



April 2021

Es ist Gottes leidenschaftlicher Wunsch und Sein gewollter Plan, dass Seine Kinder jeden Tag ein Leben in Freude führen (Psalm 118:24). Das deutsche Wort „Freude“ kann definiert werden als „ein sehr frohes Gefühl; Glück; großes Vergnügen; Entzücken.“ Hört sich das nicht nach etwas an, das Sie gerne hätten? Gott hat Seine Kinder ganz bewusst geistlich vollständig in Christus gemacht. Gott hat uns als wiedergeborene Gläubige ein Leben gegeben, das wir in jeder Kategorie genießen können – geistlich, geistig und körperlich. Betrachten wir eine der Möglichkeiten, ein Leben in Freude zu führen: der Umgang mit unserem physischen Körper. Es liegt an uns, gemäß Gottes Wort zu handeln und bestimmte Schlüssel bezüglich unseres physischen Körpers anzuwenden, die unser Leben verbessern und zu einem freudigen Leben beitragen.

Im physischen Bereich hat Gott unseren Körper auf großartige Weise mit vielen komplexen Teilen und Systemen entworfen, die alle zusammenarbeiten. Durch dieses göttliche Design trägt unser physischer Körper dazu bei, dass wir ein Leben in Freude führen können.

Psalm 139:14:

Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar (prächtig oder großartig) gemacht bin; wunderbar sind deine Werke; das erkennt meine Seele.

Der Psalmist lobt Gott dafür, wie wunderbar sein Körper gemacht ist. Wir sehen, dass Gott jedem von uns einen wunderbaren Körper gegeben hat, den es in Stand zu halten gilt. Ein Schlüssel zu einem von Freude erfüllten Leben ist es, sich um diesen Körper zu kümmern, damit wir Gottes Wort am effektivsten umsetzen können. Als wiedergeborene Gläubige beherbergt unser physischer Körper ein äußerst kostbares Geschenk, die Gabe heiliger Geist, die von Gott kommt. Dank dieser Gabe sind wir Kinder des Allerhöchsten Gottes und Er ist unser Vater.

II Korinther 4:7:

Wir haben aber diesen Schatz in irdenen Gefäßen, auf dass überschwängliche Kraft von Gott sei und nicht von uns.

Da wir wissen, dass wir in unserem irdenen Gefäß (Körper) Gottes Natur innewohnen haben, sollten wir uns um ihn kümmern. Je besser unser physischer Körper in Schuss ist, desto effektiver können wir für Gott leben und Seinen Willen tun.

Eine Möglichkeit, sich um unseren physischen Körper zu kümmern, um ein Leben in Freude führen zu können ist, uns durch Bewegung gesund und fit zu halten. In jeder Lebensphase, aber besonders, wenn wir älter werden, bedarf es einer bewussten Entscheidung und gewissenhafter Arbeit, um vital und körperlich fit zu bleiben. Welche Form der körperlichen Bewegung auch immer wir wählen, solange wir sie treu ausüben, wird sie unsere Vitalität verbessern und es uns ermöglichen, Gott und Seinen Kindern in jeder Form dienlich zu sein.

Sprüche 13:19:

Wenn kommt, was man begehrt, tut es dem Herzen wohl....

Regelmäßige körperliche Bewegung gibt uns ein Gefühl der Leistung und hilft uns, uns gut zu fühlen. Es führt zu einem mentalen Schub, welcher wiederum Freude und Zufriedenheit bringt. Bewegung ist eine Investition in die Verbesserung unserer Lebensqualität und in den Aufbau von Ausdauer und Stehvermögen, was zu einem glücklichen Leben beiträgt.

I Timotheus 4:8:

Denn die leibliche Übung ist wenig nütze (für eine Weile): aber die Frömmigkeit ist zu allen Dingen nütze und hat die Verheißung dieses und des zukünftigen Lebens.

Bewegung hat für eine Weile ihre Vorteile; sie ist in diesem Leben von Nutzen. Deshalb wollen wir dem Plan, den wir für uns aufgestellt haben, treu bleiben. Beständigkeit, Abwechslung und jemanden zu haben, mit dem wir trainieren, kann uns helfen, am Ball zu bleiben. Meine Frau und ich sind in den späten Sechzigern, dennoch bemühen wir uns, unserem Laufprogramm treu zu bleiben. Manchmal ist es ungünstig, manchmal kommen unerwartete Dinge dazwischen und manchmal haben wir einfach keine Lust. Dennoch stehen wir von unserer Couch auf, gehen raus und trainieren. Wir wissen, dass wir die Vorteile sehen und die Belohnungen ernten werden, wenn wir an der Sache dranbleiben.

Ein mit Freude erfülltes Leben im physischen Bereich wird für uns spürbar werden, wenn wir uns um unseren Körper kümmern. Wir verwalten ihn als irdenes Gefäß, das Gottes Geschenk, heiliger Geist, beherbergt. Wir werden eine innere Zufriedenheit verspüren, ein Übungsprogramm zu erstellen und aufrechtzuerhalten, das uns fit, energiegeladen und vital hält, so dass wir mit Freude das Werk des Herrn am effektivsten ausführen können.