

Nachfolge in schweren Zeiten

Teil 3

Referent	Paul-Gerhard Jung
Ort	Dieringhausen
Datum	08.11.-10.11.2019
Länge	00:57:09
Onlineversion	https://www.audioteaching.org/de/sermons/pgj005/nachfolge-in-schweren-zeiten

Hinweis: Bei diesem Text handelt es sich um ein computer-generiertes Transkript des Vortrags. Vereinzelt kann die Spracherkennung fehlerhaft sein.

[00:00:00] Wir lesen heute Abend zunächst einige Verse aus 1. Korinther 9 und aus dem Philipperbrief. 1. Korinther 9, Vers 24 Wisst ihr nicht, dass die, die in der Rennbahn laufen, zwar alle laufen, aber einer den Preis empfängt, läuft nun so, dass ihr ihn erlangt. Jeder aber, der kämpft, ist enthaltsam in allem, jene freilich, damit sie eine vergängliche Krone empfangen, wir aber eine unvergängliche. Ich laufe daher so nicht wie aufs Ungewisse, ich kämpfe so nicht wie einer, der die Luft schlägt, [00:01:01] sondern ich zerschlage meinen Leib und führe ihn in Knechtschaft, damit ich nicht etwa, nachdem ich anderen gepredigt habe, selbstverwerflich werde.

Aus Philippa 3, Vers 12 Nicht, dass ich es schon ergriffen habe oder schon vollendet sei, ich jage ihm aber nach, ob ich es auch ergreifen möge, indem ich auch von Christus Jesus ergriffen bin.

Brüder, ich denke von mir selbst nicht, es ergriffen zu haben. Eins aber tue ich, vergessend, was dahinten und mich ausstreckend nach dem, was vorn ist, jage ich das Ziel anschauend hin zu dem Kampfpriest der Berufung Gottes nach oben in Christus Jesus. Und noch einen kurzen Abschnitt aus Hebräer 12, Vers 1 [00:02:15] Deshalb nun, da wir eine so große Wolke von Zeugen um uns haben, lasst auch uns, indem wir jede Bürde und die leicht umstrickende Sünde ablegen, mit aushallen laufen den vor uns liegenden Wettlauf, hinschauend auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens, der die Schande nicht achtend für die vor ihm liegende Freude das Kreuz erduldet und sich gesetzt hat zur Rechten des Thrones Gottes.

Denn betrachtet den, der so großen Widerspruch von den Zündern gegen sich erduldet hat, damit ihr nicht ermüdet, noch in euren Seelen ermattet.

Soweit lesen wir zunächst.

Gesamtüberschrift Nachfolge in schweren Zeiten und heutige Überschrift Fitnessstraining für den Glaubensweg [00:03:03] Ich komme in Haiger oft an einem Fitnessstudio vorbei.

Da steht ganz groß drauf, fit for you.

Das heißt auf Deutsch, fit für dich. Und dann denkt man, wenn man das liest, okay, das ist so der Zeitgeist. Selbstverliebtheit, man möchte fit sein für sich selbst. Und in solchen Fitnessstudios wird natürlich auch noch mehr transportiert. Es geht darum, eine gewisse Körperlichkeit zu zeigen, einen Körper zu haben, der was ausstrahlt. Wir kennen die gesamte Szene so ein wenig, wie das läuft, auch mit Nahrungsergänzungen und dergleichen mehr. Das ist ja heute sehr angesagt und sehr in. Und auf den ersten Moment denkt man, wenn man das liest, ja, das ist ja schrecklich. So ist der moderne Mensch, der denkt an sich. Der möchte fit für sich sein, der hat nur sich im Auge. Und ich habe auch so empfunden, als ich das zum ersten Mal las, zumal ich wusste, dass die Inhaber den Anspruch hatten, Kinder Gottes zu sein. [00:04:02] Da denkt man, wie schrecklich dieser Titel fit for you. Müsste es nicht eher heißen fit for him, fit für ihn, fit für den Herrn Jesus. Muss das nicht unser Wunsch sein? Aber ich glaube doch, wenn man darüber nachdenkt, und das ist so mein Eindruck gewesen, das hängt ein wenig zusammen. Und können wir fit werden für die Nachfolge, für den Glaubensweg?

Gibt es dort Hinweise in der Bibel? Ist das überhaupt ein Thema für uns?

Fit heißt ja in einer gewissen Weise, dass man leistungsfähig ist, dass man körperliches und geistliches, geistliches oder auch geistiges, so wird es definiert, Wohlvermögen hat, Wohlbefinden hat. Dass man in der Lage ist, auch Belastungen standzuhalten. Das ist so in etwa, was man als Fitness versteht. Ist das was für einen Christen? Ja, natürlich ist das was für einen. Ich denke mal, das ist uns doch allen klar. Wie schön ist das, wenn es uns körperlich gut geht und auch sonst gut geht. [00:05:03] Wenn wir in einer guten Verfassung sind, das ist durchaus ein Thema in der Bibel. Der Johannes schreibt dem Gaius im dritten Brief, Geliebter, Vers 2, ich wünsche, dass es dir in allem wohl geht und du gesund bist, wie es deiner Seele wohl geht.

