

Ich weiß nicht, wie bewusst ihr auf Eure Ernährung achtet.

Bei mir ist es so, dass ich ab und zu mal aufgeschreckt werde.

Von meiner Waage!

Also meistens im Zusammenhang mit angestrebter Gewichtsreduzierung, achte ich bewusst auf das, was ich esse!

Wenn wir hier alle Diäten zusammentragen würden, die wir mal ausprobiert haben, es wäre sicherlich bunt und vielleicht sogar amüsant.

Die gruseligsten Erinnerungen habe ich an die Kohlsuppendiät.

Morgens, mittags, abends Kohlsuppe!

Von Ernährungsexperten eher als bedenklich eingestuft.

Basis fürs Abnehmen:

So viel Suppe wie möglich löffeln, um gar nicht erst ein Hungergefühl aufkommen zu lassen.

Der schwer verdauliche Kohl kommt einem aber irgendwann zu den Ohren heraus.

Außerdem ist ein Jo-Jo-Effekt fest vorprogrammiert.

Ich will jetzt keine Schleichwerbung machen, aber die besten Erinnerungen habe ich an die Gruppierung mit den zwei „W“s vorne.

Da muss man dann Punkte zählen statt Kalorien.

Da wird man tatsächlich sensibilisiert, wo versteckte Dickmacher drinstecken.

Da lernt man dann, dass man mit 1 Fertigpizza eigentlich schon so viel gegessen hat, wie ein erwachsener Mann pro Tag essen darf.

Oder dass man mit einem Becher Erdnüsse am Abend eine Irrsinnsmenge an Fett zu sich nimmt.

Eigentlich zielt alles auf eine Ernährungsumstellung und das ist gut!

Ich habe es mal mitgemacht, als Ute „WW“ durchzog.

10 Kilo waren es unter dem Strich weniger bei mir!

Aber leider bin ich nicht drangeblieben!

Seufz!

Vielleicht sollte ich es mal mit dieser Diät hier probieren, die war mir sehr sympathisch.

Erst vor wenigen Tagen stieß ich darauf im Internet!

Zitat:

*Um einen gesunden Darm zu entwickeln, empfiehlt der Ernährungswissenschaftler probiotische Lebensmittel wie Milchprodukte, Nüsse, Samen, gesunde Öle und auch Rotwein und dunkle Schokolade.*

In den Überschriften stand dann immer wieder verkürzt:

*„Abnehmen durch Rotwein und Schokolade!“*

Klingt ein bisschen verrückt, scheint aber tatsächlich auch zu funktionieren.  
Jedenfalls solange man nicht auf die Idee kommt, täglich 10 Kilo Schokolade zu vernaschen.

O.k. natürlich sind wir heute nicht hier, um uns über Ernährung und Diäten auszutauschen.

Mir geht es natürlich um einen Bibeltext, in dem wieder ein direkter Ausspruch von Jesus im Mittelpunkt steht.

Der hat scheinbar mit Ernährung zu tun, sogar mit unserer Verdauung, aber irgendwie auch mit unserem Herzen.

Womit wir schon wieder ganz nah dran sind an der Jahreslosung für dieses Jahr.

Thema heute: „Was steht auf dem Speiseplan?“

Schauen wir uns den Text mal an:

18b Merkt ihr nicht, dass alles, was von außen in den Menschen hineingeht, ihn nicht unrein machen kann?

19 Denn es geht nicht in sein Herz, sondern in den Bauch und kommt heraus in die Grube. Damit erklärte er alle Speisen für rein.

20 Und er sprach: Was aus dem Menschen herauskommt, das macht den Menschen unrein;

21 denn von innen, aus dem Herzen der Menschen, kommen heraus böse Gedanken, Unzucht, Diebstahl, Mord,

22 Ehebruch, Habgier, Bosheit, Arglist, Ausschweifung, Missgunst, Lästerung, Hochmut, Unvernunft.

23 Alle diese bösen Dinge kommen von innen heraus und machen den Menschen unrein

Hintergrund hier?

Mal wieder ein kleiner Streit zwischen Jesus und den superfrommen, höchst pedantisch-pingeligen Juden: den Pharisäern!

Auslöser waren nicht unterschiedliche Vorstellungen von Hygiene, sondern es ging um rituelle Waschungen.

