

Erfüllt mit dem Heiligen Geist

LEBEN – Wo Alltag auf Wunder trifft

David Ohnemus, 19. Oktober 2025

Und wir sind am Ende der Herbstferien. Ich hoffe ihr hattet eine gute Zeit. Das Thema heute geht um «Erfüllung» - und Ferien sollten ja eigentlich genau dazu da sein. Sie sollen dich wieder regenerieren, wieder erfrischen und dir den Tank für den Arbeitsalltag wieder auffüllen.

Heute geht es aber um eine Erfüllung, die sogar besser ist als Ferien. Besser als ein Camper-Stellplatz direkt am Meer. Besser als ein 5-Stern Hotel mit All-Inclusive Essen in Ägypten. Sogar besser als eine Wanderung aus dem dicken Thurgauer Nebel in den Alpstein.

Eine Erfüllung, die tiefer in die Seele dringt. Da ist ein tiefes Loch in unserer Seele, das nach Erfüllung schreit. Und die Menschen auf der ganzen Welt sind auf der Suche nach diesem Etwas, was dieses Loch füllt.

Aber dieses Loch in unserer Seele hat nicht die Form von einem Palmenstrand. Der schönste Palmenstrand füllt es nicht aus. Wir hatten in den Flitterwochen den allerschönsten Palmenstrand – Paradies pur - und nach einer Woche habe ich mich gelangweilt und nach 10 Tagen dachten wir: «Es ist ok wieder nach Hause zu gehen». Die Form von diesem Loch in unserer Seele ist auch nicht ein Camper. Es ist auch nicht religiöse Anstrengung. Auch nicht der Sântis.

Dieses Loch in unserer Seele ist gottförmig (Johannes Hartl) – das einzige, was es ausfüllt, ist Gott selbst. Erfüllt zu sein mit ihm. Genau das will er. Er will das Loch ausfüllen.

Und das macht Gott durch seinen Heiligen Geist. Wir reden heute über den Heiligen Geist und das Erfüllt Sein mit ihm.

Es gibt grundsätzlich zwei Arten, wie der Heilige Geist zu dir kommt:

Der Geist *in* uns

In einem ersten Schritt durch eine geistliche Wiedergeburt. Wir werden durch den Geist von neuem geboren (Johannes 3). Durch den

Glauben an Jesus haben wir ein neues Leben. Ein neues Herz beginnt zu schlagen.

Er wusch unsere Schuld ab und schenkte uns durch den Heiligen Geist ein neues Leben.

Titus 3,5b

So viele von euch haben das erlebt. Wenn man neu zum Glauben kommt, ist das sehr frisch. Das Leben dreht sich um. Licht und Freude kommt hinein. Tiefste Erfüllung. Der Heilige Geist zieht ein – er mietet eine Wohnung *in dir*. Er bewohnt dich.

Der Heilige Geist «innewohnend» ist eine bleibende Sache. Er zieht nicht mehr aus. Wiedergeboren durch den Heiligen Geist – er ist in dir – versiegelt – Stempel drauf – das ist erledigt. Keine Kündigungsfrist. Er ist gekommen, um zu bleiben.

Aber dann gibt es eine zweite Dimension, wie der Heilige Geist kommt.

Der Geist *über* uns

Er wusch unsere Schuld ab und schenkte uns durch den Heiligen Geist ein neues Leben. Diesen Geist hat er durch Jesus Christus, unseren Retter, in reichem Maß über uns ausgegossen.

Titus 3,5b-6

Der Geist wohnt nicht nur in uns – sondern er giesst sich aus, über uns. Wie ein Wasserhahn. Du bist das Glas und er füllt dich auf.

Das Wort dort heisst: *plousios*. Es ist nicht ein tröpfelnder Hahn, sondern da strömt es. Gott gibt den Heiligen Geist nicht geizig oder knausrig, nicht mit der Pipette, sondern er dreht den Wasserhahn voll auf. Wenn's um den Heiligen Geist geht, ist nicht «weniger mehr», sondern «mehr ist mehr». In «reichen Mass ausgegossen».

Aber wichtig: Dieses «Erfüllt-Werden» mit dem Heiligen Geist ist nicht eine einmalige Sache.

Dein Glas muss immer wieder unter den Wasserhahn.

Die Erfüllung mit dem Heiligen Geist ist wie Benzin. Oder ein Elektro-Auto. Es muss aufgeladen werden. Aber der Akku geht wieder runter. Irgendwann ist Halbvoll. Irgendwann leuchtet die Reservelampe. Dann muss er wieder gefüllt werden. Wieder aufgeladen. Lieber schon früher, bevor die Lampe leuchtet.

