

 **NACHLESEN**

 **AKTION**

 **FRAGEN**

 **AUSTAUSCH**

# Richtig auftanken

*Auf dem Weg zum Ziel des Glaubens*

**Auch online  
verfügbar:**

[www.KGT.lgv.org](http://www.KGT.lgv.org)



*Diese Fahrt werde ich nie vergessen, obwohl es schon lange her ist. Erstmals wollte ich die Strecke zu einem Familienfest mit dem Fahrrad fahren. Ich hatte ein paar Müsliriegel eingepackt - mehr nicht. Nach ca. drei Stunden Fahrt merkte ich, dass ich vielleicht etwas mehr Proviant hätte einpacken sollen. Ich hatte mich bei der Verpflegung verschätzt. Es war nur noch etwa eine Stunde weit bis zum Buffet - das sollte schon klappen. Aber auf einen Schlag verließen mich die Kräfte. Ich fühlte mich elend... Nach einigen Kilometern rettete mich eine Tankstelle. Dort konnte ich „auftanken“ - mit Apfelschorle und Müsliriegeln. Nach dem Auftanken erreichte ich bald das Ziel.*

*Später lernte ich, was ich falsch gemacht hatte. Bei körperlicher Leistung kann der Körper nur für etwa 45-60 Minuten die notwendige Energie speichern. Darum muss man unterwegs regelmäßig die richtige Nahrung aufnehmen, egal ob man bereits Hunger verspürt oder nicht. Wenn man wartet bis sich starker Hunger oder Durst bemerkbar machen, dann ist es in der Regel zu spät, um gegenzusteuern. Es droht der sogenannte „Hungerast“.*

Aber was hat das alles mit dem geistlichen Leben zu tun? Es ist auch für unser Glaubensleben als Christen lebensnotwendig, dass wir regelmäßig „geistlich auftanken“. Wenn wir versuchen, ohne „geistliche Nahrung“ irgendwie ans Ziel zu kommen, werden wir in Schwierigkeiten geraten.

Obwohl die Schreiber des Neuen Testaments vermutlich wenig sportlich aktiv waren, verwenden sie an verschiedenen Stellen Beispiele aus dem Sport. So sind die sportlichen Beispiele des Neuen Testaments auch heute noch gut verständliche Ratschläge für unser geistliches Leben. Da ist der Apostel Paulus, der das Ziel des christlichen Glaubens fest im Blick hat. Er vergleicht sich mit einem Läufer, der noch unterwegs ist. Solange er das Ziel noch nicht erreicht hat, konzentriert er sich und schaut nur nach vorne zum Ziel.

Paulus weiß, dass er noch nicht am Ziel ist. Aber er hat erlebt, dass Jesus Christus von ihm Besitz ergriffen hat (Apg 9). Das ist die Voraussetzung für seinen Lauf als Christ. Er absolviert keinen anstrengenden Lauf, um vor Gott gut dazustehen, oder um sich seine Rechtfertigung zu erarbeiten. Nein, er ist allein durch Gnade und ohne jeglichen eigenen Verdienst errettet (Eph 2,8-9). Mit einem unglaublichen Ziel vor Augen - dem Preis des ewigen Lebens im Himmel - läuft er als Christ konzentriert Schritt für Schritt.



.....  
Lest dazu Phil 3,12-15.  
.....



.....  
Fragen für jeden persönlich: Was treibt Paulus in seinem Leben an? Welche Rolle spielt das Ziel des Glaubens in meinem Alltag?  
.....

Der Schreiber des Hebräerbriefes greift das Bild des Läufers im Wettkampf auf (Hebr 12,1-2a). Auch hier geht es um ein Ziel, das ein Läufer mit allem Einsatz erreichen will. Das vorhergehende Kapitel 11 berichtet von zahlreichen Vorbildern im Glauben. Ihr Beispiel soll den Leser motivieren, den Wettkampf des Glaubenslebens durchzustehen. Sowohl Phil 3, als auch Hebr 12 machen deutlich, wovon die Autoren angetrieben sind: Sie wollen das Ziel des Glaubens erreichen! Sie sind motiviert bis in die Haarspitzen, dass sie das Ziel ihres Lebenslaufs erreichen: Bei Jesus Christus im Himmel zu sein. Mit diesem Ziel vor Augen, lassen sich auf dem Weg manche Hindernisse in Angriff nehmen. Denn der Weg des Glaubens ist kein gemütlicher Spaziergang. Aber es ist der einzig wirklich lohnenswerte Weg, den es für einen Menschen zu gehen gibt.



