

Quelltor – Look up im Lockdown

Therme Erding – Jungbrunnen

Probieren Sie ihn aus - nach einem Bad in dem 38° warmen Thermal-Heilwasser fühlen Sie sich Jahre jünger... Highlight in Mitten dieses Beckens ist der alte Steinbrunnen - er gibt reines 63°C heißes Quellwasser aus den Tiefen der Erdinger Thermal-Quelle wieder.

- Bin jetzt 48 Jahre – nicht mehr fit wie 18 – aber immer noch fit wie ein Turnschuh 😊
- Wäre so eine Quelle nicht genial? Wieder jung und fit wie früher werden!
- Tatsächlich hat man in den letzten Jahrhunderten mit sogenannten Jungbrunnen oder Heilungsmitteln immer den Leuten das Geld aus der Tasche gezogen.

Gott ist die wahre Quelle des Lebens

Ps 36,10 Denn bei dir ist die Quelle des Lebens, in deinem Licht schauen wir das Licht.

- Gott ist der Schöpfer allen Lebens!
- Er ist die wahre Quelle des Lebens – wenn es jemanden gibt, der Leben spendet, dann ist es er allein!

Wie viel Flüssigkeit braucht der Körper?

Über 50 Prozent des Menschen besteht aus Wasser, bei Säuglingen sogar bis zu 70 Prozent. Flüssigkeit wird ständig über die Haut, über den Darm, die Nieren und beim Atmen ausgeschieden. Darum ist es so wichtig genügend Wasser zu trinken. Ein Erwachsener sollte mind. 1,5 l Wasser/Tag trinken. Zusätzlich nehmen wir auch Wasser durch die Nahrung auf.

Wer zu wenig trinkt: Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schwindel zählen zu den häufigsten Beschwerden. Nehmen wir längere Zeit zu wenig Wasser auf folgen: niedriger Blutdruck, Verstopfung, Nierenschmerzen bis hin zu Nierenversagen, Harnwegsinfektionen, Halluzinationen und Delirium bis hin zum Kreislaufkollaps und Organversagen. **Wir können also sehen: Wasser ist für unseren Körper lebensnotwendig!!**

Bei älteren Menschen ist die Dehydratation ein verbreitetes Problem. Der Körper verändert sich im Alter: Die Flüssigkeitsreserven und das Durstgefühl nehmen ab, die Ausscheidung von Wasser durch die Nieren nimmt zu. Durst kann als Zeichen eines Mangels völlig fehlen.

Wie behandelt man so eine Dehydratation grundsätzlich:

- Flüssigkeit zuführen (Trinkplan, die tägliche Flüssigkeitsaufnahme garantieren)
- Elektrolyte zuführen
- Ursache beheben (zum Beispiel Trinkplan, oder Gesundheit abchecken, etc.)
- Oben genannte Symptome durch begleitende Medikamente lindern

Verlasse nicht die Quelle des Lebens

Jer 2,13 Denn mein Volk hat eine zweifache Sünde begangen: Mich, die Quelle des lebendigen Wassers, haben sie verlassen, um sich Zisternen zu graben, löchrige Zisternen, die kein Wasser halten!

Jer 17,13 HERR, du Hoffnung Israels! Alle, die dich verlassen, müssen zuschanden werden! Ja, die, welche von mir weichen, werden auf die Erde geschrieben werden; denn sie haben den HERRN verlassen, die Quelle lebendigen Wassers!

Falls es momentan nicht rund läuft in deinem Leben, möchte ich dir folgende Frage stellen: Hast du die Quelle des lebendigen Wassers verlassen? Suchst du an den falschen Orten in deinem Leben nach Ersatzbefriedigung? Es könnte sein, dass du schon die ersten Konzentrationsschwierigkeiten hast und die Stimme Gottes nicht mehr so genau wahrnimmst. Vielleicht fühlst du dich müde, und leer. Vielleicht hast du sogar Kopfschmerzen und bist in deiner Leistung eingeschränkt.