Drei Dinge, in allem wohl gehen, gesund sein und der Seele wohl gehen.

Es ist interessant, dass der Geist Gottes diesen Zusammenhang herstellt und ich denke, wir können das nachvollziehen. Wenn es uns nicht gut geht, weil wir Sorgen haben, weil wir uns unwohl fühlen, vielleicht uns ausgebrannt fühlen, wenn wir nicht gesund sind, dann fällt es doch schwer, uns der geistlichen Dinge zu erfreuen. Wenn du starke Zahnschmerzen hast, dann kannst du die Bibel nicht gut lesen.

Oder wenn du mit großem Unwohlsein in den Zusammenkünften bist, dann ist es schwer, dich der Güte und der Herrlichkeit des Herrn zu erfreuen, [00:06:05] ihn anzuschauen. Das ist ganz einfach.

Das will ich gar nicht groß verkomplizieren, das ist uns allen klar.

Wenn Johannes dem Gaius Gesundheit und Wohlbefinden wünscht, dann nicht als Selbstzweck, sondern einfach, weil das dazugehört.

Die Frage ist, was können wir zur Gesundheit, zum Wohlbefinden, zu einem Wohlgehen tun? Werden wir aufgefordert, da etwas zu tun?

Forderlich schläft uns vielleicht auch auf, für unsere Fitness etwas zu tun. Wir sind vielleicht gewohnt, als Geschwister mehr den passiven Teil unseres Glaubensweges vor Augen zu haben.

Dass wir denken, ja, der Christ wartet in allem auf den Herrn. Und er vertraut ihm in allem. Und er

bittet um Gesundheit und Wohlergehen. Und er nimmt alles aus des Herrn Hand an.

Aber wir hatten ja an den Abenden schon gesehen, wenn es um den Willen Gottes geht, um das Erkennen des Willens Gottes, [00:07:02] da ist auch eine gewisse Aktivität von uns erforderlich. Wir sind nicht als Christen gesund, wenn wir, ich nenne jetzt mal ein neudeutsches Wort, wenn wir Couch-Potatoes sind und nur rumhängen und warten.

Natürlich warten wir als Gläubige auf den Herrn. Und natürlich möchten wir von ihm Weisungen bekommen. Wir möchten Impulse bekommen. Und natürlich sind wir auch in der Gesundheit abhängig. Und es kann natürlich sein, dass er uns etwas gibt, eine Last, die wir tragen sollen.

Wir denken an Paulus, der diesen Dorn hatte für sein Fleisch, der ihm sehr zu schaffen machte. Aber der Herr zeigte ihm, wie er damit umgehen konnte, wie er trotzdem für ihn wirken konnte. Ja, das mag sein.

Es ist durchaus möglich, dass der Herr die und mir etwas gibt, etwas auferlegt, was für uns gut ist, was wir brauchen. Aber die Frage ist, können wir auch etwas tun? Sind wir verantwortlich? Und ich denke, dass wir das schon sind, [00:08:02] dass die Bibel das sehr deutlich zeigt. Sie zeigt also, und das hatten wir auch gestern Abend vor Augen, um im Kampf zu bestehen zum Beispiel, bedarf es der Waffenrüstung, die wir nehmen müssen, aktiv. Die sollen wir anziehen.

Wir sollen nicht irgendwo in einer abwartenden Haltung bleiben und denken, das kommt von selbst, sondern es wird ja hier gesagt, wir hatten das in Epheser 6 vor Augen, dass wir die anziehen sollen. Wir Christen ziehen etwas an. Wir legen Dinge ab.

Wir denken an die bekannte Stelle im Kolosserbrief, Kapitel 3. Dort legen wir Dinge ab.

Die haben wir auch abgelegt zum Teil. Das ist auch unsere Stellung. Er zieht nun an als Auserwählte Gottes, Heilige und Geliebte, herzliches Erbarmen, Güte, Demut, Sanftmut usw. Das ist, wie man oft sagt, der Kleiderschrank des Christen. Den muss er aufmachen, die Dinger muss er sich packen und anziehen. Und er kann nicht sagen, ich bin nun mal so. Wenn es hier gesagt wird, herzliches Erbarmen, Güte, Demut. Wenn du das nicht hast, [00:09:02] dann kannst du dich nicht zurücklehnen und sagen, ich bin nun mal so. Nein, zieh es an.

Werde aktiv, sei nicht nur passiv. Das gilt für viele Bereiche. Das ist sehr deutlich hier auch in den gelesenen Versen. Der Geist Gottes möchte uns zeigen, nicht nur passiv, nicht nur abwartend, sondern auch aktiv, Dinge anfassend. Und da ist die Frage, wie sieht das aus? Und das ist ja Training.

Das ist ja in einer gewissen Weise tätig werden. Üben. Wir haben das ja auch im Brief an Timotheus, dass der Geist Gottes ihm schreibt, übe dich aber zur Gottseligkeit.

Üben, trainieren.

Wie könnte das gehen?

Es gibt Hinweise in der Bibel, die uns zeigen, was das bedeuten könnte.

