

## **Predigt Liestal 1.3.2026 Gott mit allen Sinnen erleben**

### **Folie 1** Titel

**Ziel** der heutigen Predigt ist es, euch zu ermutigen während der Gebetswoche und natürlich auch vorher und nachher, alle eure Sinneskanäle bewusst und achtsam auf Gott auszurichten.

Zum Anfang eine kurze Repetition, vielleicht erinnert ihr euch noch an die Predigtreihe «Gott neu entdecken». Das war März bis August 2020... Ich weiss, es ist länger her und seither ist viel passiert. Inzwischen ist unsere Welt nicht mehr dieselbe wie damals. Damals haben wir uns mit den unterschiedlichen Spiritualitätsstilen beschäftigt.

Stichworte: «Trinitarischer Kompass», «Die drei Farben deiner Spiritualität», «Spannungsfeld Spiritualität, Leidenschaft und Vielfalt» klingelts? Ein Bild kann der Erinnerung auf die Sprünge helfen. So hat es Gott eingerichtet. Wenn die Erinnerung nicht mehr aktiv abrufbar ist, helfen Eindrücke über andere Sinneskanäle.

### **Folie 2** Trinitarischer Kompass – kurz repetieren

In der **Kirchengeschichte** finden wir auch verschiedene theologisch-spirituelle Ausrichtungen, wie Gott begegnet wurde und immer noch wird:

- Monastik: Gebet als Lebenshaltung – Beziehung durch stille Gegenwart
- Scholastik: Gebet als Reflexion – Beziehung durch Verstehen
- Reformation: Gebet durch das Wort – Beziehung durch Gnadenzusage
- Heiligung: Gebet als Gewissensprüfung – Beziehung durch Ehrfurcht und Demut
- Charismatik: Gebet als Gespräch – Beziehung durch unmittelbare Erfahrung
- Sozialethik: Gebet als Fürbitte für Schwache und Unterdrückte – Beziehung durch Engagement und Dienen

Die Grenzen sind nicht fest und die meisten von uns bewegen sich bewusst oder unbewusst in mehreren Spiritualitätsstilen und theologischen Ausrichtungen.

### **Folie 3** Aber was ist richtig?

So lange wir nicht den Fehler machen zu vergleichen und zu werten sind Unterschiede kein Problem. Es gibt kein Richtig oder Falsch, solange wir uns alle auf dasselbe Zentrum – Jesus – hinbewegen, solange die Hauptsache auch die Hauptsache bleibt. Der Geber der Gaben und nicht die Gaben! Der Schöpfer und nicht die Schöpfung! Gerechtigkeit und nicht Recht haben wollen! Die Wahrheit in Christus und nicht menschliche Wahrheiten! Unterschiede sind bereichernd. Leidenschaft und Vielfalt bereichern unser Glaubensleben. Wir können voneinander lernen. Und Gott hat diese Vielfalt schon in uns hineingelegt, als er uns schuf. Er hat uns unsere Sinne gegeben, damit wir ihm mit allen Sinnen begegnen können, eben auf vielfältige Weise.

**...mit ALLEN Sinnen** – da ist etwas von Gottes Fülle, von seiner Kreativität, seinem Überfluss drin versteckt. Gott mit ALLEN Sinnen wahrnehmen, ihm mit allen Sinnen begegnen, mit ALLEN Sinnen vor Gottes Angesicht kommen. Heisst auch, ich will ALLES einsetzen, um Gott zu begegnen. Alles, was Gott in mich hineingelegt hat, was er mir geschenkt hat. Das macht Sinn, ist SINN – VOLL!

Gott mit ALLEN Sinnen begegnen heisst auch Sinn – Voll Wahrnehmen! Je mehr Sinne ich einsetze umso besser werde ich etwas begreifen und erkennen. Ich kann IHN nie ganz verstehen, aber je mehr Sinne ich einsetze, umso mehr kann ich von ihm erfahren, erfassen, erhören und umso mehr werde ich über Gott staunen. Paulus sagt unsere Erkenntnis ist Stückwerk. Dieses Bild verdeutlicht das für mich. Zerbrochen, bruchstückhaft, Einzelteile, die aber wieder ein Ganzes ergeben und das Kreuz sehen lassen.

«Sinn-voll» kann zweierlei heissen: Etwas macht Sinn, ist logisch erklärbar und nachvollziehbar. Ich hoffe, dass das, was ich predige, Sinn macht und einigermaßen logisch ist. Das zweite hoffe ich auch, dass ihr nach der Predigt erkennt, begreift und auch praktisch anwendet, dass Gott alle eure Sinne ansprechen will und dass er über alle Sinneskanäle mit uns kommunizieren will und kann. Und dass ihr IHM SINNVOLL, erfüllt mit Sinn und mit ALLEN Sinnen begegnen könnt.

