinder Gottes, als erlöste Menschen, haben, die Gemeinschaft mit Gott und die Gewissheit, dass unser Herr Jesus Christus uns stärkt und durchhilft, lässt uns zur Ruhe kommen auch in Hektik, lässt uns getrost sein auch in schwierigen Lebenslagen und lässt uns hoffen, auch wenn alle um uns herum verzagt sind; nicht wegen unserer Klugheit, sondern durch die Kraft des Heiligen Geistes, weil wir uns von ganzem Herzen auf den HERRN verlassen. Direkte Folgen am Leib haben schon viele Menschen erlebt. Auch Sie können die Wirkung dieser praktischen Tipps für die Gesundheit erfahren, ohne Risiken und Nebenwirkungen. Übergeben Sie Ihr Leben vorbehaltlos unserem Herrn Jesus Christus. Setzen Sie Ihr ganzes Vertrauen auf Ihn und legen Sie sich im Glauben getrost in Seine Retterhände: *«Das wird deinem Leib heilsam sein und deine Gebeine erquicken.»*

Lasst uns stille werden zum Gebet: *«Herr Jesus Christus, wir preisen Dich für Deine unermesslich große Liebe zu uns. Du hast Dein Leben für uns gelassen, damit wir die Reinigung von aller Sünde empfangen dürfen. Wir danken Dir für Deine Auferstehungskraft, mit der Du uns immer neu stärkst und durchströmst. HERR, ich bitte Dich für jene Leserin, jenen Leser, die von Sorgen gefangen sind und nicht ihr ganzes Vertrauen auf Dich gesetzt haben. HERR, schenke Befreiung und klare Lebensübergaben an Dich. Ich bitte Dich auch für die Kranken und Angefochtenen. Halte Deine heilende Hand auf sie, berühre sie in Deiner Gnade und richte sie neu auf. HERR, segne jeden Hörer und jede Hörerin. Amen.»*

Pfarrer Samuel J. Schmid

Die gute und vollkommene Gabe

Lieber Leser, liebe Leserin

In Jakobusbrief 1,17 lesen wir das herrliche Verheißungswort:

«Alle gute Gabe und alle vollkommene Gabe kommt von oben herab, von dem Vater des Lichts, bei dem keine Veränderung ist noch Wechsel des Lichts und der Finsternis.»

Dieses Wort folgt der Klarlegung, wie der Mensch von seiner eigenen Begierde versucht, gereizt und gelockt wird. Das göttliche Urteil darüber lautet: Die Begierde gebiert die Sünde und diese den Tod. Dann folgt der eindringliche Aufruf: *«Irrt euch nicht, meine lieben Brüder»* (Jak. 1,16). Auch Gläubige können in dem Irrtum stecken, dass sie entweder die Begierde und Sünde dulden oder sie gar als von Gott zugelassen betrachten oder dass sie wegen ihrer Sünde oder derjenigen von anderen in Niedergeschlagenheit und Ohnmacht darniederliegen. Gott will nicht, dass die Gemeinschaft Seiner Kinder mit Ihm aus irgendeinem Grund getrübt ist oder sie von Ihm getrennt sind. Unser Himmlischer Vater, der Vater des Lichts, beschenkt die Seinen täglich nach dem Reichtum Seiner unbegrenzten Gnade.

Was wird uns geschenkt? *«Alle gute Gabe und alle vollkommene Gabe ...»* Unser Himmlischer Vater gibt uns um Jesu Christi willen nur gute und vollkommene Gabe. Er hat für die Seinen nur die besten, ja vollkommene Gaben bereit. Diese sind überhaupt nicht mit negativen Nebenwirkungen belastet. Alles Irdische hat den Geruch der Vergänglichkeit. Gott dagegen schenkt uns nur Vollkommenes, Ewigbleibendes, das ewige Leben mit allen seinen Vorfreuden schon in diesem Leben. *«Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR»*, nach Jeremia 29,11-12: *«Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe das Ende, des ihr wartet. Und ihr werdet mich anrufen und hingehen und mich bitten, und ich will euch erhören»*.

