



Nehemia | Bauleute Gottes

Freudenfest und Erneuerung

5

Markus Burkhart 2021

Chrischona Liestal | 07. März 2021

Gesetzeslesung | Freude | Laubhüttenfest | Nehemia 8

Gesetzeslesung | 8,1-12

- 1 Das ganze Volk versammelte sich geschlossen auf dem Platz vor dem Wassertor und bat den Schriftgelehrten Esra, das Buch mit der Weisung des Mose zu holen, die der HERR den Israeliten geboten hat. 2 Am ersten Tag des siebten Monats brachte der Priester Esra die Weisung vor die Versammlung, Männer und Frauen und überhaupt alle, die schon mit Verstand zuhören konnten. 3 Vom frühen Morgen bis zum Mittag las Esra auf dem Platz vor dem Wassertor den Männern und Frauen und denen, die es verstehen konnten, daraus vor. Das ganze Volk lauschte auf das Buch der Weisung. 4 Der Schriftgelehrte Esra stand auf einer Kanzel aus Holz, die man eigens dafür errichtet hatte. ...
- 5 Esra öffnete das Buch vor aller Augen; denn er stand höher als das versammelte Volk. Als er das Buch aufschlug, erhoben sich alle. 6 Dann pries Esra den HERRN, den großen Gott; darauf antworteten alle mit erhobenen Händen: Amen, amen! Sie verneigten sich, warfen sich vor dem HERRN nieder, mit dem Gesicht zur Erde. ...
- 8 Man las aus dem Buch, der Weisung Gottes, in Abschnitten vor und gab dazu Erklärungen, sodass die Leute das Vorgelesene verstehen konnten. 9 Nehemia, das ist Hattirschata, der Priester und Schriftgelehrte Esra und die Leviten, die das Volk unterwiesen, sagten dann zum ganzen Volk: **Heute ist ein heiliger Tag zu Ehren des HERRN, eures Gottes. Seid nicht traurig und weint nicht! Alle Leute weinten nämlich, als sie die Worte der Weisung hörten.**
- 10 Dann sagte er zu ihnen: **Nun geht, haltet ein festliches Mahl und trinkt süßen Wein! Schickt auch denen etwas, die selbst nichts haben; denn heute ist ein heiliger Tag zur Ehre unseres Herrn. Macht euch keine Sorgen; denn die Freude am HERRN ist eure Stärke.** 11 Auch die Leviten beruhigten das ganze Volk und sagten: Seid still, denn dieser Tag ist heilig. Macht euch keine Sorgen! 12 **Da gingen alle Leute weg, um zu essen und zu trinken und auch andern davon zu geben und um ein großes Freudenfest zu begehen; denn sie hatten die Worte verstanden, die man ihnen verkündet hatte.**

Freude

Nehemia 8,10

- **Die Freude am HERRN ist eure Stärke | euer Schutz!**
- Freude belebt uns. Freude stärkt auch unser Immun-System. Ebenso wie Sorgen und Mutlosigkeit uns schwächen und nach unten ziehen.



<https://www.medizinpopulaer.at/archiv/seele-sein/details/article/die-heilkraft-der-freude.html>

- Menschen, die meistens gut gestimmt sind, die gerne lachen, das Leben in vollen Zügen genießen, sind nicht nur glücklicher, sondern auch gesünder. Zahlreiche Studien geben den Frohnaturen unter uns Recht: „Bei Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung beobachtet man eine verbesserte Immunsituation sowie eine Verringerung von Entzündungsfaktoren. ...“
- Es gibt direkte Zellkontakte zwischen vegetativen Nervenzellen und -fasern und den Immunzellen. Sogar Krebszellen werden von vegetativen Fasern versorgt. Das heißt, der Einfluss der Psyche – von Stress oder Freude – wird direkt an die Krebszelle übertragen, mit entsprechend negativen oder positiven Konsequenzen. Humor, Entspannung und Freude können demnach nicht nur beim Gesundbleiben, sondern auch beim Gesundwerden helfen.
- Positive Gedanken sind eine entscheidende Zutat, wenn es um die Heilkraft der Freude geht. Sie erzeugen positive Emotionen, die den Organismus mit Glücksgefühlen überfluten. Untersuchungen konnten zeigen, dass positive Vorstellungen (z. B. die Erinnerung an den Urlaub) beruhigend wirken und etwa Blutdruck und Herzfrequenz senken. Wenn wir die Freude „ganzkörperlich fühlen“, kann sie ihre Wirk- und Heilkraft so richtig entfalten. Dann beeinflussen Körper, Seele und Geist einander in positiver Weise.
- Ist man mit Freude bei der Sache, profitiert auch die Denkleistung. Das Gehirn gewinnt an Plastizität, die Synapsen verknüpfen sich.
- Die Freude an Gott ist wie eine Schutzmauer, die uns umgibt. Auch wenn etwas Widerstand kommt, wenn es streng und intensiv ist - die Freude bringt uns durch.
- Freude motiviert!
- Und wenn ich keine Freude habe? Ich kann wieder dazu kommen. Später mehr.