Begegnung hat mit Kommunikation zu tun, Begegnung ist Kommunikation. Wie ich einem Menschen – oder Gott – begegne sagt etwas über meine Beziehung zu diesem Menschen aus, auch wenn ich gar nichts sage. Ich kommuniziere auch nonverbal. Beobachtet mal die Leute an der Kasse – nicht Selbstbedienung – wie begegnen sie – oder auch du – der Person hinter der Kasse, oder am Schalter oder die Surpriseverkäuferin. Wird sie gesehen? Wird sie gehört? Wird sie wahrgenommen? All das geschieht über unsere Sinne und auch dadurch, dass wir ganz da sind. (Peter Alexander «Hier ist ein Mensch»)

Wann hast Du Gott zuletzt für deine Sinne gedankt? Bei den meisten von uns ist es wahrscheinlich schon einige Zeit her. Warum? Weil es selbstverständlich ist, dass unsere Sinne und auch unser Körper einfach funktioniert. Tagein – tagaus, zuverlässig, auch wenn wir ihm oft zu wenig Beachtung schenken und ihm zu wenig Sorge tragen. Meistens wird uns das erst bewusst, wenn etwas nicht mehr funktioniert. Im Alter kommt das häufiger vor, aber es kann jederzeit etwas zerbrechen, ausfallen. Wir sind zerbrechlich, auch die Stärksten und Gesundesten unter uns. Gott hat uns mit unserem Körper und unseren Sinnen reich beschenkt.

#### **Folie 4 Mit ALLEN Sinnen...**

Sehen wir uns kurz unsere Sinne an. Welche haben wir?

**SEHEN** – Augen. Wir sehen Gottes Schöpfung, können sein Wort lesen, Bilder betrachten, Menschen sehen, unsere Umwelt wahrnehmen. Erinnerungen werden durch Bilder, Gegenstände verstärkt, verankert.

**HÖREN** – Ohren. Wir hören die Vögel am Morgen singen, den Wind in den Bäumen, das Lachen der Kinder, die Lieder, die Predigt, Musik. Die Stimme eines

geliebten Menschen hören wir aus allen heraus. Auch hier werden Erinnerungen wach und neues verankert sich über das Hören. Selbst der Glaube wird durch das Hören beeinflusst. Der Glaube kommt aus dem Hören, dem Gehörten Rö 10,17

**RIECHEN** – Nase. Wir riechen den Frühling, der Geruch von frisch geschnittenem Gras oder Heu ruft bei mir Erinnerungen wach. Erinnerungen sind oft mit Gerüchen verbunden und lassen sich auch durch Gerüche aktivieren. Das Aroma Apfel/Zimt oder Lebkuchen – wird kein Mensch in unserem Kulturraum mit Ostern verbinden.

**SCHMECKEN** – Zunge. Schmecket und sehet wie freundlich der HERR ist. Wir schmecken das Brot und den Traubensaft. Und wir erinnern uns an den Tod des HERRn, bis er wiederkommt.

**TASTEN/FÜHLEN** – Hände, Haut, Füße – haptische Wahrnehmung, ertasten eines Objektes oder passive Wahrnehmung. Dazu gehören auch Schmerz- und Temperaturempfindungen. Auch beim Fühlen spielt die Erinnerung mit. Wenn ich ein Buch zur Hand nehme ist das etwas anderes, als wenn ich auf dem Bildschirm lese. Wenn wir mit unseren Händen arbeiten geht das auch in die Erinnerung. Ich kann alles theoretisch hören und lesen, aber wenn ich es nicht mit meinen Händen selber mache, werde ich es nie lernen. Ich kann nur lernen, wenn ich möglichst viele Sinne einsetze. Je mehr, desto besser – auch im Glauben. Gott mit allen Sinnen begegnen heißt auch, ich will möglichst viel von IHM erfahren, IHN kennen lernen, auf vielfältige Art.