Die hatten mit religiösen Vorstellungen zu tun.

Wurde von den strenggläubigen Pharisäern regelrecht zelebriert.

Im später entstandenen Talmud wird das genauer beschrieben.

In einem Text, hat mal jemand versucht, diesen Vorgang zu skizzieren, aber das ist ziemlich verwirrend.

Ich zitiere das einfach mal und vielleicht versteht Ihr das besser als ich:

*Zuerst mussten die Hände reingewaschen werden.*

*Dann mussten die Fingerspitzen der zehn Finger zusammengehalten und hochgehalten werden, so dass das Wasser an den Ellenbogen herabließ. Dann waren die Hände nach unten zu halten, damit das Wasser auch wieder nach unten abließ.*

*Danach wurde frisches Wasser ausgegossen, während man die Hände wieder hochhob, unten noch zweimal, wenn die Hände wieder nach unten gehalten wurden.*

*Die Waschung selbst wurde vollzogen, indem die Faust der einen Hand in der hohlen anderen Hand gerieben wurde.*

*Nachdem die Hände gewaschen worden waren, mussten sie, bevor man aß, nach oben gehalten werden.*

*Wenn sie nach dem Essen gewaschen wurden, mussten die Hände dann nach unten gehalten werden, und zwar so, dass das Wasser nicht auf die Beine lief.*

*Das Gefäß musste erst in der rechten, dann in der linken Hand gehalten werden.*

*Das Wasser wurde zuerst auf die rechte und dann auf die linke Hand ausgegossen.*

*Bei jedem dritten Mal mussten die Worte wiederholt werden: „Gesegnet bist du, der du uns das Gebot des Händewaschens gegeben hast.“*

Das ist eine Originalbeschreibung über das hier geforderte Waschen!

Jetzt wisst Ihr Bescheid – oder auch nicht!

Es klingt ein bisschen kompliziert und das war es wohl auch.

Der Hintergrund:

Strenggenommene ging es nicht um Essensvorschriften, sondern um das zeremonielle Waschen der Hände bis zum Ellenbogen hinauf.

Orthodoxe Juden befolgen das noch heute vor den Mahlzeiten.

Jesus geriet damals in die Schusslinie, weil seine Jünger sich nicht daran hielten.

Und schon in V.15 sagt er deutlich: „Es gibt nichts, was von außen in den Menschen hineingeht, das ihn unrein machen könnte; sondern was aus dem Menschen herauskommt, das ist's, was den Menschen unrein macht.“

Jesus kommt vom reinen Händewaschen weg und geht über zum Essen, zu den Speisen.

Er betont hier: Es gibt keine Nahrung, die uns vor Gott in Misskredit bringen könnte.

Oder noch krasser gesagt: Man kann nicht vom Verdauungstrakt auf die

Gottesbeziehung schließen.

(Klammer auf: Wobei es Gott nicht egal ist, wie wir mit unserem Körper umgehen.

Meine persönliche, zu Silvester gezogene Jahreslosung lautet vor wenigen Jahren:

„Denn Ihr seid teuer erkaufte. Darum preist Gott!...“ – hier brach der Text auf meinem Kärtchen ab.

Aber im Original geht der Satz weiter: „Denn Ihr seid teuer erkaufte. Darum preist Gott mit Eurem Leibe!“

Also, auch eine gesunde Art, mit unserem Körper umzugehen – die ehrt Gott!

Christen beten nicht ihren Körper an, die machen keinen Körperkult.

Aber Sorgfalt im Umgang mit unserem Körper ist auch Anbetung Gottes.

Klammer zu)

Nun, das war hier nicht das Thema!

Es ging um die Frage: Kann das Weglassen des rituellen Händewaschens mich von Gott trennen!

Baut das eine Mauer auf?

Hier kommt das Stichwort „Unrein“ ins Spiel.

Eigentlich bedeutet der Ausdruck hier „gemeinsam, gemeinschaftlich, allgemein“.

Mit dem abwertenden Hintergedanken: „Das, was alle machen!“

Wir kennen das im Deutschen noch in der Redewendung: „*Das gemeine Volk!*“

Negativ als die „einfachen, ungebildeten, niedrigen Leute!“

Daher abgeleitet tatsächlich „gemein“ im Sinne von „böse, fies!“

„Unrein“ beschreibt in der Bibel letztlich einen Zustand, in dem man vor Gott so nicht mehr erscheinen kann.