Deutlicher Anstieg der Nachfrage nach psychologischer Hilfe | 04. März 21 / 14:02h

https://www.srf.ch/news/schweiz/das-neueste-zur-coronakrise-1223-neue-infektionen-die-corona-fallzahlen-stagnieren-weiter?wt_mc_o=srf.share.app.srf-app.unknown

- Die psychische Belastung hat in der zweiten Covid-19-Welle deutlich zugenommen, wie die drei Berufsverbände Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP), Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (ASP) und Schweizerischer Berufsverband für Angewandte Psychologie (SBAP) gemeinsam mitteilten.

- Die Berufsverbände führen das auf die hohe Nachfrage für Therapien zurück. Rund 60 Prozent der 1700 befragten Psychologinnen und Psychologen gaben an, dass die Auslastung seit September 2020 noch einmal zugenommen hat. Dabei müssen laut Umfrage **zwei Drittel regelmässig Anfragen aus Mangel an Kapazitäten abweisen**.
- **Fast 90 Prozent der Befragten sagten, dass sich die Problemstellungen und Symptome ihrer Patienten während der Pandemie verschlimmert haben, beziehungsweise neue Probleme und Symptome entstanden sind. Die meist genannten Symptome waren Depressionen, Angst- und Zwangserkrankungen, Probleme in der Familie und in der Partnerschaft sowie Probleme am Arbeitsplatz und in der Schule. 22 Prozent berichteten von einer gestiegenen Suizidalität.**

Gottes Wort und Freude

- Heiliger Geist: Inspirator von Gottes Wort
- Heiliger Geist: Wirkt Freude in unserem Leben (Galater 5,22)
- **Psalm 119,162:** Ich freue mich über dein Wort wie einer, der grosse Beute macht.

Spass: have fun. | Spassgesellschaft

- **Spass muss sein – da versteht die Spassgesellschaft keinen Spass!**

Manfred Hinrich | 1926 - 2015

- Skifahrer an der WM: Ich will Spass haben.
- Mitarbeiter in der Firma: Die Arbeit muss Spass machen!
- Schule: Motivation liegt am Boden. Grund? Es macht keinen Spass.

Spass in verschiedenen Bereichen: Spass muss sein!

- sun + fun Sportreisen
- Boutique fun Fribourg
- Buch: Meine Kuh will auch Spass haben - eine Plädoyer gegen die Massentierhaltung
- Mail vom letzten Dienstag: Zusammen mehr Fun (s. rechts).

Zusammen mehr Fun

Bestes Entertainment: Mit Sunrise TV und UPC TV ist Unterhaltung ganz nach Ihrem Geschmack verfügbar, wo auch immer Sie sind.

Corona: Spass-Killer!

- 8 Tipps wie du trotz Corona-Virus viel Spass haben kannst.

- **Freude und Spass**

<https://www.medizinpopulaer.at/archiv/seele-sein/details/article/die-heilkraft-der-freude.html>

„Wir leben in einer weitgehend freudlosen Gesellschaft mit einer Fokussierung auf rasche Vergnügungen und auf Spaß“, bedauert Prim. Univ. Prof. Dr. Michael Musalek, Psychiater, Psychotherapeut und ärztlicher Leiter des Anton Proksch Instituts in Wien. „**Spaß und Freude sind zwei ganz unterschiedliche Dinge**“, streicht der Experte hervor. „Spaß ist ein so genanntes Gipfelerlebnis, bei dem es durch eine Dopamin-Ausschüttung zu einem raschen Anstieg und ebenso raschen Abfall des positiven Gefühls kommt.“ In der Folge will man bald wieder einen solchen „Gipfel“ erleben – die Intervalle dazwischen werden kürzer, der Suchtkreislauf beginnt.