### **Suplement – Noch zwei zusätzliche Sinne**

**GLEICHGEWICHTSSINN** - Ein Sinnesorgan des Menschen ist gleich für zwei Sinne gleichzeitig verantwortlich. Die Ohren dienen nicht nur zum Hören, sondern auch zum Gleichgewicht. Durch den Gleichgewichtssinn kann der Mensch koordinierte Bewegungen ausführen und verfügt über ein Orientierungsbewusstsein. Als David vor Gott tanzte brauchte er seinen Gleichgewichtssinn. Als Miriam Gott mit Gesang, Tambourin und Tanz lobte, brauchte sie neben anderen auch den Gleichgewichtssinn. «Und die Prophetin Mirjam, Aarons Schwester, nahm das Tamburin in ihre Hand, und alle Frauen zogen aus, hinter ihr her, mit Tamburinen und in Reigentänzen. Und Mirjam sang ihnen zu: Singt dem HERRN, denn hoch erhaben ist er; Pferd und Wagen warf er ins Meer!» 2. Mose 15,20.21

**KINESTHETISCHE WAHRNEHMUNG/TIEFENSINN** – Der Tiefensinn entwickelt sich schon im dritten Schwangerschaftsmonat und ist dafür zuständig, dass der Mensch seinen eigenen Körper wahrnimmt. Die zugehörigen Sinnesorgane sind die Rezeptoren in den Muskeln, Sehnen und Knochen und Gelenken, der auslösende Reiz ist die Bewegung. Ohne den Tiefensinn würde der Mensch sich schwer tun, seine eigenen Bewegungen zu registrieren und sie somit auszuführen, zu optimieren und letztendlich zu automatisieren.

Wahrnehmung der Körperposition und der Bewegung Umfeld, Nähe und Distanz. In einer Menschenmenge merken wir, wenn uns jemand berührt, wir merken aus welcher Richtung jemand kommt. (Jesus und die Blutflüssige Frau)

Alle Sinne gehören zu unserer Gottesebenenbildlichkeit. Das heisst unser Gegenüber, Gott verfügt auch darüber!

**Gott sieht dich!** Da nannte sie (Hagar) den Namen des HERRN, der zu ihr geredet hatte: Du bist ein Gott, der mich sieht! 1. Mose 16,13

**Gott hört dich!** Psalm «Als ich so bedrängt wurde, rief ich zum HERRN, ja, zu meinem Gott ging mein Hilfeschrei. Da hörte er meine Stimme von seinem Tempel aus, meine Schreie erreichten sein Ohr.» 18,7 DBU

**Gott riecht dich!** «Wir sind nämlich ein wohlriechender Duft des Messias, der zu Gott aufsteigt. Dieser Wohlgeruch erfasst alle: die, die das Heil erfahren, und die, die verloren gehen.» 2. Kor 2, 15 Das Buch

**Gott schmeckt!** Aber weil du weder warm noch kalt bist, sondern lauwarm, werde ich dich aus meinem Mund ausspucken. Off 3,16

**Gott fühlt/tastet/greift** – «Strecke aus der Höhe deine Hände aus, befreie und rette mich aus gewaltigen Wasserfluten, aus der Hand erbarmungsloser Feinde.» Psalm 144,7 NGÜ «Du bist es ja auch, der meinen Körper und meine Seele erschaffen hat, kunstvoll hast du mich gebildet im Leib meiner Mutter.» Ps 139,12

## **Glaubensbekenntnis Israels – Shema Israel:**

### **Shema Israel**

Höre, Israel: Der HERR, unser Gott, ist der einzige HERR. Und du sollst den HERRN, deinen Gott, lieben, von ganzem **Herzen**, von ganzer **Seele** und mit deiner ganzen **Kraft**. Und diese Worte, die ich dir heute gebiete, sollen in deinem **Herzen** bleiben, und du sollst sie deinen Kindern einschärfen, und du sollst davon **reden**, wenn du in deinem Haus **sitzt** und wenn du auf dem Weg **gehst**, wenn du dich **niederlegst** und wenn du dich **erhebst**. Du sollst sie als **Zeichen** auf deine **Hand** binden und sie als **Merkzeichen auf der Stirn** tragen, und du sollst sie auf die **Türpfosten** deines Hauses **schreiben** und an deine **Tore**. 5. Mose 6,4-9

### **Folie 5 Shema Israel am Gartengrab Video Clip**

[https://www.youtube.com/watch?v=-geHD1jBh8Y&list=RD-geHD1jBh8Y&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=-geHD1jBh8Y&list=RD-geHD1jBh8Y&start_radio=1)

Für Jesus ist es **das höchste Gebot:**

Auf die Frage «Meister, welches Gebot ist das höchste im Gesetz?» antwortet Jesus: «Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen **Herzen** und mit deiner ganzen **Seele** und mit deinem ganzen **Verstand**. Dies ist das höchste und erste Gebot. Das zweite aber ist ihm gleich: Du sollst deinen **Nächsten lieben** wie dich selbst.» Mt 22,36-39 Markus ergänzt in Mk 12,30 ...und deiner ganzen **Kraft!**

Herzen – Seele – Verstand – Kraft Da ist alles drin! Da sind wir als Mensch ganz drin und auch als ganzer Mensch gefordert.