Nicht zwingend, weil ich gesündigt habe!

Nicht unbedingt, weil ich etwas Böses getan hat!

Es ist irgendwie ein nicht perfekter, ein vorübergehend unvollkommener körperlicher Zustand vor Gott.

Der betreffende Mensch hatte etwas an sich, was nach alttestamentlichem Denken eine unsichtbare Barriere aufbaute zu Gott.

Was konnte das konkret für ein Makel sein?

Um nur mal ein paar zu nennen:

- ...im Krankheitsfall, bei Aussatz z.B.
- ...wenn jemand einen Leichnam berührte
- ...bei eitrigen Wunden oder Blutverlust.
- ...natürlich auch bei Sünde, aber das war eher ein Ausnahmefall

Kleinster gemeinsamer Nenner für all diese Dinge?

Das verrät das Hebräische Original.

„Unrein“ bedeutet eigentlich: "schmuddlig sein, dreckig, befleckt“.

Also „schmutzig sein“ – vor Gott  
Meistens eher aus hygienisch-medizinischen Gründen.  
In irgendeiner Form nicht mehr der gesunden Norm entsprechend!

Nun, Jesus hält hier schon mal fest:  
Äußerlichkeiten? Die machen nicht wirklich unrein vor Gott.  
Es sind gaaaaanz andere Dinge, mit denen Menschen eine unsichtbare Mauer, eine  
Barriere zu Gott aufrichten.

So kontert Jesus:

20b Was aus dem Menschen herauskommt, das macht den Menschen unrein;  
21 denn von innen, aus dem Herzen der Menschen, kommen heraus böse Gedanken,  
Unzucht, Diebstahl, Mord,  
22 Ehebruch, Habgier, Bosheit, Arglist, Ausschweifung, Missgunst, Lästerung,  
Hochmut, Unvernunft.  
23 Alle diese bösen Dinge kommen von innen heraus und machen den Menschen  
unrein

Ihr kennt die Geschichte:

Ein Pastor erzählte von einem Besuch in einem sehr vornehmen Haus.  
Getäfelte Decke, Perserteppiche, tiefe Klubsessel, ein geladener Kreis von Männern  
und Frauen.

Dabei kam das Gespräch auf das vielbelächelte Thema "Sünde".

Natürlich lächelte man auch hier.

Aber dann sagte ein Mann aus der Ölwirtschaft:

*Ja, mit Sünde dürfen Sie dem modernen Menschen nicht mehr kommen.*

*Aber ich will ihnen etwas sagen.*

*Wenn ich schon keine Sünde hätte, so habe ich doch tief in mir einen ganzen  
zoologischen Garten.*

*Einen Löwen, der meine Frau anbrüllt.*

*Eine Schlange, die ihr Gift verspritzt.*

*Einen Aal, der sich geschickt überall hindurchwindet auf Kosten der Wahrheit.*

*Und einen Igel, wenn der hochkommt, dann gibt es Stacheln und Wunden nach allen  
Seiten.*

*Oh nein, keine Sünde, nur ein ganzer zoologischer Garten.*

*Ich muss bekennen, diesen Widersachern in mir wurde ich nicht Meister.*

*Kaum waren sie da, hatten sie auch schon alles verwüstet.*

*Aber seit ich Jesus kenne, ist es anders.*

*Sie kommen jetzt viel seltener.*

*Sie wittern und fürchten ihren Bezwinger."*

Jetzt lachte keiner mehr, und ich, ich konnte darüber nicht einmal triumphieren.

Kennt Ihr diesen zoologischen Garten in Eurem Herzen?

Darauf spielt Jesus hier an!

21 Von innen, aus dem Herzen der Menschen, kommen heraus böse Gedanken,  
Unzucht, Diebstahl, Mord,

22 Ehebruch, Habgier, Bosheit, Arglist, Ausschweifung, Missgunst, Lästerung,  
Hochmut, Unvernunft.

23 Alle diese bösen Dinge kommen von innen heraus und machen den Menschen  
unrein

### „Böse Gedanken“

Das ist der innere Zweifel, der kaputt macht, der destruktiv ist.

