

KRAFT - neu definiert

David Ohnemus, 16. August 2026

«Kraft» – wir starten heute in eine neue Serie zum Thema Kraft. Kraft ist etwas, das uns unglaublich beeindruckt. Stell dir einmal einen gestählten Muni vor. Es schnaubt aus seinen Nasenlöchern – das ist Kraft pur. Oder wenn du vor einem Wasserfall stehst und die Kraft von unzähligen Tonnen Wasser herunterdonnern siehst. Oder denk an den Start einer Rakete.

Diese Woche haben wir zuhause auch eine kurze Druckwelle miterlebt. Plötzlich gab es einen richtigen Knall von der Strasse her und eine Staubwolke fegte über unseren Vorplatz. Weisst du, was es war? Ein meterhohes Hinterrad von einem Manitu-Teleskoplader ist zerplatzt. «Kraft» ist eindrücklich.

Dann gibt es natürlich auch die Kraft in uns Menschen. Auch die fasziniert uns unglaublich. Wer am höchsten springen kann. Wer am weitesten oder schnellsten rennen kann. Wer die meisten Muskeln hat.

Wir gehen nun in eine neue Predigtserie zum Thema Kraft. So schnell passiert es nämlich, dass wir das Bild von Kraft aus dieser Welt auf unseren Glauben übertragen. Etwa so: «Was Jesus will, sind kräftige Menschen.» Ja, vielleicht ist ihm dein Bizeps nicht so wichtig, aber sicher deine Disziplin, deine Willenskraft, deine Glaubenskraft, wie früh du am Morgen aufstehst oder wie viel du ins Reich Gottes investierst.

Hast du gewusst, dass nur 0,1 Prozent der Menschen im Bereich der Top-Athleten landen? 99,9 Prozent liegen darunter. Die meisten Menschen sind im Sport einfach Normalos. Und weisst du was? Das wird sich nie ändern. Es wird immer nur eine winzig kleine Gruppe sein, die in diesem Top-Bereich mitmischet. Was es aber haufenweise gibt, ist das eher uninteressante, breite Mittelfeld. Von denen gibt es viele.

Das Gleiche gilt für die Willenskraft. Es gibt schätzungsweise 1 Prozent High-Capacity-Personen. Die sind einfach unglaublich robust und belastbar. Nicht zwingend mit ihrem Bizeps, aber ihr Wille ist eine unbändige Kraft,

weit über dem Durchschnitt der meisten Menschen. Sarah und ich schauen eine Serie, die heisst «Alone». Die ist wild. Da werden zehn Personen alleine in der Wildnis von Alaska ausgesetzt. Die Challenge lautet: Wer überlebt am längsten? Die halten bis zu 100 Tage durch. Sie haben nur zehn Gegenstände dabei: einen Feuerstahl, Pfeil und Bogen, eine Axt. Sie bauen sich einen Shelter, sie jagen, sie fischen.. Es ist wirklich wild. Aber nicht nur körperlich, sondern auch mental. 50, 60, 70 Tage alleine in der Wildnis, ohne einen anderen Menschen. Da hat es einige dabei, deren Willenskraft die körperliche Kraft bei Weitem übertrifft. Nach etwa 30 oder 40 Tagen gibt es jeweils einen wöchentlichen Check durch den Arzt. Einige Teilnehmer müssen dann durch den Arzt aus der Challenge herausgeholt werden, weil sie sich sonst zu Tode hungern würden. Ihre Willenskraft übersteigt ihre körperliche Kraft.

Ich finde das faszinierend. Kraft fasziniert. Ein richtig heftiges Gewitter. Menschen, die Grosses erreichen. Die Starken. Die Schlaunen. Die Schnellen. Die Erfolgreichen.

Die Masse der 0815-Normalos

Blöderweise ist der Hauptklumpen der Menschen auf diesem Planeten dort nicht dabei. Die allgemeine Masse der Menschen besteht einfach aus Normalos. 0815. Ein wenig schlau, ein wenig stark, ein wenig schnell, ein wenig erfolgreich. Oder ein bisschen stark, aber nicht so schlau. Oder ein bisschen schnell, aber nicht so erfolgreich.