Ich möchte wenige Dinge dazu gleich nennen, mit dem Wunsch und dem Gebet, dass der Herr vielleicht dir und mir irgendeine Anweisung gibt, einen Anreiz, wie wir in unserem Leben das eine oder andere umsetzen können. Das wird in dem Leben jedes Gläubigen anders sein. [00:10:03] Wir können da nicht irgendwie ein allgemeines Übungsprogramm jetzt weitergeben.

Einige Dinge werden zu allen passen. Aber eins ist klar, wir sind ganz und gar in der Hand des Herrn.

Wir warten in allem auf ihn. Wir vertrauen ihm, wenn es um Gesundheit, Leistungsfähigkeit geht und dergleichen. Wir möchten von ihm Wegweisungen empfangen. Aber erstens, um den Willen Gottes zu erkennen, müssen wir auch aktiv werden. Das hatten wir am ersten Abend vor Augen. Der fällt uns nicht als Zettel vom Himmel zu, sondern da müssen wir wirklich uns mühen und uns bewegen. Wenn es um den Glaubenskampf geht, in dem wir bestehen, auch da, da ist Trägheit nicht angesagt. Da gilt es anzuziehen und da gilt es auch zu üben. Mit einer Waffe muss man üben, das ist vollkommen klar. Das geht nicht sofort los.

Wir kennen das ja alle, das werden wir vielleicht noch kurz erwähnen. Wenn es um das Schwert des Geistes geht, um das Wort Gottes, auch da geht es darum zu üben.

[00:11:01] Es ist vollkommen klar, das weiß jeder. Wenn ich das Wort Gottes gebrauchen will, dann muss ich mich damit beschäftigen. Und das ist Training, das ist Fitnessstraining. Wenn ich das nicht zur Verfügung habe, weil ich es nie gelesen habe, kann ich nichts damit anfangen. Das ist ganz wichtig auch für Brüder, die der Herr benutzen möchte, auch in den Zusammenkünften. Bitte nimm dir Zeit für das Wort Gottes, lies das. Das ist ein wichtiges Training, ein wichtiger Trainingspunkt, dass du dir feste Zeiten einrichtest am Tag, wo du das Wort Gottes liest, wo du es aufnimmst, wo du auch Teile auswendig lernst.

Das ist nicht mehr heute irgendwo üblich.

Wir haben da noch kurz drüber gesprochen, das findet in den Schulen kaum noch statt, das Auswendiglernen. Und es ist auch so enorm wichtig, dass man auswendig lernt, dass man etwas aufnimmt, was man hat, was man zitieren kann, weitergeben kann. Und wie groß ist das, dass wir da auch Beispiele finden in der Bibel und dass wir uns da ermutigen dürfen, auch das zu tun.

Also die Schrift zeigt das sehr deutlich, [00:12:02] auch in den Textstellen, die wir gestern Abend vor Augen hatten. Und am ersten Abend haben wir es auch erwähnt, wo wir aufgerufen werden, sorgfältig zu wandeln, unser Leben zu planen und auch aktiv Dinge in Angriff zu nehmen. Und das haben wir in diesen Versen auch hier, weil das zur Fitness führt. Der Herr möchte, dass wir fit werden, dass wir in der Lage sind, etwas für ihn zu leisten, dass wir stabil sind, dass wir auch Widerstände ertragen, Belastungen standhalten, all das gehört zur Fitness. Und das ist doch sehr, sehr schön. Auch in den Versammlungen werden solche Geschwister gebraucht. Es gibt natürlich Not und es gibt Krankheit, die wir auch nicht in der Hand haben. Und der Herr prüft uns dadurch, das schickt ihr mit unter. Aber in jeder örtlichen Versammlung müssen doch Geschwister sein, die belastbar sind, die auch in der Lage sind, eine Aufgabe zu übernehmen und die nicht bei der kleinsten Schwierigkeit auch in Not kommen. Und die Frage ist, sind wir mitunter auch dafür verantwortlich? [00:13:02] Können wir auch was tun?

Können wir in einer gewissen Weise auch ein Training absolvieren, damit wir da auch fit werden?

Und was bedeutet das im Einzelfall? Das hatten wir hier gelesen, 1. Korinther 9, und das schauen wir uns kurz an.

Dass Paulus sagt, ja, in einer gewissen Weise laufen wir ja auch in einer solchen Rennbahn. Und er verweist auf das, was damals jeder kannte, die Sportwettkämpfe ausgehend von Olympia, die alle vor Augen hatten.

Das ist bis heute so geblieben. Die olympische Idee ist bis heute aktiv. Und bis in unsere Zeit hinein gibt es das, dass Sportler intensiv trainieren, um einen Preis zu empfangen, um ihn zu bekommen. Und wie sieht das jetzt im Einzelnen aus?

Paulus verwendet diesen bekannten Sachverhalt, den wir auch heute noch kennen. Was sich geändert hat, ist natürlich hier, dass es nicht mehr nur um eine vergängliche Krone geht. [00:14:02] Es gab im Altertum wohl einen Lorbeerkranz oder irgendeinen pflanzlichen Kranz, der verging. Eine Goldmedaille vergeht nicht so unbedingt, obwohl das auch nicht ganz stimmt. Denn Petrus spricht ja von der Bewährung des Goldes, das vergeht.

