



Thema der heutigen Predigt:

Fokus!

Heute geht es um die Frage auf was liegt der Fokus in deinem Leben?

Das Wort Fokus kommt aus dem Lateinischen und bedeutet "Feuerstätte oder Herd". Anstatt Fokus kann man auch Brennpunkt sagen. (<https://de.wikipedia.org/wiki/Fokus>).

Mittlerweile hat ja fast jeder mit dem Handy auch eine Kamera dabei. Bei jedem Foto sind wir mit dem Fokus konfrontiert. Das Objekt oder die Person, die wir klar und deutlich abgebildet haben möchten, wird fokussiert. Die Linse wird so eingestellt, dass dort die optischen Strahlen zusammenlaufen, gebrochen und gebündelt werden damit so ein klares Bild entsteht. Der Rest ist noch da und auch erkennbar, kann aber leicht verschwommen sein.

Wir können also nicht alles gleich wahrnehmen, das in unserem Blickfeld ist, sondern nehmen vor allem die Dinge bewusst wahr, auf die wir unseren Fokus richten. Das schützt uns einerseits von zu vielen Eindrücken, andererseits macht es uns auch verwundbar. Denn da wo unser Fokus ist, ist unsere Aufmerksamkeit. Das kann man auch für Negatives gebrauchen:

Ausschnitt Film Focus

Hier sehen wir deutlich, dass wir durch gezielte Ablenkung und Störung unseren Fokus verschieben und so die Diebe die Gelegenheit haben uns unbemerkt zu berauben. Mit dem Teufel und seinen Handlangern haben wir auch im geistlichen Leben Diebe, die durch Täuschung und Ablenkung versuchen unseren Fokus zu verändern.

Daher müssen wir uns immer wieder die Frage stellen: **Auf was liegt unser Fokus?**

Die Bibel ruft uns dazu auf unseren Lebensfokus allein auf Gott auszurichten! Nicht irgendeinen Gott, sondern auf den einzig wahren und lebendigen Gott, der Schöpfergott, der Gott der Bibel.

Seit Beginn der Schöpfung versucht Gott den Fokus der Menschen immer wieder auf sich zu lenken, eindrücklich sehen wir das in der Befreiung des Volkes Israel aus der ägyptischen Gefangenschaft

Gott hat sein Volk Israel unter grossen Zeichen und Wundern aus Ägypten geführt. Der Pharao liess das Volk Israel erst aus seiner Gefangenschaft frei, als Gott alle Erstgeborenen, sowohl bei den Menschen als auch bei den Tieren tötete. Das einzige was half, dass die Erstgeborenen nicht getötet wurde, war etwas Blut eines geschlachteten Lammes, das an den Türpfosten mit einem Bündel Ysop angestrichen wurde.



Beim Auszug aus Ägypten zog Gott dem Volke voraus, am Tag als Wolkensäule, in der Nacht als Feuersäule. In der Wüste angekommen gab Gott seinem Volk durch die zehn Gebote den richtigen Fokus:

1. Ich bin der Herr, dein Gott.
2. Du sollst nicht andere Götter haben neben mir.
3. Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht unnützlich gebrauchen; denn der Herr wird den nicht ungestraft lassen, der seinen Namen missbraucht.
4. Du sollst den Feiertag heiligen.
5. Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren, auf dass dir's wohlgehe und du lange lebest auf Erden.
6. Du sollst nicht töten.
7. Du sollst nicht ehebrechen.
8. Du sollst nicht stehlen.
9. Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten.
10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Haus. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Weib, Knecht, Magd, Vieh noch alles, was sein ist.

(2. Mose Kapitel 20 und 5. Mose Kapitel 5)

Noch 613 weitere

Damit gab er ihnen den richtigen Fokus! Er machte ihnen klar dass er in Beziehung mit ihnen steht und definierte diese Beziehung in den ersten drei Geboten, die weiteren Gebote sollen Handlungsanleiten sein, wie sie das Miteinander gestalten sollen, damit sie ihre Verheissung, das Gelobte Land in dem Milch und Honig fliessen, erreichen und dauerhaft darin bleiben können.