So ein inneres Hin- und Hergeworfensein, das es mir unmöglich macht, Gott zu  
vertrauen.

### „Unzucht“

Wer wagt das heute noch als Sünde zu bezeichnen?

Gemeint ist jede Form unerlaubter Sexualität.

Vor- und außerehelicher Geschlechtsverkehr und Homosexualität laut Bibel  
eingeschlossen.

Heißes Eisen!

### „Diebstahl“:

Die „Kleptomanie“ ist davon abgeleitet.

Wobei es hier nicht um krankhaftes Stehlen geht.

Wie jemand mal meinte: *„Verboten ist nicht bloß die heimliche oder offene  
Entwendung fremden Eigentums, sondern auch die Beschädigung,  
Veruntreuung und Beeinträchtigung desselben durch Fahrlässigkeit oder  
Gleichgültigkeit“*

### „Mord“:

Was den Totschlag einschließt.

### „Ehebruch“:

Jede außereheliche Beziehung, die auch zur Zeit von Jesus noch mit Steinigung  
bestraft wurde.

Ein todeswürdiges Vergehen damals.

Heute leider in vielen Köpfen eher ein Kavaliersdelikt.

### „Habgier“

Geiz oder allgemeiner das „Immer-mehr-haben-wollen!“

Also nicht streng nur auf das Geld gemünzt!.

Das kann auch das Streben nach Macht sein

Übrigens hat Jesus mehr über Geldgier und Geiz gepredigt als über das Gebet!

Das sollte nachdenklich machen!

Am Spendenverhalten lässt sich z.B. viel ablesen über die Gottesbeziehung.

### „Bosheit“

Unheilbringendes, von Gott trennendes Verhalten

Staatsfeinde hat man mit diesem Wort bezeichnet.

### „Arglist“

Betrügerisches Verhalten sich selber und seinem Mitmenschen gegenüber.

Kann man sich auch selber betrügen? Ja!

Die Bibel meint hier auch „Heuchelei!“

Einer gibt sich anders, als er in Wahrheit ist.

Und er belügt auch sich selbst dabei.

### „Ausschweifung“:

Zügellosigkeit - ein von Lust und Laune bestimmtes Tun.

Wo es mir „schnurz-piep“-egal ist, was andere von mir halten.

### „Missgunst“:

Wörtlich ein „böses Auge“, wo mein Auge gierig auf das sieht, was die andere haben.

Voller Neid!

### „Lästerung“:

Eigentlich „Blasphemie“.

Nicht nur die Gotteslästerung, sondern alles Reden, mit dem ein anderer geschädigt wird durch meine Worte.

### „Hochmut“:

Andere herablassend, verachtend behandeln.

Ursache ist eine übersteigerte Selbsteinschätzung.

Ein Knick in der Wahrnehmung, ein selbstverliebter, narzisstischer Zug.

### „Unvernunft“:

Dummheit in Form eines ständigen „Sich-in-den-Vordergrund-spielens!“  
Rücksichtsloses Geltungsbedürfnis, das anderen die Luft zum Atmen nimmt.

Wenn Ihr das als innere Checkliste nehmt, habt Ihr das Anliegen von Jesus nicht erfasst.

Irgendetwas davon steckt unter Garantie in uns.

Wir werden hier alle fündig in irgendeinem Punkt!

Und Jesus sagt deutlich: „Das macht Euch unrein!“

Im Sinne von: „Hey, das sind die Sachen, die Euch von meinem Vater im Himmel trennen!“

„Das Böse lauert in Eurer Seele!“

„Die Mauern sind in Eurem Herzen!“

Wie wir es ja in der Predigt zur Jahreslosung hatten:

### „Herz“?

Im jüdischen Denken der Kern des Menschen, der lenkende Mittelpunkt, die Schaltzentrale, wo alle Hebel zusammenlaufen.

Moderner: der Charakter, die Persönlichkeit, das Wesen!

Das Herz zeigt, wie ein Mensch wirklich tickt!

Wir könnten diese Predigt von Jesus ganz schnell abhaken.

Uns darüber freuen, dass er uns genau dieses Tohuwabohu in unserer Seele vergeben will.

Und das stimmt sogar!

Dafür ist er gestorben, um uns genau davon freizusprechen!