Die Kronsbewährung ist köstlicher als die Bewährung des Goldes, das vergeht, sagt er in 1. Petrus 1. Und das zeigt auch, Gold vergeht. Also Gold ist nicht unvergänglich. Also alles, was irdisch ist, vergeht. Der Geist Gottes zeigt das hier in diesen Versen. Es gibt Sportler, die intensiv trainieren, die etwas auf sich nehmen, weil sie eine Krone vor Augen haben, die im Grunde genommen nur einen ideellen Wert hat, die keinen wirklichen Wert hat. Aber dafür tun sie alles. Und das war im Altertum so.

Menschen, die trainierten, wie gesagt, auch heute noch, wenngleich wir wissen, dass ein Olympiasieger auch daraus Kapital schlagen kann. Er hat vielleicht noch andere Absichten. [00:15:01] Aber wir kennen das, dass Sportler intensiv trainieren, sich einem enormen Programm unterziehen, um eines gewissen Zieles willen, was wir vielleicht nicht nachvollziehen können. Und der Geist Gottes sagt, schaut mal, ihr müsst auch.

Das müsst ihr doch auch so tun. Das heißt, ihr müsst auch aktiv sein. Euch muss klar sein, ihr lauft in einer Rennbahn. Ihr habt ein Ziel.

Ihr müsst euch bemühen.

Da müsst ihr was tun.

Jeder aber, der kämpft, ist enthaltsam in allem. Das heißt, der Sportler, dem fällt das nicht zu. Das ist nicht so, dass der irgendwie diese große Begabung bekommt. Und der muss nichts tun. Und das ist auch im Leben des Gläubigen so. Zum Beispiel von eben noch mal, mit dem Lesen und Verkündigen auch des Wortes, was natürlich die Brüder betrifft. Es ist selbstverständlich klar, dass wenn man das Wort verkündigen möchte, wenn man sich gebrauchen möchte und wenn man da auch dienen will, dass man dafür etwas tun muss. [00:16:01] Natürlich muss man das Wort lesen. Es ist ganz klar, niemand kann einen Dienst tun über einen Bibelabschnitt, den er nie gelesen hat.

Das ist ganz eindeutig.

Jeder, der hier etwas sagt und wenn das fundiert ist, der wird das, was er sagt, schon mal

durchdacht haben.

Das wird er bewegt haben.

Man kann einen Vortrag nicht aus dem Ärmel schütteln. Es ist so, wie es in der Schule heißt, was aus dem Ärmel kommt, ist ärmlich.

Das ist wahrhaftig so.

Da muss eine gewisse Qualität da sein. Und Qualität kommt von Qual.

Das heißt, da muss was geschehen. Und das muss auch ein Ansporn werden, eine Motivation, an dieser Stelle auch voranzukommen.

Rennbahn, Laufen, Enthaltensam, Eifer, Einsatz.

Paulus schreibt das auch an die Korinther später noch, wenn es um die Gnadengaben geht. Eifert aber nach den größeren Gnadengaben. 12, Vers 31.

[00:17:02] Strebt nach der Liebe, 14, Vers 1. Eifert aber nach den geistlichen Gaben.

Das heißt also, da muss was kommen. Das muss man wollen, das fliegt nicht zu. Das kommt nicht irgendwie von selbst. Kein Spitzensportler hat das irgendwie in die Wiege gelegt bekommen, von Geburt an, sondern er wird aktiv.

Er tut was, damit er kämpfen kann.

Das ist sehr bedeutsam. Was aber auffällt, und das möchte ich gerne auch mal mit Vorsicht versuchen vorzustellen in diesen Versen, ist, dass jetzt hier ein interessanter Zusammenhang hergestellt wird. Jeder aber, der kämpft, ist Enthaltensam in allem, jene freilich, damit sie eine vergängliche Krone empfangen, wir aber eine unvergängliche. Jetzt wird man denken beim Lesen dieser Verse, okay, der Christ strebt ja eine unvergängliche Krone an. Wir haben in der Bibel verschiedene Arten von Kronen. Das wissen wir, auch Paulus schreibt von dieser Krone in 2. Timotheus 4, die ihm bereitliegt. Und wir wissen auch, die Kronen stehen für Belohnung, [00:18:01] haben zu tun mit dem, was am Richterstuhl des Christus vergeben wird, anerkannt wird und stehen in Verbindung mit dem Regieren im Reich. Das ist uns deutlich und bekannt. Und hier wird gesagt, diese Krone, die müssen wir vor Augen haben. Wir haben ein Ziel in unserem Bemühen, in unserem Bemühen eben eine Krone. Und das ist etwas Geistliches. Und das hat zu tun mit geistlichem Bemühen und geistlicher Arbeit, mit Treue, so haben wir auch oft gesagt, und das ist sicherlich berechtigt. Das zeigen auch Kapitel wie Matthäus 25, wo Belohnung gezeigt wird für die Arbeit der Knechte, wo das Lob des Herrn vorgestellt wird. Das hat zu tun mit Einsatz für ihn, mit Dienst für ihn. Jetzt könnte man denken, ja, Paulus will hier ausdrücken, wir sollten uns geistlicherweise bemühen, das Wort zu lesen, im Gebet zu verharren, Dienste für den Herrn zu tun, damit wir mal eine Belohnung bekommen, eine Krone bekommen. Man könnte denken, das hat nur zu tun mit geistlichen Dingen. [00:19:03] Und das Interessante ist hier, dass es das offenbar nicht hat, denn er schreibt dann weiter in Vers 26, ich laufe daher so, jetzt könnte man denken geistlich, ich laufe daher so, nicht wie aufs Ungewisse.