HÖRE! Israel!

Gott redet auf verschiedenste Art – durch sein Wort, Bibelverse, Predigt, Andacht, Worship, Lieder, durch andere Menschen, durch Bücher, durch die Schöpfung. ER erreicht uns über ALLE unsere Sinneskanäle – wenn wir sie für ich IHN offenhalten und auch erwarten, dass er uns anspricht. Das kann direkt, oder durch andere Menschen sein: **Augustinus**: Augustinus hört im Garten eine Kinderstimme, die ruft "Tolle lege, tolle lege - nimm und lies, nimm und lies!" Er sieht das als ein Reden Gottes in sein Leben. Er nimmt die Bibel und liest. Dadurch kommt er zu dem Punkt, dass er sich für Jesus entscheidet. Der Rest ist (Kirchen)Geschichte... Eindrücke, innere Stimme, Gefühl, Träume; auch durch alltägliche Dinge Redet Gott zu uns. Als wir 1988 die Zusage bekamen, dass wir auf St. Chrischona studieren konnten, wussten wir nicht, ob wir Spirou unseren Hund mitnehmen konnten. Als Martina im Zug unterwegs war, sah sie eine Sipuro Reklame «**Sipuro geht nach Basel**». Es war eine Reklame für die Mustermesse. Aber Martina las «Spirou geht nach Basel». Wir betrachteten das als Antwort Gottes. Und Gott stand dazu. Ach ja, und wir wohnten dann nur ca. 100 m neben der Mustermesse in Basel. 😊

**Wie habt ihr das Reden Gottes schon erfahren?** Tauscht euch doch darüber mal aus. Und erwartet auch in der Gebetswoche und natürlich darüber hinaus, dass Gott mit euch redet.

### **Gottesebenbildlichkeit**

Ich bin überzeugt, dass Gott uns in unserer Ganzheit begegnen will. Er hat uns als Menschen erschaffen und er hat uns als sein Ebenbild erschaffen. Das heisst aber auch, dass wir mit all unseren Sinnen ein Ebenbild Gottes sind. Unsere Sinne sind unsere Verbindung zur Aussenwelt und auch zu Gott. Die Bibel ist voll mit Hinweisen darauf, dass Gott auch unsere Sinne benutzt, um mit uns zu «reden» uns zu erreichen. Und manchmal, wie bei Elia auf dem Horeb redet Gott durch und in der Still zu uns auf ganz sanfte Weise. «Seid still und erkennt...» Still und leise und ohne spektakuläre Effekte. Eine Berührung, ein Windhauch, ein sanftes stilles Säuseln, kaum stark genug eine Kerze auszulöschen. Und du weisst ER ist da!

Unsere Sinne gehören zu unserem Körper. Gott will uns ganz, mit Leib Seele und Geist. Alles ist sein Werk, alles ist Teil der Gottebenbildlichkeit. Man kann Römer 12,1 auch so verstehen! «Deshalb ermutige ich euch nun auch, Geschwister, aufgrund der Barmherzigkeit, die Gott uns geschenkt hat, euch ganz, einschließlich eures Körpers, Gott zur Verfügung zu stellen als ein Opfer, das lebendig, heilig und ihm wohlgefällig ist. Das soll der Ausdruck eures Gottesdienstes sein, die angemessene Antwort auf Gottes Wort. ER ist an allem interessiert. ER will uns ganz.» Rö 12,1 DBU

Als Abram 99 Jahre alt war, sagt Gott zu ihm: «Ich bin Gott, der Allmächtige El Shaddai. Gehe vor meinem Angesicht, und sei ganz.» (Untadelig, Vollkommen, Fromm, halte mir die Treue) 1.Mose 17,1 ELB

Was löst es aus, wenn du den Vers in verschiedenen Übersetzungen liest?  
Vollkommen? Fromm? Untadelig? Ganz? Treu? Was spürst du? Was ist dein Gefühl?  
Wo spürst du es?

Dein Körper reagiert auf das, was du hörst und auch was du siehst. Deine Sinne lösen Emotionen aus. Ein Bibelvers kann überschäumende Freude auslösen, aber auch Angst, Staunen, Ehrfurcht, er kann dich aus dem Gleichgewicht bringen. Wenn du aufmerksam bist, kannst du auch feststellen, was ein Bibelvers, eine Biblische Geschichte mit dir macht, wie du reagierst, wie dein Körper reagiert. Gott hat uns ganzheitlich geschaffen, mit allen Sinnen und als Einheit von Leib, Seele und Geist.