Kehre wieder zurück zur Quelle des Lebens und trinke vom lebendigen Wasser. Alle anderen Quellen können deinen Durst niemals so stillen, wie Jesus allein. Jesus spricht davon in Johannes 4 zu einer Frau am Brunnen:

Joh 4,10 Jesus antwortete ihr: "Wenn du wüsstest, was Gott dir geben will und wer dich hier um Wasser bittet, würdest du mich um das Wasser bitten, das du wirklich zum Leben brauchst. Und ich würde es dir geben."

Joh 4,11 "Aber Herr", meinte da die Frau, "du hast doch gar nichts, womit du Wasser schöpfen kannst, und der Brunnen ist tief! Wo willst du denn das Wasser für mich hernehmen?"

Joh 4,12 Kannst du etwa mehr als Jakob, unser Stammvater, der diesen Brunnen gegraben hat? Er selbst, seine Kinder und sein Vieh haben schon daraus getrunken."

Joh 4,13 Jesus erwiderte: "**Wer dieses Wasser trinkt, wird bald wieder durstig sein.**

Joh 4,14 **Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm gebe, der wird nie wieder Durst bekommen. Dieses Wasser wird in ihm zu einer Quelle, die bis ins ewige Leben hineinfließt."**

Wasser für den Körper: wichtig um körperlich und geistig fit zu bleiben!

Wasser des Lebens von Jesus: eine Quelle des lebendigen Wassers, die bis ins ewige Leben hineinfließt.

In Johannes 7,37 beschreibt Jesus diese Quelle des Lebendigen Wassers des Heiligen Geistes:

Joh 7,37 Leben spendendes Wasser - Am letzten Tag, dem Höhepunkt des großen Festes, trat Jesus wieder vor die Menschenmenge und rief laut: "**Wer Durst hat, der soll zu mir kommen und trinken! → Komm zu Jesus und trinke!**

Joh 7,38 **Wer mir vertraut, wird erfahren, was die Heilige Schrift sagt: Von ihm wird Leben spendendes Wasser ausgehen wie ein starker Strom." → Vertraue ihm und erfahre es selbst, wie die Quelle des Lebens dich durchströmt!**

Selbst erlebt - innerlich ausgetrocknet

- > Ich kenne das Gefühl, das ich oben beschrieben habe, selber sehr gut!
- > In meinem Christ Sein hatte ich immer wieder mal Phasen, bei denen ich die Quelle des lebendigen Wassers verlassen hatte. Ich suchte Erfrischung und Befriedigung an den falschen Orten.
- > Ich vertraute Menschen mehr als Jesus und fand mich plötzlich in der Wüste, kraftlos und leer. Ich folgte nicht mehr der Quelle des lebendigen Wassers, sondern dem Bodenpersonal der Quelle.
- > Oder versuchte meinen inneren Tank durch Arbeit und Dienst für Jesus zu füllen. Ich weiß, das klingt paradox, aber du kannst tatsächlich vor tausenden Menschen stehen und predigen und innerlich absolut leer sein. Das geht auf Dauer natürlich nicht gut und so mancher musste die Reißleine ziehen oder lernte durch einen Burnout auf die harte Tour! Einen Burnout musste ich – Dank sei Gott – nicht erleben.
- > Oder bist einfach grundsätzlich herausgefordert durch alles, was sich in deinem Leben einfach tut: Familie, Kinder, Arbeit, die Pflege der eigenen Eltern, Schicksalsschläge, plötzlicher Tod, Krankheit, Firmeninsolvenz, Arbeitslosigkeit, Enttäuschung von Freunden, Einsamkeit, etc.
- > Und als Christ weiß man, was dann zu tun ist: die Quelle des lebendigen Wassers aufsuchen! Doch was tut man stattdessen: man verliert sich stundenlang auf Social Media, YouTube oder Netflix. Einfach um dich abzulenken und nicht daran denken zu müssen. Oder man verdünnt seine Einsamkeit mit Alkohol, weil es anscheinend leichter zu ertragen ist. Oder Schokolade und Chips werden deine neuen Freunde.
 - **Doch das alles wird dir nicht helfen!**
 - **Im Gegenteil, es macht es nur noch schlimmer!**
 - **Das Einzige was dir erst einmal wirklich hilft, ist ein zurückkehren zur Quelle des ewigen Lebens!**

Ps 42,2 Wie ein Hirsch lechzt (od. schreit / verlangt) nach Wasserbächen, so lechzt meine Seele, o Gott, nach dir!