Man könnte sagen, ja, Paulus kennt seinen Weg, seinen geistlichen Weg der Nachfolge hinter dem Herrn her. Ich kämpfe so nicht wie einer, der die Luft schlägt, also irgendwie ziellos, sondern ich habe da klare Vorstellungen. Und dann sagt er, sondern ich zerschlage meinen Leib und führe ihn in Knechtschaft, damit ich nicht etwa, nachdem ich anderen gepredigt habe, selbstverwerflich werde. Das heißt also, er zeigt gewissermaßen, der Körper hat damit zu tun.

Es ist also nicht nur eine bloß geistliche Sache. Und ich meine, das zeigt das Wort Gottes auch an einigen Stellen und das ist vielleicht für uns befremdlich, vielleicht auch ein wenig provozierend, [00:20:02] dass der Geist Gottes diese Dinge so verbindet. Wir bestehen aus Geist, Seele und Leib.

Wir sind eine, ja, wir als Menschen sind da gewissermaßen eine Einheit aus Geist, Seele und Leib. Das prägt uns und auch unsere Nachfolge, unser Glaubensweg hat mit allem zu tun.

Der Körper, der Leib, das sagt 1. Korinther 6, ist ja auch der Tempel des Heiligen Geistes. Ist also nicht unbedeutend, nicht unwichtig. Und dieser Zusammenhang, der ist auch wichtig, bedeutsam für uns. Denken wir nochmal an Johannes, der Gaius schreibt. Gesundheit, Wohlbefinden, Seelewohlgehen, es gehört zusammen. Das muss uns ganz deutlich sein. Und wir wollen jetzt nicht irgendeinem Fitnesskult das Wort reden, irgendeinem Körperkult, aber uns ist doch auch klar, dass auch dieser Punkt dazugehört. Paulus sagt, ich zerschlage meinen Leib, ich führe ihn in Knechtschaft. Das bedeutet vielleicht, dass er sagt, ja, ich bestimme darüber.

[00:21:05] Der Körper dominiert nicht mich, sondern ich ihn. Und ich bin auch dafür verantwortlich.

Er ist ja der Tempel des Heiligen Geistes. Das heißt, ich missachte diesen Teil meiner selbst nicht.

Ich ignoriere das nicht einfach, sondern ich empfinde und erfasse, auch das ist bedeutsam, auch das ist ein Teil meines Fitnessstrainings. Und das gehört zusammen.

Das sind Dinge, die wir heute sehr wohl wissen, viel mehr als früher, die in einer gewissen Weise natürlich die Bibel auch schon immer aufgezeichnet hat. Wir denken an ein bekanntes Beispiel aus Johannes 20.

Das uns allen bekannt ist.

Da lesen wir von den Jüngern Petrus und Johannes, dass sie zum Grab laufen.

Da ging Petrus hinaus, 20 Vers 3, und der andere Jünger, das ist Johannes, [00:22:02] und sie gingen zu der Kruft. Die beiden aber liefen zusammen, und der andere Jünger lief voraus, schneller als Petrus, und kam als erster zu der Kruft. Warum war der andere schneller? Vielleicht war der körperlich fitter, könnte eine Erklärung sein. Das wäre möglich, dass der Johannes eben der Fittere war. Es könnte auch sein, das wird ja oft so ausgelegt, das haben wir alle schon gehört, dass bei Petrus etwas zurückhielt, dass da noch eine Sache unklar war. Er hat den Herrn verleugnet, und das hielt ihn zurück. Und das zeigt, wenn es denn so ist, dass ihn das zurückhielt, dass tatsächlich der Geist, die Seele und der Körper einer Einheit sind und zusammengehören. Dass tatsächlich das eine auf das andere auch wirkt. Und deshalb möchte ich sehr gerne auch vorstellen, dass wir das beachten wollen.

Geist, Seele und Körper.

Nicht den Körper verachten und sagen, das ist doch ganz unwichtig. Offenbar nicht, denn Petrus lief langsamer als Johannes. [00:23:01] Es könnte an dieser Sache gelegen haben, die unklar war.

Ich sagte eben, das ist uns heute bekannt, dass das zusammengehört. Das hat der Schöpfer so gewollt.

Der Schöpfer hat diese, könnte man sagen, diese Einheit von Geist, Seele und Leib so gewollt und so geschaffen. Die Wechselwirkung in jeder Hinsicht.

Wir kennen sie heute sehr gut. Und deshalb ist auch das körperliche Wohlbefinden, von dem Johannes schreibt, nicht unwichtig. Das wollen wir uns gerne vorstellen. Wir wollen uns gerne auch ermuntern und ermahnen lassen, mit unserem Körper behutsam umzugehen. Auf ihn zu hören. Das ist nicht Körperkult. Das ist nicht fit for you, sondern das hat auch einen Sinn. Und diese Zusammenhänge kennen wir aus der Schöpfung. Das ist heute sehr wohl bekannt, dass gerade auch bei Älteren, und jetzt spreche ich mich auch an als Alten, es sehr, sehr wichtig ist, dass der Kopf und der Geist und die Fähigkeit, etwas aufzunehmen, [00:24:05] genauso trainiert werden wie auch der Körper. Dass Bewegung, dass Sauerstoff und all diese Dinge enorm viel zu tun haben mit unserer geistigen Beweglichkeit und Fähigkeit.