Den Moment genießen

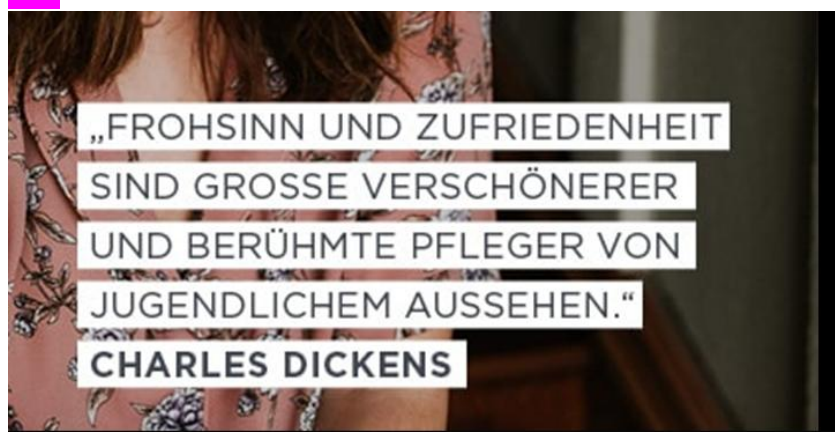
- Genussfähigkeit ist ein Zeichen von Gesundheit

Mit Genuss gegen die Sucht

<https://www.medizinpopulaer.at/archiv/seele-sein/details/article/die-heilkraft-der-freude.html>

- Bei der **Freude** hingegen handelt es sich um ein „Plateauerlebnis“, bei dem das Wohlgefühl langsam ansteigt und lange anhält. „**Wahrer Genuss** hat nichts mit süchtigem Verhalten zu tun“, sagt Musalek und ergänzt: „**Genießen ist ein passiver Vorgang, der zum Erreichen viel Aktivität braucht.**“ Zuerst muss man sich darauf einstimmen: „Bei einer Wanderung plant man im Voraus, wie man sie anlegen wird: die Route, die Rast, die Jause“, gibt der Suchtexperte ein Beispiel. „Mit dieser Auseinandersetzung stellen sich Vorfreude und eine erste Hinwendung zum Genussserlebnis ein.“ **Außerdem bedarf es der Hingabe. Weil diese uns verletzlicher und dünnhäutiger macht, fällt sie vielen schwer.** Noch schwieriger: „sich von dem zu Genießenden beschenken zu lassen“, beobachtet Michael Musalek. Entsprechend ist die **Genussfähigkeit auch ein wichtiger Gradmesser für (psychische) Gesundheit.** Umgekehrt weiß man, dass psychische Erkrankungen wie z. B. eine Depression mit Freud- und Antriebslosigkeit und dem Verlust der Genussfähigkeit verknüpft sind.
- Um suchtkranke Menschen dabei zu unterstützen, gesund zu werden, ihre **Genussfähigkeit zu entfalten** und (wieder) Freude am Leben zu empfinden, hat man am Wiener Anton-Proksch-Institut im Rahmen des so genannten Orpheus-Programms eine Genussstherapie entwickelt. Um Genussfähigkeit zu entwickeln, bedarf es bestimmter Werkzeuge; **Sensibilität** zählt ebenso dazu wie **Aufmerksamkeit** und **Achtsamkeit.** Und es braucht Spielräume sowie eine Atmosphäre, in der man sich öffnen, hingeben und beschenken lassen kann.

PPT



<https://mindomagazin.de/mutwort>

Freude und Spass im Vergleich

Freude	Spass
Geht in die Tiefe	Bleibt an der Oberfläche
Lange anhaltend	Schnell da – schnell vorbei
Erfordert Offenheit (Sensibilität) und Hingabe	Erfordert keine spezielle innere Einstellung
Geschenk von Gott	Kann ich mir organisieren
Inhalt: Gott und sein Wort. Bleibendes. Heilsames. Schönes. Gutes.	Inhalt: Erlebnisse. Vergehendes. Kann auf Kosten anderer gehen.
Ist Gesundheits-fördernd	Kann zur Sucht werden