.....  
Lest bitte gemeinsam Hebräer 12, 1-2a.  
.....

Anhand von Hebr 12,1-2a möchte ich nun einige Gedanken für die Teilnehmer des Laufes weitergeben:

## 1. DU BIST NICHT ALLEIN UNTERWEGS

In Hebr 12,1 ist von einer „großen Schar von Zeugen“ die Rede, die „uns“ Läufer umgibt. Das heißt: Du bist als Christ nie alleine unterwegs! Es gibt Vorbilder, die bereits das

Ziel erreicht haben und im Himmel angekommen sind - und es gibt Vorbilder und Mitstreiter, die noch unterwegs sind.



.....  
Welche Vorbilder habt ihr in eurem geistlichen Leben und was habt ihr von ihnen gelernt? Wie können wir uns gegenseitig auf dem Weg ermutigen?  
.....

## 2. DER WETTKAMPF IST FÜR DICH MACHBAR

Hebr 12,1 spricht davon, dass wir von einer Schar von Zeugen umgeben sind, deren Leben etwas deutlich macht: Es ist durch den Glauben an Jesus Christus möglich, dass man den Kampf besteht bzw. den Lauf vollendet. Es wird also kein unrealistisches Ziel vorgegeben. Du kannst das schaffen! Nicht allein und schon gar nicht ohne die Gnade und Hilfe von Jesus Christus - aber DU kannst es wirklich schaffen, das Ziel zu erreichen! Wer im Leben ein Ziel hat, das nicht erreichbar ist, der wird frustriert und entmutigt. Gerade im Sport ist das leicht zu erkennen. Ich habe schon einige Male miterlebt, wie sich Sportkameraden unrealistische Ziele gesteckt haben. Wer unterwegs spürt, dass er das Ziel wohl kaum erreicht, der verliert die Motivation, durchzuhalten. Ein Bekannter hat den Sport aus Frust sogar fast an den Nagel gehängt.

Das Ziel des Glaubens ist für Christen klar. Aber auf dem Weg muss dennoch jeder ein Stück weit sein eigenes Tempo finden. Hebr 11 und 12 zeigen uns, dass wir voneinander lernen dürfen und geistliche Vorbilder ermutigend sind. Wichtig ist jedoch, dass man sich auf dem Weg nicht entmutigen lässt, weil andere Christen im Glauben scheinbar mehr erleben, geistlich aktiver sind, sich mehr in der Gemeinde einsetzen usw. Setze dir daher keine unrealistischen Ziele auf dem Glaubensweg, sonst entsteht nur Frust. Wenn jemand z.B. aus deinem Hauskreis erzählt, wie viel er in der Bibel liest, dann lass dich gern ermutigen, auch mehr zu lesen. Aber setze dich nicht unter Druck, dass du das auch genauso schaffen musst, wie es der andere macht.



.....  
In welchen Situationen hat mich das geistliche Leben von Mitchristen angespornt? In welchen Situationen habe ich mich geistlich unter Druck gesetzt oder unter Druck setzen lassen?  
.....

## 3. DU BRAUCHST AUSDAUER, UM DAS ZIEL ZU ERREICHEN

Wenn man wie in Hebr 12,1 das Bild des Wettlaufs auf das Glaubensleben überträgt, dann reden wir von einem Marathon. Christsein ist kein Sprint, wo man für wenige Meter alles gibt und sich dann ausruhen kann. Unser Glau-

bensleben ist ein Lauf, den es über viele Jahre oder Jahrzehnte zu laufen gilt. Darum geht es nicht ohne Ausdauer, und die kann man nicht kaufen oder auf die Schnelle erzwingen. Es gibt nur einen Weg, um Ausdauer zu erhalten: Übung macht den Meister. Man kann sich nicht innerhalb von wenigen Tagen auf einen Marathon vorbereiten - das braucht einfach Jahre. Und da sind wir schnell wieder beim Leben als Christ. Im Glauben wachsen und reifen kann man ebenfalls nicht über Nacht - das braucht einfach Zeit. Ausdauertraining macht vielleicht nicht immer Spaß - aber es zahlt sich aus. So gilt es auch, im geistlichen Leben dran zu bleiben, auch wenn man gerade etwas durchhängt: weiter beten, auch wenn Gott die Gebete scheinbar gerade nicht erhört; weiter in der Bibel lesen, auch wenn man den Eindruck hat, dass es einen gerade nicht anspricht; weiter zum Gottesdienst und Hauskreis gehen, auch wenn es vielleicht gerade aus verschiedenen Gründen schwerfällt.



