

1. Vierteljahr / Woche 25.03. – 31.03.2018

## 13 / Lebensaufgabe: Salz und Licht sein

Anderen das Leben würzen und den Tag erhellen – mit Jesus' Hilfe

### ➤ Bibel

Lebt ... so vorbildlich, dass die Menschen, die Gott nicht kennen, darauf aufmerksam werden. 1. Petrus 2,12 (Hfa)

### ➤ Hintergrundinfos

Einst war Salz ein wichtiges Wirtschaftsgut – heute ist es ein billiges Alltagsprodukt. In Deutschland essen Männer täglich im Schnitt 9 Gramm und Frauen 6,5 Gramm Salz. In der Schweiz beträgt der durchschnittliche Salzverbrauch pro Tag 9,1 Gramm. Speisesalz ist der am meisten konsumierte Mineralstoff der menschlichen Ernährung. Es ist wichtig für den Wasserhaushalt, das Nervensystem, die Verdauung und den Knochenaufbau. Der Körper eines Erwachsenen enthält etwa 150 bis 300 Gramm Speisesalz und benötigt täglich ein bis drei Gramm zum Ausgleich des Verlusts durch Schweiß und Ausscheidungen.

Speisesalz hat viele Funktionen: Es verringert die Löslichkeit der organischen Würzstoffe und erhöht dadurch deren Wahrnehmung im Geschmack. Salz in Brot- oder Brötchenteigen stabilisiert das Kleber-Eiweiß (Gluten). Gemüse wird in Salzwasser gekocht, weil Salz durch Osmose die Zellwände aufschließt; dadurch verkürzt sich die Kochzeit, wichtige Inhaltsstoffe bleiben erhalten.

Im Mittelalter wurde Speisesalz auch zur äußerlichen Behandlung von Geschwüren und Wunden benutzt, da es als zusammenziehend, reinigend und lindernd galt. Noch früher in der Geschichte wurde Salz schon als Konservierungsmittel benutzt: Aus Überlieferungen und archäologischen Funden ist bekannt, dass Sumerer und Babylonier mit Salzfleisch und Salzfishen Handel trieben. Salz entzieht den zu konservierenden Lebensmitteln Wasser und nimmt dadurch den Mikroorganismen eine wichtige Lebensgrundlage. Darüber hinaus löst sich in salzhaltigem Wasser auch weniger Sauerstoff, was das Leben der Bakterien, besonders das der aeroben, zusätzlich erschwert.

Auch in der Bibel wird Salz oft erwähnt: Lots Frau erstarrte zur Salzsäule (1. Mose 19,26), dem Weihrauch für das Räucheropfer sollte Salz beigemischt werden (2. Mose 30,35), Jesus sagte, seine Jünger sind das Salz der Erde (Matthäus 5,13) ...

### ➤ Thema

#### • Lebe vorbildlich!

- Wann bist du vorsichtig, dich als Christ zu „outen“? Wann macht es dir nichts aus, deine christlichen Werte offen zu leben? Wie geht es dir damit, wenn jemand auf deine Art als Christ zu leben mit Spott oder Ablehnung reagiert? Wann hast du andererseits schon erlebt, dass jemand es positiv hervorgehoben hat, dass du deine christlichen Werte lebst?
- Lies 1. Petrus 2,12 (Hfa). Welche Gedanken kommen dir dabei? Wie schaut für dich ein vorbildliches Leben aus? Was an deinem Leben würdest du als vorbildlich bezeichnen?
- Wie, denkst du, muss man leben, damit Menschen, die Gott nicht kennen, auf ihn aufmerksam gemacht werden? Was gehört für dich dazu, was nicht? (Tauscht euch am Sabbat darüber aus.)
- Petrus sprach sogar davon, durch das eigene Verhalten diejenigen zu überzeugen, die einen in Verruf bringen. Wie kann das gehen? Was könnten „guten Taten“ sein, von denen Petrus sprach?
- Wie zeigt sich in deinem Leben, woran du glaubst? Was könntest du an deinem Verhalten ändern, damit das für dein Umfeld noch deutlicher wird – ohne, dass du dich verbiegen musst und dein Christsein zu einer verkrampften Haltung wird?

#### • Sei Salz!

- Lies Matthäus 5,13 und mach dir bewusst, wozu Salz verwendet wird (siehe Hintergrundinfos). Wie kannst du das auf ein Leben als Christ übertragen?
- Welche Wirkung hast du auf andere? Wie „salzt“ du dein Umfeld, die Menschen, mit denen du in Kontakt kommst?
- Wovor warnte Jesus gleichzeitig? Wie stellst du dir einen Christen vor, der seinen Geschmack verloren hat? Wo in deinem Leben stehst du in der Gefahr, nicht mehr schmeckendes Salz zu sein, sondern dich ohne eigenen Geschmack an andere anzupassen?

#### • Sei Licht!

- Lies Matthäus 5,14–16. Wo bist du für andere „Licht“, d. h. wann und wie machst du ihr Leben ein bisschen heller, freundlicher? Wie sehen sie durch dich und das, was du tust, Jesus?
- Was könntest du in den nächsten Tagen tun, um Salz und Licht zu sein?

### ➤ Nachklang

Hör dir das Lied **Salt and Light** an.



„echtzeit“ gibt es auch in der Adventjugend-App.