Fest-Freude

Nehemia 8,12.17

- 12 Da gingen alle nach Hause und feierten ein grosses Freudenfest. Sie assen und tranken und teilten ihr Festmahl mit denen, die nichts hatten. Denn sie hatten begriffen, was ihnen vorgelesen worden war.
- 17 Die ganze Gemeinde der Heimkehrer baute Laubhütten und wohnte in ihnen. Das hatten die Israeliten seit der Zeit Josuas, des Sohnes Nuns, bis zu diesem Tag nicht mehr getan.
- **Alle waren glücklich und voller Freude.**
- **Philipper 4,4:** Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch!
- **Nehemia 8,10:** Die Freude am HERRN ist eure Stärke
- **Freude ist eine Entscheidung. Wie die Liebe.**
- Du bist Herr/Herrin über deine Gedanken, deine Sorgen und dein Empfinden.
- **Wenn du dich entscheidest, dich auf Gott auszurichten, hast du immer einen Grund zur Freude.**
- Du denkst nun möglicherweise folgendes: "Das stimmt schon. Doch leicht ist es nicht. Das gelingt nicht immer oder nur selten. Meistens stressen uns Situationen. Wie auch jetzt die Corona-Massnahmen-Zeit. Wir haben ja gesehen, dass die psychischen Probleme deutlich steigen."
- Ja, es ist nicht immer einfach. Weisst du, dass Paulus Philipper 4,4 aus dem Gefängnis schrieb? Offensichtlich hat er das Freude-Haben gelernt: sich am Herrn zu freuen - unabhängig von den Umständen. Übrigens: Bei ihm ging es im Gefängnis nicht um einen leichten Diebstahl, sondern um Leben und Tod.

- Deine Gedanken kommen und gehen. Jeder Mensch hat 30-70'000 Gedanken am Tag. Du entscheidest, was du damit machst.
- Auch die Sorgen kommen. Es ist deine Entscheidung, ob du den ganzen Tag darüber nachgrübeln willst oder ob du die Sorgen auf Gott wirfst.
1. Petrus 5,7: Werft alle eure Sorge auf ihn, denn er kümmert sich um euch!
- Deine Gefühle und Empfindungen kommen. Du entscheidest, ob und wie stark du sie kommen lässt. Sie sind wie ein Zug, der in den Bahnhof fährt. Du entscheidest, ob du einsteigst. Und dann fährt der Zug wieder los.
Manchmal sind sie wie eine Wolke. Lass sie vorüberziehen.
- **Hinweis: Metakognitive Therapie.**

Feste feiern

- Passah | 2. Mose 12
- Pfingsten (Shavuot) | 5. Mose 16,9-12
- Versöhnungsfest (Jom Kippur) | 3. Mose 16
- Laubhüttenfest (Sukkot) | 3. Mose 23,33-36 | Neh 8
- Tempelweihfest | Johannes 10,22
- Losfest (Purim) | Esther 9

- **Chrischona Liestal 2022:** 100 Jahre Burg-Kapelle.

Das grösste Hochzeitsfest aller Zeiten! "Kosmische Siegesparty"

- Das grosse Hochzeitsfest | Offenbarung 19,6-10

Sinn der Feste

- Wir erinnern uns an das, was Gott tat - damit wir Gottes Taten nicht vergessen.
- Wir würdigen besondere Ereignisse.
- Wir bezeugen Gottes Wesen und Taten. Wir erzählen und lehren sie über Generationen.
- Wir leben Gott gegenüber Freude und Dankbarkeit.
- Wir werden erneut berührt und erfasst.
- Wir laden andere ein, um die Freude mit ihnen zu teilen und sie zu beschenken.

Übrigens

- Das Wort "Ferien" kommt von lateinisch "feriae": das sind kirchliche Feiertage.
- Freizeit und Urlaub hat unsere Kultur von Gott und vom Feiern seiner grossartigen Taten losgelöst.

Umkehr | Bekenntnis | Lobpreis | Nehemia 9

Umkehr und Absonderung | V1.2

- 1 Am vierundzwanzigsten Tag dieses Monats kamen die Israeliten zu einem Fasten zusammen, in Bußgewänder gehüllt und das Haupt mit Staub bedeckt. 2 Die, die ihrer Abstammung nach Israeliten waren, sonderten sich von allen Fremden ab; sie traten vor und bekannten ihre Sünden und die Vergehen ihrer Väter.

Vorlesung von Gottes Geboten | V3

- 3 Sie erhoben sich von ihren Plätzen und man las ein Viertel des Tages aus dem Buch der Weisung des HERRN, ihres Gottes, vor.