Wer im Herrn Jesus Christus, dem Gekreuzigten und Auferstandenen, die vollkommene Erlösung durch Sein Blut erlebt hat, erkennt durch das Wort Gottes und den Heiligen Geist die unermesslichen, herrlichen und vollkommenen Gaben Gottes, die uns im Herrn Jesus Christus geschenkt sind. *«Denn in ihm wohnt die ganze Fülle der Gottheit leibhaftig und an dieser Fülle habt ihr teil in ihm, der das Haupt aller Mächte und Gewalten ist»* (Kol. 2,9-10). Und in Römer 8 lesen wir: *«Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein? Der auch seinen eigenen Sohn nicht verschont hat, sondern hat ihn für uns alle dahingegeben - wie sollte er uns mit ihm nicht alles schenken?»* (Röm. 8,31-32).

Woher kommt alle gute, vollkommene Gabe? *«Alle gute Gabe und alle vollkommene Gabe kommt von oben herab.»* Eine gute, vollkommene Gabe kann niemals von unten kommen. Alles, was nicht ganz eindeutig von oben kommt, erweist sich als tödliches Gift für die Seele, auch wenn anfänglich der süße Geruch verlockend ist. Hüten wir uns vor jeglicher Hilfe von unten! Auch gutmeinende Mitmenschen können uns nicht vollkommene Gaben geben, es sei denn, sie geben uns die göttlichen Gaben von oben kommend weiter. Nur menschliche Hilfe ist keine Dauerlösung und bringt früher oder später immer schwere Enttäuschung. Kein Mensch und keine Institution kann uns wahre Hilfe bieten. Wie erschütternd ist es, dass dennoch auch viele Gläubige ihr Vertrauen und ihre Hoffnung im täglichen Leben mehr auf Irdisches, Menschliches setzen als auf unseren allmächtigen HERRN. In Schwierigkeiten und Problemen wird nicht nach dem Willen Gottes, sondern nach menschlichen Lösungen gesucht.

Missionswerk Freundes-Dienst e.V.

Postfach 1432, DE-79705 Bad Säckingen ● Postfach 23, CH-5023 Biberstein

Tel. 0041 (0)62 827 27 27 ● Fax 0041 (0)62 839 30 03 ● info@freundesdienst.org

Radiosendung per Telefon: DE: 037 1919 09 888; CH: 062 839 30 20 ● Download als mp3: radiofd.org

Man macht sich Sorgen um die Zukunft und versucht, sich gegen alles Mögliche abzusichern, statt den Glaubensweg im völligen Vertrauen zu unserem himmlischen Meister zu gehen.

Wer sich auf Menschen verlässt und sein Vertrauen auf Menschen setzt, auch wenn dies große Gottesmänner, Evangelisten, Prediger und Pfarrer betrifft, versündigt sich gegen den lebendigen Gott. *«So spricht der HERR»*, in Jeremia 17: *«Verflucht ist der Mann, der sich auf Menschen verlässt und hält Fleisch für seinen Arm und weicht mit seinem Herzen vom HERRN. Gesegnet aber ist der Mann, der sich auf den HERRN verlässt und dessen Zuversicht der HERR ist»* (Jer. 17,5.7). Achten wir gut darauf, woher die Gaben kommen. Lasst uns die guten und vollkommenen Gaben nur von oben erwarten. Gott schenkt einen geöffneten Himmel.

Wer gibt die guten und vollkommenen Gaben? *«Alle gute Gabe und alle vollkommene Gabe kommt von oben herab, von dem Vater des Lichts, bei dem keine Veränderung ist noch Wechsel des Lichts und der Finsternis.»* Unser Himmlischer Vater, der Vater des Lichts, gibt die gute, vollkommene Gabe. Unser Herr Jesus Christus spricht nach Johannes-Evangelium 8,12: *«Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben.»* Jesus Christus ist das Licht der Welt, vom Himmlischen Vater gesandt. Er ist die gute, vollkommene Gabe für uns alle, die an Ihn glauben und Ihm leben. So lesen wir in 1. Johannesbrief 5,11-12: *«Und das ist das Zeugnis, dass uns Gott das ewige Leben gegeben hat, und dieses Leben ist in seinem Sohn. Wer den Sohn hat, der hat das Leben; wer den Sohn Gottes nicht hat, der hat das Leben nicht.»* Wer den Sohn Gottes hat, der hat das ewige Leben, der ist erfüllt vom göttlichen Licht und steht im Herrn Jesus Christus in tiefer Gemeinschaft mit dem Vater des Lichts. Dieses Licht erleuchtet unsere Herzen und schenkt uns herrliche Klarheit auf unserem Lebensweg. Deshalb nennt Jesus die Seinen nach Johannes-Evangelium 12,36 Kinder des Lichts: *«Glaubt an das Licht, solange ihr's habt, damit ihr Kinder des Lichtes werdet.»* Unser Geber aller guten und vollkommenen Gaben, der Vater des Lichts, bleibt immer derselbe. So bezeugt auch Hebräerbrief 13,8: *«Jesus Christus gestern und heute und derselbe auch in Ewigkeit.»*