Wir wollen uns ermutigen, ermuntern, auch diesen Teil nicht außer Acht zu lassen und körperfeindlich zu werden. Und wenn wir merken, wir werden träger, ja, dann wollen wir den Körper, wie Paulus das sagt, in Knechtschaft führen. Dann zwingen wir uns zu einem Spaziergang. Dann sagen wir, wir gehen jetzt mal an die Luft und wir bewegen uns mal. Das hängt zusammen. Wir haben in der Schule in früheren Jahren, in der 5. Klasse immer die Schüler, die neu kamen, getestet, vielfach, was sie an Grundwissen mitbrachten in den Hauptfächern, aber auch ihre Motorik und Bewegung. Das war immer ein Tag in der Turnhalle, wo sie dann eine Reihe von Übungen machen mussten. Es wurde alles aufgezeichnet, was sie können. Können sie im Hopschritt laufen? [00:25:02] Können sie rückwärts laufen? Rückwärts gehen? Ein Tau hochklettern? Im Wechselschritt auf einen Kasten springen und so. Und da merkte man die Zusammenhänge, wenn man das verglichen, das ist ganz einfach. Wer nicht gut rückwärts laufen kann, kann auch nicht gut rückwärts trailen. Ja, das ist so. Diesen Zusammenhang gibt es. Das ist vom Schöpfer so angelegt. Wer nicht gut rückwärts laufen kann, kann nicht gut rückwärts zählen. Und ich muss beides trainieren. Wenn ich die Fähigkeit fördern will, dann muss ich das rückwärts laufen trainieren, das ist die Erkenntnis, und das rückwärts zählen trainieren. Und das sind Dinge, die wir aus der Beobachtung kennen, die die Schrift andeutet. Auch das körperliche Befinden hängt mit dem geistlichen Leistungsvermögen zusammen. Und vielleicht deutet Paulus das an, dass er hier auf einmal von seinem Körper spricht. Ich kämpfe so nicht wie einer, der die Luft schlägt, sondern ich zerschlage mein Leib und führe ihn in Knechtschaft, damit ich nicht etwa, nachdem ich anderen gepredigt habe, selbst verwerflich werde. Er denkt natürlich auch sicherlich an Sünden, die er mit seinem Leibe begehen kann, das ist vollkommen klar. [00:26:05] Aber der Zusammenhang, meine ich, wird in der Bibel doch angedeutet und den zeigt sie auf. Und das soll uns eine Ermutigung, eine Ermunterung sein, auch mit unseren körperlichen Fähigkeiten auszuhalten, sie zu fördern, wo es geht. Das kann Sport sein, das kann Jogging sein, das kann alles Mögliche sein. Wir wollen das nicht verachten. Es ist richtig, dass gerade im Zusammenhang mit diesem Satz, den ich eben las, der Antimotus geschrieben wird, übe dich zur Gottseligkeit, sofort anschließend gesagt wird, denn die leibliche Übung ist zu wenigem Nütze.

Bedeutet aber jetzt nicht zu gar nichts Nütze, sondern zu wenigen.

Das Wort, das hier verwendet wird bei leiblicher Übung, ich habe das mal notiert, das kommt wohl nur hier vor, ist Gymnasia. Das ist die leibliche Übung, man kennt das heute noch aus dem Begriff des Gym, so werden ja einige Fitnessstudios auch genannt, aber es ist nicht zu nichts Nütze und wir wollen auch diesen Teil nicht verachten. [00:27:05] Ja, heißt das denn jetzt, dass wir durch diese Stellen zu einem mehr oder stärkeren Beachten unserer Körperlichkeit angeregt werden, zu einem Körperkult? Nein, keinesfalls.

Aber den Zusammenhang wollen wir sehen und wir wollen uns ermutigen, auf dem Glaubensweg auch da das Mögliche zu tun. Wir brauchen in der Versammlung Gottes belastbare Geschwister, die in der Lage sind, auch schon mal Widerständen standzuhalten, Lasten auf sich zu nehmen, sich zu kümmern, die die Kraft haben für Besuche und für manche Herausforderungen. Und dabei sind wir auch verantwortlich.

Lasst mich ein Beispiel nennen, das auch im Leben des Apostels Paulus zu finden ist, in Apostelgeschichte 20.

Ich werde kurz aufschlagen.

In der Rede, die Paulus an die Ältesten von Ephesus in Milet hält, sagt er in Vers 24, [00:28:08] Aber ich nehme keine Rücksicht auf mein Leben als teuer für mich selbst, damit ich meinen Lauf vollende und den Dienst, den ich von dem Herrn Jesus empfangen habe, zu bezeugen, das Evangelium der Gnade Gottes. Jetzt denken wir nochmal an diese Aussage 1. Korinther 9, dass er seinen Leib zerschlägt und ihn in Knechtschaft führt. Wie ging Paulus mit seiner Gesundheit und seinem Körper um?