Sündenbekenntnis | V3

- 3 Dann bekannten sie ein Viertel des Tages ihre Schuld und warfen sich vor dem HERRN, ihrem Gott, nieder.
- **Begegnung** mit Gott bzw. mit Gottes Wort.
Erkenntnis der Sünde. -> vgl. BEST-Prinzip

Lobpreis | Gottes Geschichte mit Israel | V4-31

- 5 Die Leviten Jeschua, Kadmiël, Bani, Haschabneja, Scherebja, Hodija, Schebanja und Petachja sagten: Erhebt euch und preist den HERRN, euren Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit! Man preise deinen herrlichen Namen, obwohl er erhaben ist über allen Preis und Ruhm. 6 Du, HERR, bist der Einzige. Du hast den Himmel geschaffen und den Himmel der Himmel und sein ganzes Heer, die Erde und alles, was auf ihr ist, die Meere und alles, was darin lebt. Ihnen allen gibst du das Leben. Das Heer des Himmels betet dich an.

Fürbitte und Bekenntnis | V32-37

- 32 Und jetzt, unser Gott, du großer, starker, Furcht gebietender Gott, der den Bund hält und uns seine Huld bewahrt: Achte nicht gering all die Mühsal, die uns getroffen hat, unsere Könige und Vorsteher, unsere Priester und Propheten, unsere Väter und dein ganzes Volk seit den Tagen der Könige von Assur bis heute! 33 **Du warst gerecht bei allem, was über uns gekommen ist. Du hast uns deine Treue bewiesen; wir aber haben gesündigt.** 34 **Unsere Könige, Vorsteher und Priester und unsere Väter befolgten deine Weisung nicht; sie missachteten deine Gebote und deine Bundeszeugnisse, die du für sie aufgerichtet hast.** 35 Sie lebten in ihrem eigenen Königreich, in der Fülle des Reichtums, den du ihnen gewährt hast, in dem weiten, fruchtbaren Land, das du vor sie hingebretet hast; sie aber haben dir trotzdem nicht gedient und sich nicht von ihrem bösen Treiben abgewandt. 36 **Darum sind wir heute Knechte. Du hast unseren Vätern dieses Land gegeben, damit sie seine Früchte und seinen Reichtum genießen; wir aber leben darin als Knechte.** 37 **Sein reicher Ertrag geht an die Könige, die du wegen unserer Sünden über uns gesetzt hast. Sie verfügen über uns selbst und unser Vieh nach ihrem Belieben. Darum sind wir in großer Not.**

Nach Gottes Ordnung leben | Nehemia 10

Nach Gottes Ordnung leben | 5 Bücher Mose | V30

- 30 Sie schließen sich ihren führenden Brüdern an; sie verpflichten sich unter Eid und Schwur, die Weisung Gottes zu befolgen, die durch Mose, den Diener Gottes, gegeben wurde, und alle Gebote des HERRN, unseres Herrn, seine Rechtsentscheide und Gesetze zu bewahren und zu erfüllen.

Keine Mischehen | V31

- 31 Wir werden unsere Töchter nicht den Völkern im Land zu Frauen geben, noch ihre Töchter für unsere Söhne nehmen.

Sabbat einhalten | V32

- 32 Wenn die Völker des Landes Waren, besonders Getreide jeder Art, am Sabbat zum Verkauf anbieten, werden wir ihnen am Sabbat oder an einem anderen heiligen Tag nichts abnehmen. Wir verzichten in jedem siebten Jahr auf den Ertrag des Bodens und auf jede Schuldforderung.

Für den Tempel und die Leviten sorgen | V33-40

- 33 Ferner verpflichten wir uns auf das Gebot, jährlich einen Drittelschekel für den Dienst im Haus unseres Gottes zu geben, 34 für die Schaubrote, das tägliche Speiseopfer und das tägliche Brandopfer, für die Opfer an den Sabbaten, Neumondtagen und Festen, für die Weiheopfer und die Sündopfer, durch die man Israel Sühne erwirkt, und für alle Arbeiten im Haus unseres Gottes.
- 40 So werden wir das Haus unseres Gottes nicht im Stich lassen.

Alles ist geregelt. Alles ist gut.

- Esra und Nehemia haben ihre Verantwortung wahrgenommen.
- Das Volk hat zugehört. Hat es verstanden. Ist umgekehrt.
- Sie haben eine grosse Freude erlebt. Sie haben das gefeiert - wie seit den Tagen Josuas nicht mehr! Und das ist 1000 Jahre her!
- Sie haben mit Gott eine Vereinbarung getroffen. Israel hat sich verpflichtet gegenüber Gott. Sie wollen dabei bleiben!

- Wenn wir Menschen weltweit nach Gottes Geboten und Massstäben leben, haben wir hier das Paradies!

Aber: Nehemia 13!

- Was da war, schauen wir uns am 21. März an.