

Sei (d)ein Lebensgestalter!

Gottesdienst-Serie «Summer Special»

Das Leben ist wie Zeichnen – nur ohne Radiergummi.

Sprichwort



**Gestalte jeden Tag, dass er lebenswert ist
und behalte dabei auch die grossen Zusammenhänge,
die Lebensphasen und ganz besonders die Übergänge im Blick.**

draussen ▶ ▼ daheim	Vorschule Schule	Ausbildung Studium	Berufs- entwicklung	Berufs- reife	Lebens- abend		
Vertrauen bilden	Entdecken erforschen	Fliegen lernen	Familie gründen	Familie loslassen	Aktiv- Senior	Senior	Lebens- abend

Der Herr ist meine Stärke und mein Schild; mein Herz vertraut auf ihn,
und er hilft mir. Mein Herz springt vor Freude,
und ich preise ihn mit meinem Lied.

Psalm 28,7

Verlass dich nicht auf deinen Verstand, sondern setze dein Vertrauen
ungeteilt auf den HERRN! Denk an ihn bei allem, was du tust;
er wird dir den richtigen Weg zeigen.

Sprüche 3,5f

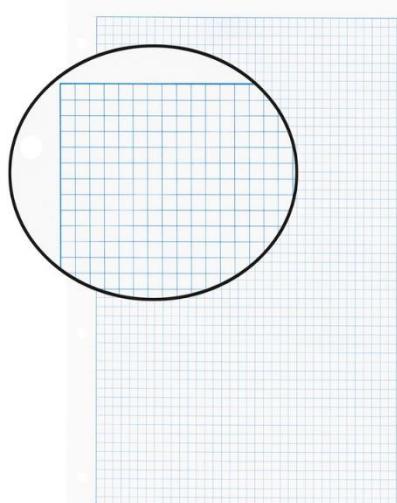
Der Herr ist gut, ein Zufluchtsort in Zeiten der Not.
Er sorgt für die, die auf ihn vertrauen.

Nahum 1,7

Thema

In der ersten Predigt der Reihe «Summer Special 2024» geht es um bewusste, aktive Lebensgestaltung. Wir betrachten Lebensphasen, widmen uns den Übergängen und suchen Wege, wie wir Erschütterungen bewältigen können. Wir lernen unser Leben zu gestalten, wie ein gutes Fussballteam: aktiv, kreativ, aufbauend, zurückerobert, nach vorne schauend, zielorientiert! Denn, wer sein Leben nicht im Vertrauen auf Gottes gute Führung gestaltet, wird träge, verpasst die Chancen und findet wenig Lebenssinn.

Den einzelnen Tag und das grosse Ganze sehen.



Stell dir dein Leben wie ein riesiges kariertes Blatt vor. Jedes Feld ist ein Tag. Jeden Tag wird ein Feld ausgemalt. Unwiderruflich. Nichts kann ausgeradiert werden! Du hast jeden Tag eine Chance, jeden Tag eine neue. Gestalte den Tag! Traure nicht den verpassten Chancen von gestern nach. Nutze die nächste! Dein Blatt hat viele Felder. Wie viele für dich noch weiss sind, bleibt Gottes Geheimnis und sein Plan für dein Leben. Er ruft dir zu: «Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; erschrecke nicht, denn ich bin dein Gott. Ich werde dich stärken und dir helfen; ich werde dich mit meiner siegreichen Hand beschützen!» Jesaja 41,10.

Lebensphasen in der Lebensgestaltung berücksichtigen. Siehe Seite 1

Lebensphasen werden in Modellen unterschiedlich eingeteilt. Sie werden auch individuell erlebt und gestaltet. Doch es ist wichtig, dass wir sie beachten, ihre Chancen erkennen und ihre Grenzen respektieren. Dann sind wir glücklicher, wirkungsvoller und können besser auf Gottes Wegen gehen. Am Anfang unseres Lebens sind wir mehrheitlich in der Familie geborgen. «Ausflüge» sind noch eher selten, bereichern aber unser Leben. Schule, Studium und Beruf erweitern danach unseren Horizont. «Ich kann das alles tun durch den, der mir Kraft gibt.» Philipper 4,13. Für unsere Geborgenheit ist aber das «Heimkommen» sehr wichtig. Nach der Pensionierung findet unser Leben wieder zunehmend «daheim» statt. Familie, Freunde, Beziehungen werden wieder wichtiger. «Der Herr ist gut, eine Zuflucht in Zeiten der Not. Er sorgt für die, die auf ihn vertrauen.» Nahum 1,7. Die letzten Lebensphasen werden sehr unterschiedlich erlebt: Gesund oder oft krank? Enkel oder keine? Verwitwet oder zusammen bis ins hohe Alter? Die entsprechende Realität erfordert eine angepasste Lebensgestaltung. «Wer im Schutz des Höchsten wohnt, ruht im Schatten des Allmächtigen. Ich sage: Du meine Zuflucht und meine Burg, mein Gott, auf den ich vertraue.» Psalm 91,1.