Einmal, das war 1. Korinther 9, zeigt er, der Gläubige verfügt darüber, ist verantwortlich dafür.

Nicht der Körper verfügt über ihn.

Das heißt, er versucht auch da sein Möglichstes zu tun, dass der Körper funktioniert, sage ich einmal.

Ich kann mich erinnern, in meiner Jugend habe ich den Satz oft von alten Leuten gehört, bei uns im Ort. Wenn es ums Arbeiten ging, wir Kinder mussten schon mal mit auf dem Feld arbeiten [00:29:04] und jammerten dann über die schwere Arbeit, Kartoffeln lesen oder Steine auf den Äckern lesen. Dann tat der Rücken weh, wenn wir dann die Körper trugen und dann sagten die Alten, schon mal in eurem Alter hat man gar keinen Rücken, kann ja gar nicht wehtun. So wurden wir dann motiviert und ein Satz, der oft kam, war, quäle bei Zeiten deinen Körper, sonst quält er dich.

Das war so eine Weisheit, die auch nicht von der Hand zu weisen ist. Quäle bei Zeiten deinen Körper, sonst quält er dich. Und es ist auch wahr, wie das in Fitnessstudios steht, ein gesunder, ein starker Rücken kennt keinen Schmerz. Und es ist ganz eindeutig, wenn du jetzt eine sitzende Tätigkeit hast im Beruf, den ganzen Tag vorm Bildschirm sitzt und tatsächlich verkümmerte Muskeln im Rücken und nach einigen Monaten, Jahren hast du massive Schmerzen im Rücken, dann tu was dagegen. Du kannst, wenn du massive Schmerzen hast, dich nicht mehr des Heils erfreuen, wie ein gesunder das tut. [00:30:04] Und wenn du am Sonntagmorgen den Herrn Jesus anschauen willst und der Rücken mit seinen Schmerzen lenkt dich ab, dann ist die Frage, kannst du was dagegen tun. Wenn es jetzt Ursachen anderer Art sind, wenn es eine Erkrankung ist, die der Herr Schützt schenkt

oder gibt, dann wirst du vielleicht nichts tun können oder vielleicht nur einen Arzt. Aber auch diese Dinge, da bist du verantwortlich. Ignoriere die nicht, nimm die nicht auf die leichte Schulter. Nochmal zu Paulus, diese Stelle aus Kapitel 20 der Apostelgeschichte. Jetzt könnte man denken, Paulus nimmt gar keine Rücksicht auf seine Gesundheit. Das ist überhaupt nicht wichtig für ihn.

Er war grundsätzlich bereit, sein Leben zu geben im Dienst für den Herrn. Eindeutig klar. Das war sein oberstes Ziel, ihm zu dienen. Und wenn das heißen würde, dass er sein Leben lassen musste für den Herrn, und er ist ja wahrscheinlich als Märtyrer gestorben, dann war er bereit dazu. Wie schön, wenn das auch bei uns so wäre.

[00:31:01] Ein wichtiger Punkt, dass wir bereit sind. Aber hat er Raubbau mit seiner Gesundheit getrieben?

Auch mit seiner Psyche offenbar doch nicht.

Im selben Kapitel kommt etwas Interessantes vor in Vers 13, was ich auch lesen möchte. Da lesen wir, wir aber gingen voraus, das waren die Begleiter von Paulus, einschließlich Lukas, auf das Schiff und fuhren ab nach Assos, wo wir Paulus aufnehmen wollten. Denn so hatte er es angeordnet, da er selbst zu Fuß gehen wollte. Eine kleine Passage aus dem Leben des Paulus, die etwas zeigt, oder etwa eine Frage aufwirft, warum ging Paulus zu Fuß? Man kann das nachschauen in einem biblischen Atlas oder auf Google Maps. Das ist eine Strecke von etwa 32 Kilometern, die ging er zu Fuß. Die anderen fuhren um die Halbinsel im Schiff und er lief. Warum? Die Schrift erwähnt es nur, sie gibt keine Anweisung.

Was könnte der Grund gewesen sein? [00:32:01] Dachte Paulus an seine Gesundheit?

Musste er den Kopf mal frei bekommen?

Brauchte er mal Zeit, um abzuschalten, um zu beten?

Wir wissen von dem Herrn Jesus, dass er sehr oft alleine im Gebet war. Dass er an einen öden Ort auch mit den Jüngern ging, an einen öden Ort besonders. Dass er also, so könnte man sagen, eine Auszeit nahm.

Wir sehen hier bei Paulus, dass er offenbar sehr bewusst mit seiner Gesundheit, mit seiner Belastbarkeit, vielleicht auch mit seiner Psyche umgeht.

Nach vielen, vielen Turbulenzen, die er erlebte, nutzte er hier die Gelegenheit, mal alleine zu sein.

Wir wollen das nicht alles jetzt vergeistlichen. Vielleicht gingen dem Paulus auch die Gefährden auf die Nerven. Dass er dachte, ich muss jetzt mal Abstand kriegen.