Als Gott in Jesus Menschen wurde fasste er alle Gebote wie folgt zusammen:

»Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand.« 38 Das ist das erste und wichtigste Gebot. 39 Ebenso wichtig ist aber ein zweites: »Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst.« 40 Alle anderen Gebote und alle Forderungen der Propheten sind in diesen beiden Geboten enthalten.« Matthäus 22, 37-40

Aus lauter Liebe zu uns Menschen ist Jesus auch für uns gestorben Johannes 3,16: **Denn also hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, auf dass alle, die an ihn glauben, nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben. (Luther 2017)**

Jesus hat uns durch sein Blut in die Freiheit geführt. Wenn wir von ganzen Herzen glauben, dass Gott Jesus von den Toten auferweckt hat und mit dem Mund bekennen, dass Jesus Christus der Herr ist werden wir gerettet! Heisst es in Römer 10.9. Gerettet heisst, wir finden zurück zu unserem Schöpfergott, wir werden von ihm angenommen und erfahren seine bedingungslose



Liebe. Da Liebe nach Korinther 13 nichts einfordern kann, ist Gott auf unser Einverständnis angewiesen, erst wenn wir ihm erlauben in unser Leben zu kommen, um uns seine Liebe zu schenken, dann kann er es auch tun. Gott kann niemandem zwingen. Diese Erlaubnis geben wir ihm, wenn wir ihm unseren Glauben schenken, wenn wir ihm Glauben, dass er selbst in Jesus Mensch geworden ist und als wahrer Gott und als wahrer Mensch sein Leben, seinen Körper und sein Blut für uns hingegeben hat. Wenn wir glauben, dass er für unsere Schuld am Kreuz gestorben ist und nach drei Tagen auferstanden ist, dann ist der Weg frei diese Liebe vom einzig wahren Gott in Empfang zu nehmen und sie zu erfahren. Das ist gemeint mit Rettung. Wenn Gott in dein Leben Einzug nimmt, weil du an ihn glaubst, ist dein Leben nach dem Tod nicht vorbei. Du wirst es in Ewigkeit mit dem dreieinigen Gott verbringen, Gott dem Vater, Jesus dem Sohn und dem Heiligen Geist. Darum trau dich diesen Jesus als deinen Herrn anzunehmen. Vertraue ihm heute dein Leben an und werde gerettet.

Nach dieser Rettung beginnt nicht gleich der Himmel, das hat Jesus auch nicht versprochen, im Gegenteil, es können auch harte Zeiten auf uns zu kommen. Daher gibt uns auch Jesus den richtigen Fokus.

Jesus legte den Fokus auf die Beziehung zu Gott, die bedingungslose Liebe zu ihm und daraus resultierend, die Liebe zu unseren Nächsten und zu uns selbst. Verbunden mit diesem Fokus ist die Verheissung, dass Jesus wiederkommen wird. Jesus hat uns nicht für immer verlassen, sondern er wird wiederkommen. Und auf diese Wiederkunft warten wir, das ist unsere Verheissung!

Wie genau wir unseren Fokus durch die Beziehung zu Gott stärken können sehen wir im 1. Thesalonicher Kapitel 5.

Das Kapitel 5 beginnt mit dem Fokus den wir als Christen haben sollen! Die Wiederkunft Jesu!

Wir warten auf Christus

1 Wann das alles sein wird, zu welcher Zeit und Stunde, brauchen wir euch, liebe Brüder und Schwestern, nicht zu schreiben. 2 Ihr wisst selbst ganz genau, dass der Tag, an dem der Herr kommt, so unerwartet eintreffen wird wie ein Dieb in der Nacht.

3 Wenn sich die Leute in Sicherheit wiegen und sagen werden: »Überall ist Ruhe und Frieden«, wird sie das Ende so plötzlich überfallen wie die Wehen eine schwangere Frau. Es wird für niemanden mehr einen Ausweg aus dem Verderben geben. 4 Doch ihr, liebe Brüder und Schwestern, lebt ja nicht in der Finsternis. Also kann euch der Tag, an dem der Herr kommt, auch nicht wie ein Dieb in der Nacht überraschen. 5 Ihr alle lebt im Licht; ihr gehört zum hellen Tag^[1] und nicht zur Nacht mit ihrer Finsternis.