Wir brauchen die Erfüllung mit dem Heiligen Geist, damit der geistlicher Tank voll ist. Dein geistliches Leben rattert nur mit diesem Benzin vom Heiligen Geist. Ohne ihn läuft da nix.

In dieser Serie «LEBEN – Wo Alltag auf Wunder trifft» wünschen wir uns, dass wir mit geistlich vollem Akku in unserem Alltag unterwegs sind. Erfüllt mit dem Heiligen Geist.

Aber wie sieht das genau aus – erfüllt zu sein mit dem Heiligen Geist?

Jesus – Mit Hl. Geist erfüllt

Vor kurzem habe ich jemand getroffen. Der war bis oben voll mit dem Heiligen Geist. 100%. Aufgefüllt bis an den Rand. Das Loch in seiner Seele war gestopft. Ich will euch gerne diese Person vorstellen. Die Person ist heute zum Glück auch hier.

Wir brauchen nämlich ein Bild von einer wirklich geisterfüllten Person. Was bedeutet es, bis zum Rand voll mit dem Heiligen Geist zu sein? Wie lebt man dann? Wie verhält man sich?

Wird man irgendwie so ein Achtsamkeits-Spezialist und spricht und läuft nur noch in Zeitlupe – achtsam über jedem Moment des Tages und Staubkörnchen in der Luft. Oder wird man so etwas zu einem Crazy-Christ mit weissem Anzug, die «Fire» hinausruft und die Menschen umfallen.

Wer ist ein gutes Vorbild für eine geisterfüllte Person? Ich möchte euch diese Person vorstellen.

Das ganze Volk ließ sich von Johannes taufen. Auch Jesus wurde von ihm getauft. Auf einmal, während Jesus noch betete, öffnete sich der Himmel. Der Heilige Geist kam auf ihn herab.

Lukas 3,21-22a

Jesus wird mit dem Heiligen Geist erfüllt. Die Person, die bis oben voll mit dem Heiligen Geist ist, heisst Jesus. 100%. Aufgefüllt. Bis an den Rand. Wenn du ein Vorbild suchst, für eine geisterfüllte Person, dann schau auf Jesus. Er war mit dem Benzin des Heiligen Geistes unterwegs. Sein Akku – 100% voll mit Heiligem Geist.

Johannes der Täufer, der hier Jesus tauft, spricht selbst noch über das, was er hier erlebt hat:

»Ich sah den Geist 'Gottes' wie eine Taube vom Himmel herabkommen *und auf ihm bleiben.*«

Johannes 1,32 (Johannes der Täufer)

Jesus hat die Erfüllung mit dem Heiligen Geist gebraucht. Wie viel mehr brauchen wir sie. Jesus war erfüllt mit dem Heiligen Geist. Sein Glas war konstant unter diesem Wasserhahn.

Wenn wir Gottes Wirken in unserem Alltag erleben möchten (der Wunsch in dieser Serie), dann brauchen wir den Heiligen Geist. Wenn es um den Heiligen Geist geht, gilt: Mehr ist mehr. Halte dein Glas immer wieder unter den Wasserhahn. Lass dich erfüllen von ihm.

Quäl dich nicht mit der Frage, ob du ihn hast oder nicht. Wenn deine Schuld durch Jesus abgewaschen ist, dann bist du versiegelt mit ihm. Er lebt in dir. Aber frage dich immer wieder: Bin ich erfüllt? Wie sieht der geistliche Akku aus.

Wir sind ja im Lukasevangelium. Und der Lukas ist Heilig Geist Fan. Niemand anders in der Bibel schreibt so oft vom Heiligen Geist wie Lukas. Genau so geht's auch weiter.

Nachdem Jesus bei seiner Taufe mit dem Heiligen Geist erfüllt wird – passieren zwei Dinge.

Die Stimme vom Himmel

Dazu erklang eine Stimme aus dem Himmel:
»Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Freude.«

Lukas 3,22b

Mit der Erfüllung des Heiligen Geistes spricht Gott der Vater Identität aus, über seinem Sohn. Das hier ist so ein unglaublich wichtiger

Moment. Erstens haben wir die ganze Dreieinigkeit versammelt. Der Sohn. Die Stimme des Vaters. Die Erfüllung des Heiligen Geistes.