Wer Jesus annimmt, dem wird das alles nicht mehr angerechnet.

„Er hat uns alle Sünden vergeben. Er hat unsern Schuldbrief getilgt, der mit seinen Forderungen gegen uns stand und hat ihn weggeschafft und an das Kreuz geheftet!“ (Kol.2,13-14)

All dieses Fehlverhalten – vergeben!

Aber es gibt hier in Markus 7 für mich auch etwas Aktives, einen Aufruf, einen Appell, eine Aufforderung!

Darauf zu achten, was da von Innen hochkommt!

Darauf zu achten, dass dieses Herz sich wirklich als neu erweist, als erneuert, als von innen gereinigt!

Ja, wir dürfen seine Vergebung fröhlich annehmen, aber sie ist kein Ruhekitzel.



Erst recht kein Freibrief, den Mist meines alten Lebens – ohne Gott, herüberzuretten  
ins neue Leben – mit Gott!

Mich erinnerte das an einen Sinnspruch aus dem Judentum, der es in sich hat:

*Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.*

*Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.*

*Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.*

*Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.*

*Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal*

Gedanken werden zu Worten, werden zu Handlungen, werden zu Gewohnheiten,  
werden zum Charakter, werden zum Schicksal.

Unser gesamtes Leben bekommt seinen Stempel aufgedrückt durch das, was in uns  
steckt!

Was steckt in Dir?

Wie nehmen Menschen Dich wahr?

Wer bist Du?

Wer bist Du wirklich?

Als ich kurz vor der Hochzeit stand, sagte mir einmal Christel Hermann auf einmal:

*„Na, Karsten, – 6 Wochen wirst Du Ute auf Händen tragen!“*

*„Aber dann kommen Deine Launen durch!“*

Autsch, das saß!

Als ich das mal vor vielen, vielen Jahren ganz offen in einer Predigt erzählte!

Rief doch tatsächlich jemand aus der Menge: „Und? Stimmt das?“

Ich habe mich aus der Affäre gezogen!

Auf die Frage: „Und? Stimmt das?“

Sagte ich nur: „Fragen Sie doch meine Frau!“

Woraufhin ich die Lacher auf meiner Seite hatte.

Ute hat mir vor wenigen Tagen attestiert: *„Karsten, Du bist viel ruhiger geworden!“*

Aber es gibt immer noch diese Tage, da regt mich vieles auf.

Da ist – im Fachchinesisch gesagt – die „Frustrationstoleranz“ gering.

Da bin ich dünnhäutig, wenn Druck aufkommt, Stress, Misserfolg.

Ja, es ist immer noch Luft nach oben, was meine Charakterbildung angeht.

Aber ich habe mich auch gefreut, über eine kleine Miniszene nach dem

Festgottesdienst in Emmerke letzten Sonntag.

Ich hatte mein sehr persönliches Grußwort gesagt und mich bedankt!

Dass mir die Geschwister dort gut getan haben und dass ich hoffe, dass ich ihnen auch immer noch gut tue.

Anschließend stand der von mir sehr geschätzte Peter Dreyer gegenüber.

Ich hatte das Gefühl, er wollte mir etwas sagen.

Ich sprach ihn direkt an:

*„Na, Peter, Du hast doch etwas auf dem Herzen!“*

*„Sag es ruhig!“*

Und dann kam für mich überraschend: *„Karsten, Du bist lieb!“*

Das tat in diesem Moment einfach nur gut!

Ich hätte ihn knuddeln können dafür!

Nun, so sehr ich mich darüber auch gefreut habe, so realistisch bin ich:

Vermutlich bewegen wir uns alle immer zwischen diesen Polen.

Manches Mal erkennen die Menschen, was in uns steckt an Launen!

Unsere Selbstbezogenheit und Selbstverliebtheit!

Manches Mal erkennen die Menschen, was Gutes in uns steckt.

Unsere Nächstenliebe und unsere Liebe zu Jesus!

Ich wünsche mir, dass Letzteres wächst und Ersteres schrumpft.

Dass das alte Kindergebet sich bei Euch und bei mir, im Leben eines über 50jährigen erfüllt:

*„Ich bin klein, mein Herz mach rein! Soll niemand drin wohnen, als Jesus allein!“*

AMEN