6 Darum lasst uns nicht schlafen wie die anderen! Wir wollen hellwach und nüchtern bleiben! Wer schläft, tut das in der Nacht, und die Säufer feiern nachts ihre Trinkgelage. 8 Wir aber gehören zum hellen Tag und wollen besonnen und kampfbereit sein. Dazu brauchen wir als Brustpanzer den Glauben und die Liebe. Die Hoffnung auf Erlösung wird uns wie ein Helm schützen. 9 Denn Gott hat uns nicht für den Zorn und das



Gericht bestimmt, sondern zur Rettung durch unseren Herrn Jesus Christus. 10 Christus ist für uns gestorben, damit wir für immer zusammen mit ihm leben – und zwar ganz gleich, ob wir bei seinem Kommen noch am Leben oder schon gestorben sind. 11 So ermutigt und tröstet einander, wie ihr es ja auch bisher getan habt. 1. Thessalonicher 5,1-11

Hier erkennen wir genau wieder dieses Muster, das wir aufgezeichnet haben. Gelb markiert ist **die Verheissung: Jesus kommt wieder:** Grün markiert ist **das, was uns hilft den Fokus aufrecht zu erhalten nämlich den Brustpanzer des Glaubens und der Liebe und die Hoffnung auf Erlösung als Helm,** und rot ist **das was es möglich machte, dass wir überhaupt gerettet sind.**

Wenn wir weiterlesen kommt eine Anleitung wie wir in diesem Zustand der Kampfbereitschaft bleiben, wie wir den Brustpanzer des Glaubens und der Liebe und die Hoffnung auf Erlösung dauerhaft am Leben halten können und so unsere Fokus, Jesus und seine Wiederkunft behalten können.

1. Freut euch zu jeder Zeit!: 1. Thessalonicher 5.16

Damit ist nicht eine aufgesetzte Freude gemeint, etwas gespieltes, wenn man tiefen Schmerz erfährt. Im Psalm 102 klagt David sein tiefes Leid dort heisst es:

Gebet eines Menschen, der allen Mut verloren hat und dem HERRN sein Leid klagt. 2 Höre mein Gebet, HERR, und achte auf meinen Hilfescrei! 3 Ich bin in großer Not – verbirg dich nicht vor mir! Höre mir zu und hilf mir schnell! 4 Mein Leben verflüchtigt sich wie Rauch, mein ganzer Körper glüht, von Fieber geschüttelt. 5 Meine Kraft vertrocknet wie abgemähtes Gras, selbst der Hunger ist mir vergangen. 6 Ich bin nur noch Haut und Knochen, mir bleibt nichts als endloses Stöhnen. Psalm 102, 1-6 Hoffnung für Alle

Wie kommt David aus diesem Tiefen Leid zu echter Freude: Im nächsten Psalm sehen wir die Lösung sofort:

Ich will den HERRN loben von ganzem Herzen, alles in mir soll seinen heiligen Namen preisen! 2 Ich will den HERRN loben und nie vergessen, wie viel Gutes er mir getan hat. 3 Ja, er vergibt mir meine ganze Schuld und heilt mich von allen Krankheiten! 4 Er bewahrt mich vor dem sicheren Tod und beschenkt mich mit seiner Liebe und Barmherzigkeit [1]. 5 Mein Leben lang gibt er mir Gutes im Überfluss, er macht mich wieder jung und stark wie ein Adler. Psalm 103 1-5 Hoffnung für Alle!

Erinnerung was Gott gemacht hat, ist die Quelle echter und tiefer Freude selbst in grossem Leid!



2. Betet ohne Unterlass! 1. Thessalonicher 5,17 (Luther 2017)

Hier kommt das Element der Beziehung ins Spiel. Jesus selbst sagte in Johannes 5.19-20:

Auf diese Anschuldigungen der führenden Juden entgegnete Jesus: »Ich sage euch die Wahrheit: Von sich aus kann der Sohn gar nichts tun, sondern er tut nur das, was er den Vater tun sieht. Was immer aber der Vater tut, das tut auch der Sohn! 20 Denn weil der Vater den Sohn liebt, zeigt er ihm alles, was er selbst tut. Johannes 5.19-20 (Hoffnung für Alle)

Jesus war in ständiger Verbindung mit Gott, die Verbindung ist die Liebe und Ausdruck davon ist das Sprechen mit Gott oder eben Gebet. Diese Verbindung in jedem Moment des Tages bewusst aufrecht zu erhalten ist möglich und erlernbar. Ich glaube aber auch, dass sich jeder ganz bewusst auf diesen Weg machen muss und zusammen mit Gott herauszufinden wie ich ein anhaltendes Gebet pflegen und leben kann.