Ps 42,3 Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott: Wann werde ich kommen und vor Gottes Angesicht erscheinen?

Meine Frage an dich: wohin siehst du??? Suchst du nach Gottes Angesicht?

Look up im Lock down

- Bei einer Problemlösung müssen wir uns natürlich zuerst das Problem genauer ansehen. Aber wir dürfen dort nicht verweilen!!
- Kluge Menschen holen sich Rat von anderen, googeln im Internet oder suchen sich ein Tutorial auf YouTube! Oder rufen ihren Pastor an, wenn er ihnen seine Handynummer gibt! 😊

- Und ganz kluge Menschen schauen nach oben! Denn nur mit Gottes Perspektive wird es wirklich möglich sein, die bestmögliche Lösung zu finden!

Deswegen: Look up im Lock Down – Schau nach oben, während du hier unten eingengt bist!

Wir sind oft zu sehr damit beschäftigt, eine schwierige Situation zu verstehen, statt unseren Blick auch zu heben und nach oben zu sehen. Sich ohne Gott nur auf das Problem zu konzentrieren, hilft dir nicht, dieses zu lösen. Wenn wir nach oben schauen, bekommen wir Gottes bessere Perspektive auf die Umstände, auf die Menschen und auf unser Leben.

Sei niemals ein Opfer der Umstände, sondern immer der Protagonist deines Lebens.

Was kann ich tun?

1. **Flüssigkeit zuführen:** stelle wieder die Verbindung zur Quelle des Lebens her, Jesus in dein Leben bitten! Erlaube ihm wieder Herr deines Lebens zu sein!
2. **Elektrolyte zuführen:** Gebet (sprechen & hören), Bibel lesen, Lobpreis, Zeit mit dem Heiligen Geist (Sprachenrede)
3. **Ursache beheben:** löse dich von falschen Abhängigkeiten und Ersatzbefriedigungen, bei denen du versucht hast deinen Durst zu stillen! Zuviel Arbeit – versuche zu reduzieren und wieder zu leben, zu viel Medien – lösche einige Apps & kündige dein Netflix, zu viel Einsamkeit mit Alkohol & Schokolade – vernetze dich mit Freunden!
4. **Oben genannte Symptome durch begleitende Medikamente lindern:** Gemeinschaft in der Familie Gottes, gute Freunde mit denen du das Leben gemeinsam meistern und teilen kannst!

Offb 21,1 Die neue Welt Gottes - Dann sah ich einen neuen Himmel und eine neue Erde. Denn der vorige Himmel und die vorige Erde waren vergangen, und auch das Meer war nicht mehr da.

Offb 21,2 Ich sah, wie die Stadt Gottes, das neue Jerusalem, von Gott aus dem Himmel herabkam: festlich geschmückt wie eine Braut an ihrem Hochzeitstag.

Offb 21,3 Eine gewaltige Stimme hörte ich vom Thron her rufen: "Hier wird Gott mitten unter den Menschen sein! Er wird bei ihnen wohnen, und sie werden sein Volk sein. Ja, von nun an wird Gott selbst in ihrer Mitte leben.

Offb 21,4 Er wird alle ihre Tränen trocknen, und der Tod wird keine Macht mehr haben. Leid, Klage und Schmerzen wird es nie wieder geben; denn was einmal war, ist für immer vorbei."

Offb 21,5 Der auf dem Thron saß, sagte: "Sieh, ich schaffe alles neu!" Und mich forderte er auf: "Schreib auf, was ich dir sage, alles ist zuverlässig und wahr."

Offb 21,6 Und weiter sagte er: "Alles ist in Erfüllung gegangen. Ich bin der Anfang, und ich bin das Ziel, das A und O. Allen Durstigen werde ich Wasser aus der Quelle des Lebens schenken.

Offb 21,7 Wer durchhält und den Sieg erringt, wird dies alles besitzen. Ich werde sein Gott sein, und er wird mein Kind sein.