

## Ist weniger mehr?



Bild: triathlon.de

**Sportler Gottesdienst, 7. Mai 2017**

## Weniger ist mehr – nicht überall, aber in vielen Bereichen

- ✓ Weniger Training, mehr Regeneration, Erholung.
- ✓ Weniger Dogmatik, Religion, mehr Leben, mehr Authentizität, mehr Nähe, mehr Dienen; , mehr Liebe, Beziehung.
- ✓ Weniger Rückzug, mehr Nähe.
- ✓ Weniger essen, mehr Bewegung.
- ✓ Weniger Fernsehen, mehr Kommunikation.
- ✓ Weniger Geld, mehr Beziehung.
- ✓ Weniger Macht, mehr dienen.
- ✓ Weniger Leistung, mehr Lebensqualität.
- ✓ Weniger Intensität, mehr Extensität.
- ✓ Weniger Erwartungen, mehr Zufriedenheit.
- ✓ Weniger Forderungen, mehr Dienst.
- ✓ Weniger Kollegen, mehr Freunde/Qualitätsbeziehungen

**Viel Vergnügen und Erfolg beim Umsetzen!**

**Das war's, so nach dem Motto:**

**Weniger ist mehr 😊!**

## Weniger wäre mehr: Übertraining

**chronische Überlastungsreaktion**, weil:

kontinuierlich zu **hohe Trainingsintensitäten**, zu **hohes Trainingsvolumen** und/oder **unzureichende Regenerationszeiten** zwischen den Trainingseinheiten.

**Schädigung:** das Leistungsniveau des betroffenen Sportlers sinkt, Verletzungen, Krankheiten, Schlafstörungen, asoziales Verhalten, eingengte Wahrnehmung.



<http://tagesklinik-friesenplatz.de/depression>



<http://muskelaufbautrainingsplan.org/images/Was-ist-uebertraining-ueberhaupt.jpg>



<https://gelenk-klinik.de>

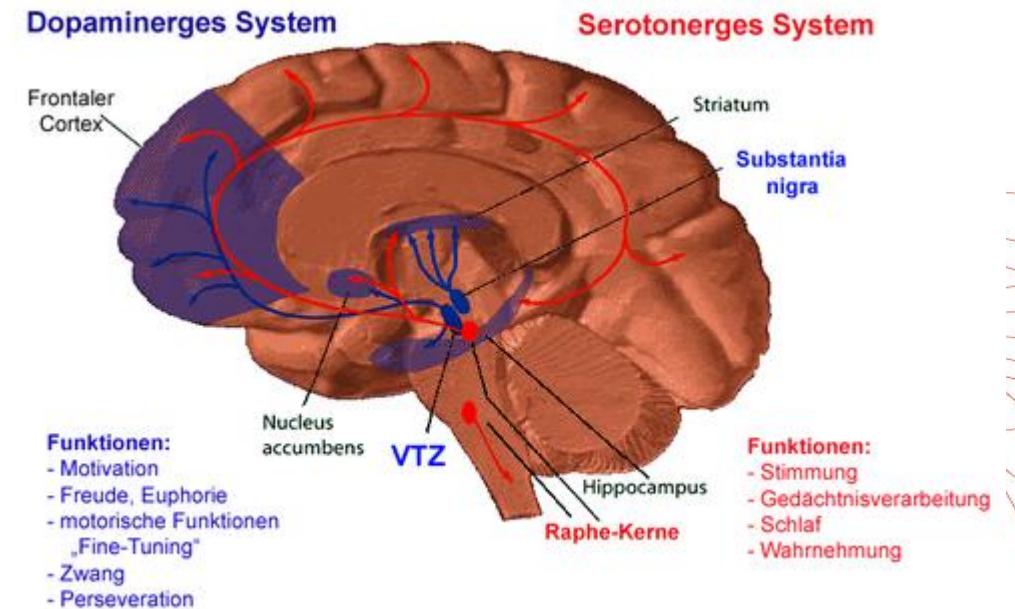
**Die Jagd nach immer mehr, nach immer Besserem, nach immer schöneren Dingen  
macht nicht wirklich glücklich!**

## Vorteil-Belohnungssystem oder das „Begehren nach mehr“

Ziel: die eigene Situation auf irgend eine Art und Weise zu verbessern.

Dopamin verengt die Aufmerksamkeit. Von Interesse ist nur noch das Objekt des Begehrens. Das muss ich jetzt unbedingt haben!

Das Belohnungssystem sorgt nur für ein kurzes Feuerwerk der Erregung. Sobald das Ziel erreicht ist, hat es seine Schuldigkeit getan – der Kitzel lässt nach, ein Gefühl der Leere stellt sich ein.