.....  
Wo habe ich konkret erfahren, dass es sich lohnt, auch in schwierigen Zeiten im geistlichen Leben „dran“ zu bleiben?  
.....

#### 4. ES GILT, DAS ZIEL IM BLICK ZU BEHALTEN

Hebr 12, 2 spricht davon, dass man den Blick auf Jesus richtet, weil er als Wegbereiter des Glaubens schon am Ziel ist. Weil er den Weg bis zum Ziel gegangen ist. Darum richte den Blick auf Jesus! Lass dich nicht von ihm ablenken! Wer das Ziel aus den Augen verliert, wird im Wettlauf scheitern.

#### 5. KONZENTRIERE DICH AUF DAS WESENTLICHE

In Hebr 12,1 heißt es, dass man alles ablegen soll, was beim Wettlauf hinderlich ist. Um das Ziel zu erreichen, darf man keinen unnötigen Ballast mitschleppen. Sonst wird der Weg immer mühsamer. Hier wird unter anderem konkret die Sünde angesprochen, die für uns eine Belastung im Leben ist. Dies zeigt, wie wichtig es ist, immer wieder ehrlich vor Gott zu werden und Sünde zu bekennen, Vergebung zu erfahren und frei zu werden. Nur so kann man letztlich das Ziel des Glaubens erreichen.



.....  
Zum persönlichen Nachdenken: Welchen Ballast muss ich Jesus bekennen und loswerden, damit ich wieder unbeschwert weitergehen kann?  
.....

#### 6. ACHETE AUF DEINE GEISTLICHE NAHRUNG

Im Beispiel zu Beginn dieses Artikels habe ich davon berichtet, was passiert, wenn man bei einer ausdauernden

Anstrengung zu wenig Nahrung aufnimmt. Darum ist es elementar wichtig, dass man regelmäßig die richtige Nahrung zu sich nimmt. Der Mensch hat keinen Reservetank, den er zur Not anzapfen kann. Man sollte aber auch der Versuchung widerstehen, dass man die falsche Nahrung, oder einfach zu viel isst. Wenn wir den Weg des Glaubens als einen Marathon sehen, dann kommt es unterwegs entscheidend auf die Nahrung an.



.....  
Nachlesen: Lest bitte 1Tim 4,6-7.  
.....

Paulus spricht hier von der Botschaft des Glaubens an Jesus Christus, von der guten Lehre! Das ist die richtige Nahrung für Timotheus. Dagegen soll er Spekulationen meiden, da sie ihn nicht zum Ziel bringen. Ein Sportler kann sich vor oder im Ausdauerwettbewerb den Magen verderben, wenn er nicht auf seine Ernährung achtet. Ist das auch im geistlichen Leben möglich?



.....  
Welche unnötigen Spekulationen und Theorien können uns im geistlichen Leben ablenken (z.B. in Bezug auf die Coronakrise)? Was hilft mir dabei, regelmäßig geistliche Nahrung aufzunehmen, bzw. aufzutanken?  
.....

#### 7. GIB NICHT AUF

Ein ganz wichtiger Aspekt beim Lauf des Glaubens ist, dass man unterwegs nicht aufgibt. Nach Hebr 12,1-2a ermutigt uns das Beispiel der anderen Christen dazu, dass wir durchhalten! Wir dürfen und können uns darum gegenseitig im Glauben ermutigen! Durch Worte, Bibelverse, Karten, E-Mails oder Chatnachrichten. Werdet zu Ermutigern für andere Christen! Diese Ermutigung ist besonders dann wichtig, wenn jemand gerade durchhängt oder auf dem Weg gestolpert ist. Ermutige deinen Mitläufer, dass er aufsteht und hilf ihm dabei. Gib ihm, wenn nötig etwas „Windschatten“, damit er wieder in den Tritt kommt. Vielleicht erahnst du gar nicht, wie sehr du damit für einen Mitchristen zur Hilfe werden kannst.



.....  
Zum persönlichen Nachdenken: Wer war früher mal im Hauskreis oder der Gemeinde dabei und hat scheinbar aufgegeben? Was spricht dagegen, dass ich ihn oder sie kontaktiere und dazu ermutige, wieder Anschluss zu finden?  
.....



ULLI SOMMER

... ist Gemeinschaftspastor im LGV-Bezirk Rottweil und Regionalleiter Schwarzwald-Baar, er lebt mit seiner Frau Tabea in Rottweil. Sie haben zwei Söhne.