Wenn man der Logik des weltlichen Kraftbildes folgt, ist das alles nicht besonders ermutigend, oder? Die Chance ist nämlich gross, dass auch du in diesem Klumpen von Normalos liegst. Und wenn wir dieses Bild von Kraft und Erfolg auf den Glauben übertragen, ist das genauso entmutigend. Denn wahrscheinlich bist du nicht der nächste Hudson Taylor. Und wahrscheinlich kommt durch dich auch nicht die nächste grosse Erweckung in die Welt.

Noch entmutigender wird es, wenn du dein Leben nicht so ganz unter Kontrolle hast. Wenn Dinge auseinanderbrechen. Wenn du im Glauben oder im Leben scheiterst. Eine Beziehung zerbricht. Deine Firma geht Konkurs. Du wirst arbeitslos. Du hast keine Kraft mehr zu

beten. Das Wort Gottes spricht dich nicht mehr an. Du wirst krank. Schwach. Vergesslich. Müde. Alt.

In den Augen der weltlichen Kraft ist das alles unschön. Der äussere Mensch zerbricht.

Die wahre Kraft des Christentums

Jetzt möchten wir über die Kraft des Christentums sprechen. Denn die Kraft des Christentums ist nicht deine Stärke. Die Kraft des Christentums liegt nicht in deinem Willen, obwohl der menschliche Wille ein unglaubliches Ding ist. Die Kraft des Christentums liegt auch nicht in deinem Körper.

Übe dich in der Frömmigkeit! Denn körperliches Training nützt nur wenig. 1 Timotheus 4,8

Siehst du das? Es nützt nicht nichts, aber eben nur wenig. Die Stunden im Gym, gestählte Muskeln, dein Joggen oder Pilates, deine achtsame Ernährung, mein neuer Fitness-Tracker – das alles ist nicht völlig nutzlos, aber es nützt eben nur wenig. Das nervt einige, wenn man es so direkt sagt. Man investiert ja viel in all das und es wird auch bewundert. Es widerspiegelt die Kraft dieser Welt, aber eben nicht die Kraft des Christentums.

Die Kraft des Christentums liegt auch nicht in deinem Verstand. IQ und Schläuheit sind etwas Unglaubliches. Wir waren in Cambridge und sind durch die Hallen des Trinity Colleges spaziert. Dort strotzt alles vor Intellekt und Schläuheit. Wir haben Isaac Newton getroffen – oder jedenfalls seinen Apfelbaum, durch den er der Legende nach die Schwerkraft entdeckte. Man sagt, dass ein Apfel, der vom Baum fiel, Newton auf das Gesetz der Schwerkraft brachte. Von diesem Baum hat man dann wieder einen Apfelbaum gepflanzt und dann wieder und wieder. Heute siehst du sozusagen den Ur-Ur-Ur-Ur-Urenkel dieses Newton-Apfelbaums vor dem Trinity College stehen.

Aber weisst du was? Die Kraft des Christentums liegt nicht in deinem Verstand. Sie liegt woanders.

Die Kraft des Christentums liegt nicht in deiner Stärke, **sondern in deiner Liebe!**

Liebe ist die eigentliche Kraft

Manchmal sind wir zu stark geblendet von all dem, was diese Welt beeindruckt, und wir gehen an dem vorbei, was Gott beeindruckt.

Nochmals etwas deutlicher: Vielleicht gehörst du zu den 0,1 Prozent Top-Athleten oder den 1 Prozent Top-Leitern. Das ist beeindruckend. Vielleicht stehst du auch einfach sicher im Leben, bist robust und hast dein Leben im Griff. Vielleicht hast du sogar einen beeindruckenden Glauben und stehst mit Überzeugung und Klarheit dazu. Ja, vielleicht wärest du sogar bereit, dein Leben dafür zu opfern.

Weisst du, was deine Bibel dazu sagt? Sie sagt: ...aber wenn du keine Liebe hast, dann bringt es dir nichts!

