



## Psychische Stärke

*Wie schaut Gesundheit und Wohlergehen in der Wirklichkeit aus? Was verbinden wir mit diesen Worten? Oft bleiben wir bei der Beantwortung dieser Fragen bei oberflächlichen und äußerlichen Dingen stehen und vergessen dabei, wovon unsere Gesundheit und unser Wohlergehen wirklich abhängen. Wir übersehen die inneren Prozesse, die aber die Grundlage für Gesundheit und Wohlergehen legen. In dieser Serie versuchen wir dem Geheimnis eines erfüllten Lebens auf die Spur zu kommen. Und wir sprechen darüber, wie sich dieser Segen auch in allen sichtbaren Bereichen unseres Lebens auswirken kann.*

### Wohlergehen und Gesundheit

3. Johannes 2 Mein Lieber, ich wünsche dir in allen Dingen Wohlergehen und Gesundheit, so wie es deiner Seele wohlgeht!

Johannes 15,4 Bleibt in mir, und ich [bleibe] in euch! Gleichwie die Rebe nicht von sich selbst aus Frucht bringen kann, wenn sie nicht am Weinstock bleibt, so auch ihr nicht, wenn ihr nicht in mir bleibt. 5 Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht; denn getrennt von mir könnt ihr nichts tun.

Psalms 103,1 Von David. Preise den Herrn, meine Seele, ja, alles in mir ´lobe` seinen heiligen Namen! 2 Preise den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat! 3 Er vergibt dir all deine Schuld und heilt alle deine Krankheiten. 4 Er rettet dich mitten aus Todesgefahr, krönt dich mit Güte und Erbarmen. 5 Er gibt dir in deinem Leben viel Gutes – überreich bist du beschenkt! Wie sich bei einem Adler das Gefieder erneuert, so bekommst du immer wieder jugendliche Kraft.

Die äußerliche Fassade schön zu gestalten und uns darum zu kümmern, was die Leute über uns denken, ist uns wichtig. Wie es hinter unserer Fassade aussieht und wie es uns wirklich geht, tritt dabei in den Hintergrund.

Die Biathletin Laura Dahlmeier (Weltcupsiegerin 2016/2017) führt ihren Erfolg darauf zurück, dass sie nicht nur gesundheitlich top fit war sondern, dass es ihr auch mental und psychisch sehr gut ging. Sportreporter sehen Lauras Erfolg sogar tatsächlich nur in ihrer seelischen Stärke.

Bei ihr waren äußerliche und innerliche Gesundheit und Wohlergehen deckungsgleich.

Sie schreibt die freche bajuwarisch/österreichische Redensart „Scheiß da nix, dann feit da nix!“ („Dem Furchtlosen fehlt nichts“) auf ihre Homepage.

### **Fragen:**

- Was stört dich an dem Satz „Scheiß da nix, dann feit da nix!“
- Ist diese Haltung wirklich der Schlüssel zur mentalen Stärke?
- Welcher Funken Wahrheit liegt in dieser Redensart? Matthäus 6,26-34.
- Was meint Jesus, als er uns neun Mal auffordert, in ihm zu bleiben? Joh. 15,1ff
- Wie kann ich „in Jesus bleiben“ praktisch umsetzen?
- Welchen Schlüssel gibt uns David im Psalm 103.
- Warum ist es notwendig, über Gottes Namen nachzudenken?
- Welche Namen Gottes kennst du und was verheißen dir ihre Bedeutungen?
- Was passiert in unserer Seele, wenn wir uns das Gute, das Gott für uns getan hat, vor Augen führen?
- In wieweit tröstet dich die Zusage: „Wie sich bei einem Adler das Gefieder erneuert, so bekommst du immer wieder jugendliche Kraft.“