Zweitens sind es unglaubliche Worte, die der Vater über seinem Sohn ausspricht. «Du bist mein geliebter Sohn.» und «Ich habe Freude an dir». Dieser Moment hier ist der Start des öffentlichen Lebens von Jesus Christus. Er hat bis hier hin noch nichts gemacht. Noch kein Wunder vollbracht. Noch keine Predigt gehalten. Noch keine Jünger gerufen. Noch nichts von alldem. Der «track record», der Leistungsnachweis war noch leer.

Doch der Vater sagt: «Ich habe Freude an dir». Nicht wegen dem, was du gemacht hast, sondern wegen dem, was du bist. Und was bist du? «Du bist mein geliebter Sohn».

Liebe Väter: Sagt genau diesen Satz 1:1 euren Kindern. «Du bist meine geliebte Tochter, an dir habe ich Freude». Ich sage das meinen beiden Buben sehr oft. Meistens am Abend im Bett. «Micha, du bist mein Bub – ich habe dich so lieb und unglaublich Freude an dir».

Das ist Identität. Zuspruch von Kindschaft. Zuspruch von Liebe und Freude. Ich glaube die Freude ist fast stärker als die Liebe. «Zu lieben» ist in unserer Sprache ein wenig abgedroschen. Wir lieben alles Mögliche. Mir lieben Kaffee, Hunde, Schoggi und den Partner. Aber wenn ich sage: «Ich habe Freude an dir», dann drückt das etwas von Stolz und Zufriedenheit aus.

Diese Stimme vom Himmel gilt auch dir. Gott der Vater sagt: «DU bist mein geliebter Sohn/Tochter, an dir habe ich Freude.». Glaubst du das? Du hast einen guten Glauben, wenn du dich freust, dass Gott sich freut über dir.

Mit dem Kommen des Heiligen Geistes kommt die Stimme des Vaters.

Der Weg in die Wüste

Wir gehen weiter. Übrigens ist der Lukas absolut Heilig-Geist Fan. Richtig charismatisch. Niemand in der Bibel schreibt mehr über den Heiligen Geist, als er.

Aber jetzt nimmt dieser Heilig-Geist-Identitäts-Flash einen interessanten Rank. Ein unerwarteter Rank.

Vom Heiligen Geist erfüllt, ging Jesus vom Jordan weg. Er wurde vom Geist in die Wüste geführt, 40 Tage lang. Dabei wurde er vom Teufel auf die Probe gestellt.

Lukas 4,1-2a

Voll mit dem Geist – bis an den Rand – mit dem Echo dieser Stimme des Vaters in den Ohren (geliebter Sohn – habe Freude an dir), wird Jesus *vom Geist* in die Wüste geführt.

Was für ein Kontrast. Vom Wasser vom Jordan in die Dürre der Wüste. In die «eremos» – die Wildnis, der abgeschiedene Ort. Der Geist leitet ihn dort hin.

Das ist eine Realität des Lebens. Von deinem Leben und von meinem Leben. Nicht nur das Wasser und der Schatten bei der Oase, sondern auch die Trockenheit der Wüste. Es ist auch die Realität von so vielen Personen der Bibel.

Der Mose war 40 Jahre in der Wüste als Schafhirt, bis er dann zu diesem brennenden Busch kommt, wo Gott ihn beruft. Das Volk Israel ist 40 Jahre durch die Wüste/Eremos gewandert, bevor sie durch den gleichen Jordan (wo Jesus getauft wurde) ins versprochene Land kamen.

Der Elia war 40 Tage in der Wüste auf seiner Wanderung zum Berg Horeb. Die Hagar ist verstossen in der Wüste. Doch genau dort begegnet ihr ein Engel Gottes und sie sagt den bekannten Satz «Du bist der Gott, der mich sieht». Der König David versteckte sich in den Höhlen der Wüste, bevor er auf den Thron in Jerusalem kommt. Der Jakob flüchtet in die Wüste, schläft auf einem Stein und sieht dort in seinem Traum, wie sich der Himmel mit der Erde verbindet.

Die Wüste wird immer wieder ein Ort der Zurüstung und der Berufung. Im Propheten Hosea sagt Gott:

Doch jetzt will ich dir freundlich zureden. Ich will dich in die Wüste führen und dort zu deinem Herzen sprechen. Von dort aus werde ich dir deine Weinberge zurückgeben und das Tal von Achor [Unglück] zum Tor der Hoffnung machen.

Hosea 2,16-17

Wow. Die Wüste wird zu einem Ort der Zurüstung und Berufung.