Autsch. Dieses Wort ist heftig, oder? Normalerweise ist das 13. Kapitel des Korintherbriefes so eine klassische Hochzeitslieblingsstelle. Aber ganz so gemütlich finde ich sie gar nicht. Dieses Kapitel schlägt der Kraft der Welt die Faust ins Gesicht – immerhin aber mit der Liebe. Ich möchte es dir vorlesen:

Wenn ich in Sprachen rede, die von Gott eingegeben sind – in irdischen Sprachen und sogar in der Sprache der Engel –, aber keine Liebe habe, bin ich nichts weiter als ein dröhnender Gong oder eine lärmende Pauke. 1 Korinther 13,1

Du kannst Miss oder Mister Supergeistlich sein, in Zungen sprechen oder sogar in den Sprachen der Engel. Aber wenn dir die Liebe fehlt, was bist du dann? Nur ein dröhnender Gong oder eine lärmende Pauke. Autsch.

Wenn ich prophetische Eingebungen habe, wenn mir alle Geheimnisse enthüllt sind und ich alle Erkenntnis besitze, wenn mir der Glaube im höchsten nur denkbaren Maß gegeben ist, sodass ich Berge versetzen kann – 'wenn ich alle diese Gaben besitze,' aber keine Liebe habe...

1 Korinther 13,2

Das klingt gewaltig: Prophetische Eingebungen, Worte der Wahrheit strömen in dein Leben, dir sind alle Geheimnisse enthüllt. Miss oder Mister Wort Gottes! Du strotzt vor Glauben und kannst Berge versetzen – das ist wohl der Inbegriff von

Kraft. Aber wenn mir in all dem die Liebe fehlt, dann...

...bin ich nichts. 1 Korinther 13,2b

Autsch. Fühlst du das? Das geht noch weiter im schönen Hochzeitskapitel:

Wenn ich meinen ganzen Besitz an die Armen verteile, wenn ich sogar bereit bin, mein Leben zu opfern und mich bei lebendigem Leib verbrennen zu lassen, aber keine Liebe habe... 1 Korinther 13,3

Miss oder Mister Teresa: Du verteilst deinen ganzen Besitz an die Armen. Alles. Komplett. Tabula rasa. Da reden wir nicht vom Zehnten-Spenden, sondern von All-In. Aber nicht nur das: Du bist sogar bereit, als Märtyrer zu sterben. Afghanistan, Nordkorea, Somalia – let's go! Bereit, bei lebendigem Leib verbrannt zu werden. Aber du hast keine Liebe. Dann:

...nützt es mir nichts. 1 Korinther 13,3b

Autsch. Autsch wegen dem Verbrennen, aber noch mehr Autsch, weil es dir nicht einmal etwas bringt. Kein Extra-Krönchen im Himmel, kein Extra-Punkt, kein Extra-Applaus. Es nützt dir nichts. Wenn die Liebe fehlt, dann bist du nichts und all deine Anstrengungen nützen dir nichts. Das ist das Fazit aus dem schönsten Hochzeitskapitel.

Lernen zu lieben

Die Kraft des Christentums liegt in der Liebe. Und stell dir vor, wir würden genau darin beeindruckender werden: beeindruckender in der Liebe. Gym, Fitness, Bibel durchlesen, mehr beten, fasten – alles schön und gut. Aber wie wäre es mit dem Vorsatz: Ich will lernen zu lieben.

Weisst du, was das Schöne daran ist? Zum Lieben musst du nicht wahnsinnig begabt sein. Du brauchst dazu keinen Bachelor und keinen Master. Du musst nicht ans Trinity College nach Cambridge. Du brauchst nicht viel Geld. Du musst nicht gut im Sport sein. Du musst nicht morgens um 04:00 Uhr aufstehen. Du musst nicht gut aussehen und brauchst keinen hohen IQ. Es spielt auch keine Rolle, wenn du schwach wirst, alt, krank, müde oder vergesslich. Du behältst die Fähigkeit zu lieben.

Die Kraft des Christentums ist die Liebe.

Das Team von Jesus

Im Team von Jesus sind nicht einfach die Starken. Das ist so gut! Es sind nicht einfach die Begabten. Es sind nicht die Disziplinierten, die oben am Tisch bei Jesus sitzen.