«... bei dem keine Veränderung ist noch Wechsel des Lichts und der Finsternis.» Menschen, auch Gläubige, ändern oft ihre Ansicht, werden untreu gegenüber uns und dem Werk Gottes, lassen sich durch gute oder böse Gerüchte beeindrucken. Beim Vater des Lichts ist keine Veränderung noch Wechsel. Gott bleibt, wie Er ist. Mit Ihm allein kann der Mensch auf die Dauer in völliger Sicherheit und absoluter Gemeinschaft leben. Er enttäuscht die Seinen nie, sondern macht auch uns im Herrn Jesus Christus beständig, fest und treu. Je mehr wir das Wort Gottes lesen, auf uns einwirken lassen und in der Gemeinschaft des Heiligen Geistes unserem Erlöser nachfolgen und dienen, umso größer, herrlicher und mächtiger erleben wir den Vater des Lichts, bei dem keine Veränderung noch Wechsel des Lichts und der Finsternis ist.

Welch köstliche Gabe, Eigentum Jesu Christi sein zu dürfen!

Lieber Leser, liebe Leserin, haben Sie die herrlichste Gabe schon empfangen und sind Sie ein Kind Gottes? Oder gehen Sie vielleicht schon jahrelang in eine christliche Gemeinde und nennen sich gläubig, aber es fehlt Ihnen die Gewissheit des Heils und Sie zweifeln an Ihrem Erlöstsein? Unser Herr Jesus Christus liebt Sie und will Ihnen alle gute und vollkommene Gabe zuteil werden lassen. Bekennen Sie Ihm im Gebet Ihre Sünden, Ihre Kompromisse, Ihre Begierden, Ihre Bindungen an Menschen, statt Gottvertrauen, ja alles, was Ihnen der Geist Gottes als Sünde aufdeckt. Danken Sie dem Herrn Jesus Christus, dass Er für Sie am Kreuz gestorben ist, um Sie durch Sein Blut von allen Sünden zu reinigen, und dass Er Ihnen ein neues Leben in tiefer Gemeinschaft mit Ihm schenkt.

Missionswerk Freundes-Dienst e.V.

Postfach 1432, DE-79705 Bad Säckingen ● Postfach 23, CH-5023 Biberstein

Tel. 0041 (0)62 827 27 27 ● Fax 0041 (0)62 839 30 03 ● info@freundesdienst.org

Radiosendung per Telefon: DE: 037 1919 09 888; CH: 062 839 30 20 ● Download als mp3: radiofd.org

Ja, Er will Sie mit aller guten und vollkommenen Gabe beschenken, Sie segnen und für viele Menschen zum ewigen Segen setzen.

Lasst uns stille werden zum Gebet: «Himmlischer Vater, wir preisen Dich für alle gute und vollkommene Gabe, die von Dir, dem Vater des Lichts, kommt. Herr Jesus Christus, Du hast uns durch Dein Erlösungswerk am Kreuz den Zugang zum Himmel geöffnet. HERR, wirke in den Herzen und schenke klare Entscheidungen für Dich. Du kennst jeden Leser und jede Leserin und willst alle nach dem Reichtum Deiner Gnade und Liebe segnen. HERR, berühre und stärke besonders die Kranken, Angefochtenen, Leidtragenden, Einsamen und um Deines Namens willen Verfolgten. Amen.»

Evangelist Josef Schmid

Missionswerk Freundes-Dienst e.V.

Postfach 1432, DE-79705 Bad Säckingen ● Postfach 23, CH-5023 Biberstein

Tel. 0041 (0)62 827 27 27 ● Fax 0041 (0)62 839 30 03 ● info@freundesdienst.org

Radiosendung per Telefon: DE: 037 1919 09 888; CH: 062 839 30 20 ● Download als mp3: radiofd.org