Übergänge erkennen, vorbereiten und bewusst gestalten.

Die Übergänge zur nächsten Lebensphase sind oft einschneidend und sehr entscheidend. Sie erfordern deshalb unsere volle Aufmerksamkeit. Wer die nächste Lebensphase nicht früh genug in die Lebensgestaltung einplant, verliert oft die Gestaltungshoheit. Andere Menschen oder Umstände bestimmen dann über unser künftiges Leben. Wir sollten uns

Wann ist es Zeit, den Ball jemand anderem zuzuspielen? «Denn ich weiss, was ich für euch vor habe», spricht der Herr, «Pläne, die euch nützen und nicht schaden, Pläne, die euch Hoffnung und Zukunft geben.» Jeremia 29,11.

Erschütterungen überstehen und zurück ins Spiel finden.

Erschütterungen sind Ereignisse, die uns mitten in einer Lebensphase oder in einem Übergang zur nächsten überfallen. Manche kommen von aussen, andere von innen. Einige sind Lebensphasen spezifisch, andere können uns ganz unabhängig jederzeit treffen. Dann ist die Frage der Resilienz zentral: Wie gut ist meine Fähigkeit, aufzustehen und wieder zu einem Lebensgestalter zu werden? Freunde und die Familie sind sehr wichtig, Hilfe annehmen ganz allgemein. «Du darfst schwach sein! Du kannst und musst deine Emotionen nicht kontrollieren. Sie haben einen Grund!» Paulus berichtet in 2. Korinther 12,9: «Aber der Herr hat zu mir gesagt: Meine Gnade ist alles, was du brauchst! Denn gerade wenn du schwach bist, wirkt meine Kraft ganz besonders an dir».

Wenn wir am Ende unseres Lebens das «karierte Blatt» anschauen, werden wir feststellen: Es ist mit vielen verschiedenen Farben bemalt. Manche sind hell und bunt, andere grau und düster. Aber es gab jeden Tag ein neues Feld, eine neue Chance, das Leben gut zu gestalten. Der Lyriker Robert Frost hat gesagt: «Ich kann das, was ich über das Leben gelernt habe, in drei Wörtern zusammenfassen: ES GEHT WEITER!» Bleibe (d)ein Lebensgestalter bis zum letzten Lebensfeld! Immer angepasst an die Lebensphase, in der du dich befindest. Dieser Nebensatz ist sehr wichtig, damit wir uns nicht unter- oder überfordern.

Vom Thema zu dir

- ✍ In welcher Lebensphase befindest du dich? Wie erlebst du sie?
- ✍ Welchen Übergang musst du bald anpacken und gestalten? Wann? Wie?
- ✍ Worauf solltest du für die nächste Lebensphase achten? Was wird wichtig sein?
- ✍ Was erlebst du, wenn du auf die vergangenen Lebensphasen zurückschaust? Welche Erschütterungen hast du erlebt? Wie hast du wieder begonnen zu gestalten?

Gebetsfokus

- ♥ Danke Jesus, dass du mich in allen Lebensphasen und bei allen Übergängen begleitest. An jedem Tag, beim Ausmalen jedes Lebensfeldes auf meinem Lebensblatt!
- ♥ Herr, gib mir die Kraft und den Mut, immer wieder aufzustehen und jeden Tag neu im Vertrauen auf dich zu gestalten.

Tiefer graben

- ⌚ Notiere wichtige Erinnerungen! Wandere in Gedanken den Lebensphasen und den Übergängen entlang. Lass Emotionen zu! Lass los, was dich noch quält oder hindert.