Vielleicht bist du ziemlich am Boden. Vielleicht hat das Leben dir viele Stolpersteine in den Weg gelegt – oder du dir selbst. Aber du liebst viel. Dann wird Jesus zur dir als «Allerletztes» sagen: «Komm, mein Freund. Rutsch herauf am Tisch, hock direkt neben mich.» Er legt dir den Arm um die Schulter und sagt: «Schau mir in die Augen: Gut gemacht, mein treuer Diener.»

Bitte verpass das nicht: Im Reich Gottes sind die Letzten die Ersten. Die Schwachen sind stark. Es sind die Armen, die reich werden.

Die Quelle aller Kraft

Aber weisst du was? Auch unsere eigene Liebe ist voll von Niederlagen und ganz ehrlich gesagt mässig beeindruckend. Unsere Liebe ist genauso ein fehlerhaftes Ding, ziemlich schwach, wenn wir ehrlich sind. Und wenn wir von Kraft sprechen, dann liegt die Quelle aller Kraft auch nicht in unserer eigenen Liebe. Die Bibel sagt:

Wir lieben, weil er uns zuerst geliebt hat. 1 Johannes 4,19

Die Kraft des Christentums ist Christus. Nicht du. Nicht einmal deine eigene Liebe. Es ist Gottes Liebe für uns. Dort liegt die Quelle aller Kraft.

Gott kam auf diese Erde; Jesus ist sein Name. Er kam, um die vielen Verlorenen zu finden. Er hat sich von den Lahmen bremsen lassen. Er hat sich von den Stummen unterbrechen lassen. Die Schwachen fühlten sich bei ihm wohl, die selbstgerechten Religiösen eher weniger. Er heilte die Kranken, half den Gelähmten auf die Beine und über allem heilte er dieses Gift der Sünde, das ganz am Anfang in diese Welt kam.

Seine Liebe führte ihn nicht auf einen starken Thron, sondern an ein schwaches Kreuz. Er wurde nicht beklatscht, sondern bespuckt. Seine Hände nahmen keinen Pokal entgegen, sondern Nägel. Und dort am Kreuz liebte er bis

zum letzten Atemzug. Mit einer Liebe, die die Kraft hat, dein ganzes Leben zu transformieren.

Eine Liebe, die die Kraft hat, dich selbst liebender zu machen. Eine Liebe, welche die Kraft zur Versöhnung hat – zwischen Mensch und Gott sowie zwischen Mensch und Mensch.

Freunde, das ist eine unglaublich gute Nachricht. Vielleicht gehörst du zum Klumpen der Normalos dieser Welt. Aber mit Gottes Liebe in dir hast du eine unglaubliche Kraft für diese Welt.

Kleingruppenvertiefungsfragen

1. Das weltliche Kraftbild entlarven

In welchen Bereichen deines Alltags – ob im Beruf, in Beziehungen oder in deinem Glaubensleben – erliegst du am ehesten der Versuchung, deinen Wert über Leistung, Disziplin oder Selbstoptimierung zu definieren? Wie würde es deinen Alltag konkret verändern, wenn du den Druck loslässt, zu den «Top 1 Prozent» gehören zu müssen?

2. Der Härtetest der Liebe

Es ist möglich, enorm viel für Gott zu tun, Bibelwissen zu haben oder diszipliniert zu leben, ohne dass unser Herz von Liebe geprägt ist. Bei welchen Aufgaben oder Begegnungen in deiner Woche merkst du, dass du zwar «funktionierst», es dir aber an echter, zugewandter Liebe zu den Menschen um dich herum fehlt?

3. Liebe als aktive Entscheidung

Echte Liebe erfordert keine aussergewöhnlichen Begabungen oder Spitzenleistungen, sondern zeigt sich im Kleinen. Welcher Person in deinem Umfeld – besonders dort, wo es dich Überwindung oder Geduld kostet – möchtest du diese Woche ganz praktisch und bedingungslos Liebe entgegenbringen?

4. Die Quelle der Kraft im eigenen Unvermögen

Unsere eigene Fähigkeit zu lieben ist oft begrenzt, schnell erschöpft oder an Bedingungen geknüpft. Wo stösst du gerade an deine eigenen Grenzen, und wie kannst du dich in dieser Woche neu an der Gewissheit festmachen, dass du von Gott zuerst bedingungslos geliebt bist?