3. Dankbarkeit

Dankt Gott, ganz gleich wie eure Lebensumstände auch sein mögen. All das erwartet Gott von euch, und weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid, wird es euch auch möglich sein. 1. Thessalonicher 5.18 (Hoffnung für Alle)

In der Psychologie gibt es einen Bereich, der nennt sich positive Psychologie. Diese befasst sich stark und auch immer mehr mit Dankbarkeit. In Studien wurde belegt, dass Personen sowohl in normalen Umständen als auch in schwierigen Lebenslagen wie z.B. chronische Erkrankungen mehr positive Gefühle haben, wenn sie Dankbarkeit bewusst praktizieren z.B. mit einem Dankbarkeitstagebuch, also andere Personen die das nicht so praktizieren.

Natürlich hat die Dankbarkeit auch seine Grenzen negative Gefühle einfach mit Dankbarkeit zu übergehen kann auch ungesund sein. So wie wir es schon vorher bei David gesehen haben, macht es durch aus, Sinn diesen Gefühlen Raum zu geben, wichtig ist, dass man darin nicht verharrt und Dankbarkeit kann ein Weg daraus sein:

So habe ich folgendes in einem Artikel von Spektrum Psychologie gelesen:

Ebenso sollte man bei traumatisierten Patienten und solchen mit chronischen körperlichen Erkrankungen genau abwägen, ob und wann sich eine Dankbarkeitsintervention anbietet. Es besteht die Gefahr, angebrachte negative Gefühle zu übergehen. Verzweiflung und Wut müssen in der Therapie genügend Raum bekommen. Behutsam eingesetzt, kann Dankbarkeit jedoch auch hier den Fokus auf stärkende Ressourcen lenken.

Interessant fand ich die Einschätzung eines Psychologen wie es im Artikel weiter heisst:

Der Psychologe Dirk Lehr hat hingegen eine gegenteilige Beobachtung gemacht: »Manchmal beschleicht mich der Eindruck, dass Dankbarkeit in unserer individualistischen Leistungsgesellschaft skeptisch beäugt wird. Man möchte lieber selbst seines Glückes Schmied sein und sich



nicht eingestehen, dass auch andere am eigenen Erfolg beteiligt waren.« Denn im Gegensatz zu einem Gefühl von Wertschätzung oder Freude beinhaltet Dankbarkeit, die Rolle eines anderen zu würdigen. Vielleicht ist Dankbarkeit daher auch ein Gegenmittel gegen Einsamkeit und Egoismus.

<https://www.spektrum.de/news/positive-psychologie-sei-dankbar/1774092>) 22.04.2022

Und das trifft den Nagel so ziemlich auf dem Kopf. Mit der Dankbarkeit gegenüber Gott egal in welcher Lebenssituation praktizieren wir genau, das was wir eigentlich in dem Moment als wir Jesus unser Leben gaben, akzeptierten, dass Gott über uns steht und nicht eben wir der Mittelpunkt allen Geschehens sind, sondern Gott alleine!

4. Prüft jedoch alles und behaltet das Gute! 1. Thessalonicher 5,21 (Hoffnung für Alle)

Wenn wir Dinge hören, sollen wir uns nicht auf das negative konzentrieren, sondern auf die Dinge, die wir für richtig halten und die uns weiterbringen.

Zusammenfassen mit Jonglieren:

Fassen wir nochmals zusammen:

Im Alten Bund hat Gott das Leben der Israeliten durch das Blut eines Lammes verschont, er befreite sie und zog mit ihnen in die Wüste und rettete sie so aus der Sklaverei in Ägypten. Dort macht er die Beziehung zwischen Ihm und ihnen klar und gab ihnen durch die Gebote eine Anleitung zur Umsetzten wie sie die Verheissung: das gelobte Land erreichen und dauerhaft darin bleiben.

Das gleiche Prinzip wurde im neuen Bund durch Jesus Christus offenbar. Sein Blut am Kreuz rettet uns aus der Sklaverei von uns selbst, von unserem eigenen Ego. Mit dem Glauben an Jesus geben wir unser Einverständnis, dass wir Teil der Liebe Gottes sein möchten und ab jetzt ganz ihm gehören. Die Liebe zu ihm, zu unserem Nächsten und zu uns selbst ist die Umsetzung bis wir die Verheissung, die Wiederkunft Jesu erleben.