«Er aber, der Gott des Friedens, heilige euch **durch und durch** und bewahre euren **Geist** samt **Seele** und **Leib** unversehrt, untadelig für das Kommen unseres Herrn Jesus Christus.» 1. Thess 5,23 LU

ER will dich durch und durch heiligen und deinen Geist, deine Seele UND deinen Leib bewahren für sein Kommen! WOW! ER WILL DICH – GANZ!

Wenn wir mit allen Sinnen Gott begegnen, vor ihn treten wollen, dann betrifft das immer auch unseren Körper.

### **Folie 6** Wechselwirkung Körper – Psyche

Dein Körper drückt auch deine Stimmung, deine Emotionen,

- **Gebückte Haltung** – niedergeschlagen, niedergedrückt, ich erwarte nichts Gutes, ich fühle mich depressiv! In dieser Haltung fällt es mir schwer Gott zu loben, IHN anzubeten!
- **Aufrechte Haltung** – ich gehe offen in die Welt, offen auf Menschen zu, ich erwarte Gutes, ich fühle mich gut! Ich freue mich Gott zu begegnen, IHN anzubeten!
- **Ausstrecken** – In der Therapie von Burn-out Patienten zeigte es sich, dass Volleyball spielen einen positiven Effekt hatte. Nur schon das sich Ausstrecken löste positive Gefühle aus, was die Therapie positiv beeinflusste!
- **Abwenden** – ich will nichts mit den Menschen, mit meiner Umwelt, vielleicht auch mit Gott zu tun haben. Lasst mich alle in Ruhe!
- **Abwehren** – mit einer abwehrenden Haltung, ob offensichtlich oder «nur» innerlich, kann ich niemanden einladen oder Willkommen heißen.

Deine Körperhaltung wird das was du sagst entweder verstärken und unterstützen oder sie wird es beim Hörer löschen, weil es nicht mehr authentisch ist.

### **Und was machen wir jetzt damit?**

Nutze alle deine Sinne und deinen ganzen Körper in deiner Beziehung zu Gott. Gott hat dich mit deinen Sinnen, deinen Emotionen und deinem ganzen Körper beschenkt und geschaffen – nutze ihn.

Menschen sind unterschiedlich. Nicht jeder und jede ticken gleich, auch in der Spiritualität, im geistlichen Leben. Unsere Biografie, unsere Genetik, die Kultur, in der wir aufgewachsen sind, die uns geprägt hat, Traditionen, unsere ganze Persönlichkeit beeinflusst auch unser geistliches Leben.

Bsp. Hände erheben – Anthroposophie

Unser Körper und unsere Psyche beeinflussen sich gegenseitig. Was wir sehen und hören beeinflusst uns bewusst und unbewusst. Bilder, Geräusche, Musik, Menschen, Farben beeinflussen uns...

**Folie 7** Ein Smiley kann deinen Morgen aufhellen, (Bsp. Smiley Bär auf Frühstückstisch in Thun.) auch im Geistlichen. Strecke dich Gott entgegen, auch wenn es nur sitzend geht. Probiere es aus. Versuche einen Bibelvers mit Bewegungen darzustellen. Es muss für dich stimmen! Nicht alles ist für alle geeignet. Wir sollen ein Wohlgeruch sein, wir sollen Licht und Salz sein, alles Bilder, die mit den menschlichen Sinnen zu tun haben. Menschen können andere anstecken, mitreißen – im negativen, aber auch im positiven. Das kann grosse Auswirkungen haben:

**Folie 8:** Happiness starts with a Smile Video Clip  
<https://www.youtube.com/watch?v=EAiK4jrycWk>

Stellt euch vor, was wäre, wenn wir Menschen so mit dem Evangelium anstecken würden, weil es so befreiend und erfüllend ist, dass es sich so ausbreitet wie das Lachen in der U-Bahn!

**Kleine Übung für zu Hause** – kann man auch im Hauskreis machen.

Nimm deinen oder einen deiner Lieblingsverse aus der Bibel. Lies ihn dir laut vor, mehrmals, langsam.

Was spricht dich besonders an diesem Vers an? Wie reagiert dein Körper darauf? Vielleicht ist das fremd für dich, aber versuchs doch einfach mal. Was machen deine Sinne damit?

Einfach machen – AMEN!