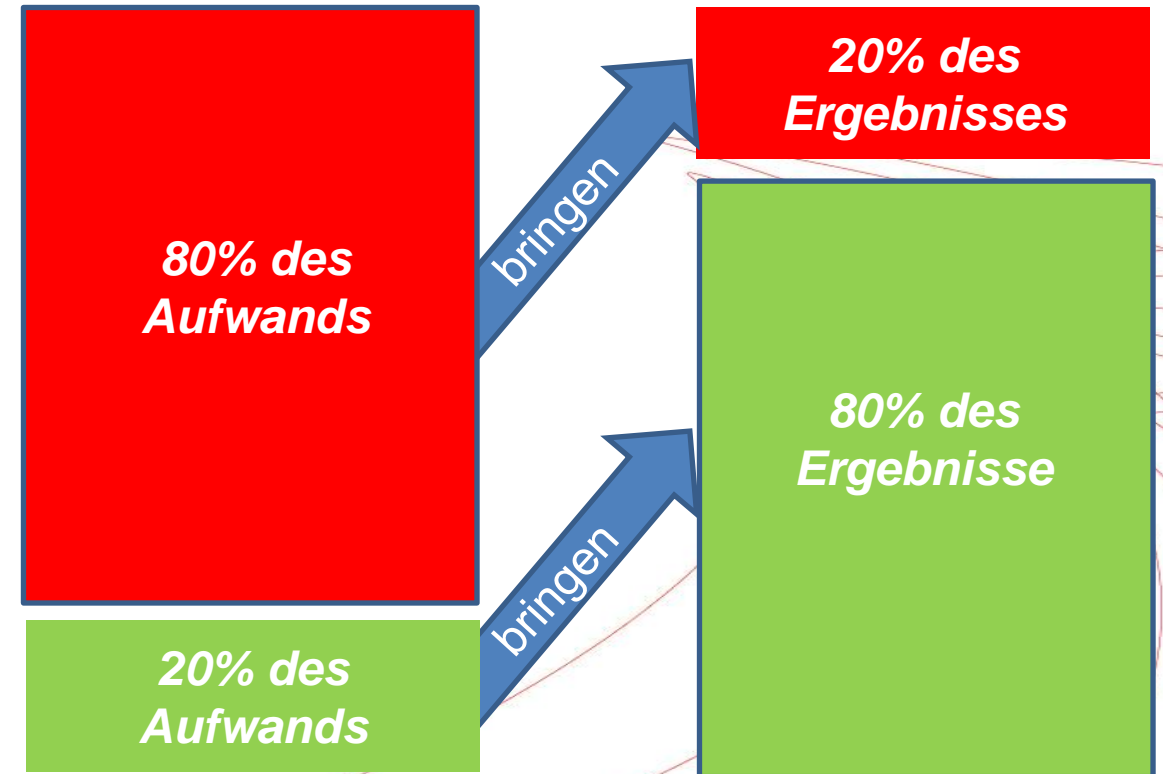


**Wunsch → Erfüllung → Leere und noch grösserem Wunsch:  
Wir sind Getriebene!**



## Weniger ist mehr – nicht überall, aber in vielen Bereichen

- ✓ Weniger Training, mehr Regeneration, Erholung.
- ✓ Weniger Dogmatik, Religion, mehr Leben, mehr Authentizität, mehr Nähe, mehr Dienen; , mehr Liebe, Beziehung.
- ✓ Weniger Rückzug, mehr Nähe.
- ✓ Weniger essen, mehr Bewegung.
- ✓ Weniger Fernsehen, mehr Kommunikation.
- ✓ Weniger Geld, mehr Beziehung.
- ✓ Weniger Macht, mehr dienen.
- ✓ Weniger Leistung, mehr Lebensqualität.
- ✓ Weniger Intensität, mehr Extensität.
- ✓ Weniger Erwartungen, mehr Zufriedenheit.
- ✓ Weniger Forderungen, mehr Dienst.
- ✓ Weniger Kollegen, mehr Freunde/Qualitätsbeziehungen



## Ursachen für das Getriebensein: der verlorene Massstab

**Schöpfungsauftrag: Herrschen mit Macht und im Einbezug mit dem lebendigen Gott, der Massstab für die Welt!**

Ps. 8,7 Du hast ihn zum Herrscher gemacht über deine Geschöpfe, alles hast du ihm unterstellt!

**Gefallene Schöpfung: Herrschen mit Macht und ohne Einbezug des lebendigen Gott → der Mensch ist unersättlich, masslos geworden → das Dopamin wirkt ungesteuert!**

1. Mos. 3,5: ..... Dann werdet ihr euer Leben selbst in die Hand nehmen können!



**Der Mensch kann mehr als er darf und wird dabei immer wieder schuldig an sich selbst, an seinen Mitmenschen, an der Schöpfung und vor Gott!**

## Weniger ist mehr: das rechte Mass ist gefragt

**Erfüllt mit Gottes unendlicher Liebe → alle Vorteile auf unserer Seite: Das Vorteil- Belohnungssystem ist mit dem rechten Mass «gefüllt»!**

Hoffnung aber lässt nicht zuschanden werden; denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsre Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist. Röm 5,5



bringt

„mensura“ = das richtige Mass für meine eigene **Selbsteinschätzung** → meine Schwächen, Fehler, meinen Entwicklungsstand, mein Alter, meine Stärken, meine Gaben, Kompetenzen, Fertigkeiten, Fähigkeiten richtig einschätze und akzeptiere!

bringt

„temperare“ = das richtige Zeitmass → **alles hat seine Zeit!**

bringt

«discretio“ = Gabe der Unterscheidung → **Was brauche ich wirklich? Einen kleinen Glauben an einen grossen Gott!**

**Wenn ihr Glauben habt wie ein Senfkorn, so könnt ihr sagen zu diesem Berge: Heb dich dorthin!, so wird er sich heben; und euch wird nichts unmöglich sein. Mt. 17,20!**