Das Benzin vom Heiligen Geist lässt dich nicht oft gemütlich am Strand entlang cruisen. Fenster unten, Arm draussen, Wind in den Haaren. Ja, manchmal. Aber immer mal wieder, wird dich das Benzin des Heiligen Geistes in die Wüste führen. In einen Ort der Zurüstung. Heiss am Tag, kalt in der Nacht. Trocken. Unangenehm. Prüfungen. Anfechtungen. Ausserhalb deiner Komfortzone.

Doch Gott will dir genau dort freundlich zureden. In dieser Eremos zu deinem innersten Herzen reden. C.S. Lewis: «Gott flüstert zu uns in unseren Freude, er spricht durch unser Gewissen, aber ruft in unserem Leid.». So oft erleben wir ihn am tiefsten, nicht auf den hohen Bergen, sondern in den dunklen Tälern.

...und von dort aus, werde ich dir deine Weinberge zurückgeben und das Tal des Unglücks zum Tor der Hoffnung machen. Nimm dieses Wort für dich, wenn du dich in einer solche Eremos/Wüste befindest.

Zuerst die Stimme vom Himmel, dann der Weg in die Wüste und beides geführt und begleitet vom Heiligen Geist.

Nach 40 Tagen vom Fasten und der Versuchung durch den Teufel kommt Jesus aus der Eremos wieder heraus.

Weisst du wie?

Die Kraft des Heiligen Geistes

Jesus kehrte in der Kraft des Geistes nach Galiläa zurück und die Botschaft von ihm verbreitete sich in der ganzen Umgebung.

Lukas 4,14a

Voll gefüllt. In der Kraft des Geistes. Das Tal von Achor wird zum Tor der Hoffnung. Jetzt beginnt das öffentliche Wirken von Jesus und die nächsten drei Jahre werden wild. Gottes Reich bricht in diese Welt hinein – die Blinden werden sehend, Gefangene werden frei, Verlorene werden gefunden, Gottes Rettungsmission beginnt.

Erfüllt mit dem Heiligen Geist. Willst du das?

Das ist ein wenig eine riskante Angelegenheit, merkst du das? Denn das Ziel des Geistes ist nicht dein Komfort, sondern sein Königreich.

Doch genau das ist die Form von diesem Loch in deiner Seele. Nicht die Form von Komfort, sondern die Form des König selbst. Ein gottförmiges Loch.

Darum: Lass dich vom Heiligen Geist erfüllen (Epheser 5,18 | Galater 5,16 | Römer 8,14).

Kleingruppenfragen

Wo suchst du nach Erfüllung?

Das Loch in unserer Seele ist gottförmig. Wo versuchst du (vielleicht unbewusst), dieses Loch mit anderen Dingen zu füllen – mit Erfolg, Anerkennung, Genuss, Aktivität, Leistung, Beziehungen? Was verspricht dir kurzfristige Erfüllung – und was hält wirklich?

Was bedeutet für dich „Erfüllt sein mit dem Heiligen Geist“?

Paulus sagt: „Lasst euch vom Heiligen Geist erfüllen“ (Eph 5,18). Wie würdest du das mit deinen Worten beschreiben? Wie fühlt sich das an? Ist es eher ein *Zustand*, eine *Beziehung* oder ein *Lebensstil*? Welche Momente kennst du, in denen du „voll“ warst – und welche, wo dein Akku leer war?

Wie füllst du dein Glas wieder auf?

Das Bild vom Wasserhahn – Gott, der im „reichen Maß“ ausgießt – beschreibt, dass wir immer wieder unter den Strom des Geistes kommen müssen. Was hilft dir, geistlich „nachzutanken“? (z. B. Gebet, Worship, Stille, Bibel, Gemeinschaft, Fasten, Natur, etc.) Was hält dich manchmal davon ab?

Wüstenzeiten – wo hat Gott zu deinem Herzen gesprochen?

Jesus wurde vom Geist *in die Wüste geführt* (Lk 4,1). Welche „Wüstenzeiten“ kennst du in deinem Leben – Zeiten der Leere, des Zweifels, der Herausforderung? Wie hat Gott dort zu dir gesprochen oder dich vorbereitet auf Neues?

Die Kraft des Heiligen Geistes im Alltag

Jesus kam „in der Kraft des Geistes“ aus der Wüste zurück (Lk 4,14). Wo brauchst du gerade diese Kraft – in deiner Familie, deiner Arbeit, deiner Gemeinde, deinem Glauben? Wie kannst du dich diese Woche bewusst dem Wirken des Heiligen Geistes öffnen?