Damit wir den Fokus auf der Liebe Gottes und auf der Verheissung Gottes dauerhaft behalten helfen uns vier Punkte:

1. Allezeit Fröhlich zu sein
2. Ohne Unterlass zu beten
3. Dankbarkeit in jeder Lebenslage
4. Alles prüfen und das Gute behalten

Diese Prinzipien machen uns unabhängig von jeglichen Lebensumständen. Dies lässt sich wie folgt schön veranschaulichen:



Dieser Ball symbolisiert ein Lebensumstand, in dem es schwierig ist. Sagen wir ich habe Probleme bei der Arbeit. Wenn ich meinen Blick auf den Ball richte geht es gut. Ich habe das noch unter Kontrolle und kann den Problemen folgen. Nun kommt ein zweiter Ball. Er symbolisiert ein zweites grosses Problem im Leben. Sagen wir die Gesundheit, ich werde plötzlich krank, alles wird viel schwieriger und mühsamer. Mit beiden Händen kann ich das noch kontrollieren und kann meine Probleme im Blick behalten und das irgendwie regeln. Wenn jetzt aber ein dritter Ball kommen würde, der ein weiteres Problem symbolisiert z.B. ein Problem in einer Beziehung, einer wichtigen Bezugsperson oder sogar dem Ehepartner und er plötzlich dazukommt, ist es nicht mehr kontrollierbar und alles geht in die Brüche... (Alle Bälle fallen zu Boden).

Ich kann sie auch nicht wieder aufnehmen den, wenn ich mich auf jeden einzelnen fokussiere ist es nicht möglich.

Wenn ich mich aber entscheide nicht auf meine Umstände zu schauen, sondern allein auf Jesus. Ich schaue jetzt mal nur in dieses Quadrat hier, dann kann ich plötzlich alle Bälle nebeneinander Jonglieren.

Und das ist das was Jesus möchte, dass wir auf ihn schauen und so von unseren Umständen unabhängig werden.

Bis ich das konnte, also mit drei Bällen zu jonglieren sind in meiner Jugend viele Stunden drauf gegangen, aber jetzt kann ich es. Ich verlerne es auch nicht wieder. Ich habe aber bei drei Bällen aufgehört, wenn ich mit vier, fünf oder mehr Bällen jonglieren möchte, müsste ich noch weiter trainieren. So ist es auch im geistlichen zu verstehen. Die vier Punkte, die wir angeschaut haben, helfen uns den Fokus zu behalten, je mehr wir diese vier Punkte trainieren also bewusst in unserem Leben anwenden je geübter werden wir und es können immer mehr Bälle hinzukommen.

Wenn ein weiterer Ball kommt, kann ich zuerst dafür danken, wenn ich mal richtig müde bin von lauter jonglieren und der Blick doch auf die vielen Bälle fallen, kann ich mich bewusst an etwas Gutes erinnern damit ich mich echt an Gott freuen kann... Ich kann mit Jesus sprechen während dem ich alles Jongliere, und zwar so wie ich gerade denke... und von den vielen guten Ratschläge, die mir in diesen Lebenslagen gegeben werden, nehme ich einfach das gute und das andere lasse ich stehen!

Alle Bälle fallen lassen:

Du kannst dich heute entscheiden: willst du ein Umstände Fokussierter sein und auf deine Probleme achten, oder willst du ein Jesus-Fokussierter, und Probleme-Jonglierer sein.

Wir möchten nun einen Moment des Innehaltens verbringen, in dem man seine Lebens Situationen genau betrachten kann, in dem ihr alles was ihr jetzt gehört habt prüfen und das gute behalten könnt, bewusst für etwas schwieriges danke sagen könnt, euch durch Erinnerung an



Gottes gute Taten in euren Leben echt zu erfreuen oder Gott im Gebet das zu sagen was euch gerade beschäftigt.

Und wenn du Jesus noch nie in dein Leben eingeladen hast, ist das jetzt der Moment dies zu tun.

Wer in dieser Zeit noch persönliches Gebet wünscht, darf auch gerne nach vorne kommen.