So lange auf dem Schiff und so lange mit den ganzen Problemen. Ja, das kann sein, ihr lieben Geschwister. Das kann auch Fitnesstraining sein, dass man sich eine Auszeit nimmt. [00:33:01] Dass man vernünftig damit umgeht. Dass man sagt, ich habe jetzt am Dienstagnachmittag Zeit und jetzt setze ich mich aufs Fahrrad und fahre mal 20 Kilometer. Oder ich laufe mal um diese Talsperre. Ich muss mal irgendwas tun. Das ist kein Egoismus.

Man könnte jetzt denken, das ist Egoismus. Wenn du einen Körperkult pflegst, einen Fitnesskult, dann ist es Egoismus und dann ist es nicht in Ordnung. Aber wenn du das tust, um leistungsfähig zu bleiben für deine Aufgaben, dann ist das kein Egoismus.

Man hätte hier denken können, Paulus ist egoistisch. Der nimmt sich was heraus, schickt die anderen voraus.

Wir wissen nicht, was letztendlich dahinter steckte. Ob er tatsächlich mal einen Fußmarsch brauchte, Abstand brauchte. Er hat auch an anderen Stellen Ähnliches getan.

Wir denken an diese bekannte Stelle im Galaterbrief, wo er am Ende einen bemerkenswerten Satz schreibt.

Galater 6 Vers 17 schreibt er, Fortan mache mir keiner Mühe, denn ich trage die Mahlzeiten des Herrn Jesus an meinem Leib. [00:34:04] Das heißt so, lasst mich jetzt mal in Ruhe. Ich kann jetzt nicht mehr. Und jetzt ziehe ich mich halt zurück. Schluss jetzt.

Auch das klingt egoistisch.

Wenn das egoistisch wäre, wäre es falsch.

Wenn das aber der Gesundheit dient, der Leistungsfähigkeit, der Fitness, wenn es sein muss, dann ist das in Ordnung. Es gibt im Rettungswesen, im Katastrophenschutz einen Grundsatz.

Den lernt man auch in der ersten Hilfe. Das heißt, Selbstschutz geht vor Fremdrettung.

Selbstschutz geht vor Fremdrettung. Das heißt also, es wird Leuten beigebracht, die helfen wollen, denk an dich zunächst.

Es nützt ja nichts, wenn du ins Wasser stürzttest, um einen zu retten, und dir geht beide unter.

Handle vernünftig, handle wohlüberlegt, warte bis der Moment kommt und denke an deinen Eigenschutz. Und ich glaube, dieser Grundsatz, der ist natürlich in der Bibel zu finden, der mag vielleicht helfen, Selbstschutz geht vor Fremdrettung, [00:35:04] auch bei all dem, was wir tun für den Herrn, was wir arbeiten in den Versammlungen. Wem nützt es, wenn wir uns überlasten?

Wem nützt es, wenn wir auf der Nase liegen, wenn wir nicht mehr können?

Weil wir vielleicht nicht den Mut haben, oder auch nicht die Kraft einmal Nein zu sagen, und zu sagen, ich kann jetzt nicht. Paulus, wie gesagt, an der einen Stelle sagt er eindeutig klar, ich nehme keine Rücksicht auf mein Leben, das tue er für mich selbst, ganz klar, er hat eine Aufgabe, er hat etwas vor Augen, er jagt, er will eine Krone auch haben, andererseits gibt es aber Phasen in seinem Leben, wie hier aufgezeigt, wo er sich durchaus eine Auszeit nimmt und sagt, das muss jetzt einfach mal sein, und das ist kein Egoismus, sondern das dient zur Erhaltung meiner Leistungsfähigkeit, das ist wichtig, damit ich fit bleibe, es ist ein Stück Fitnesstraining, dass ich jetzt diesen Fußmarsch von 32 Kilometern mal mache. Vielleicht brauchte er noch mal ein wenig Körpertraining, das kann auch sein, wir müssen uns vorstellen, [00:36:01] diese Gläubigen, die in der Schrift vorgestellt werden, das waren ja zum Teil auch Leute, die etwas leisten konnten, die waren ja nicht irgendwie träge und faul

und unfähig.

Ich denke gerade daran, das kennt ihr alle, Lukas 24, die Emmausjünger, die auf dem Weg von Jerusalem nach Emmaus waren, da wird gesagt, dass das 60 Stadien waren, eine Maßangabe haben wir hier, ein Stadion entspricht 185 Meter, also etwa 11 Kilometer liefen die zwei, das machte nichts aus. Und als sie an einem Abend dann den Herrn Jesus erkannt hatten, da standen sie, sagt Vers 33, zu derselben Stunde auf und kehrten nach Jerusalem zurück, das schafften die.

Ich habe mal nachgeschaut, das ist etwa die Strecke von hier nach Bergneustadt. Da waren sie gelaufen, und dann bekamen sie einen Impuls, dann liefen sie dieselbe Strecke wieder zurück, am selben Abend noch. Ich weiß nicht, ob wir das könnten. Gut, wir sind anders gewöhnt, aber wir wollen auch wirklich versuchen, Fähigkeiten zu behalten, die wir haben.

[00:37:02] Dazu mag es auch dienen, dass wir uns schon mal bewegen, dass wir unseren Körper nicht vernachlässigen. Der ist sehr, sehr wichtig, auch für unseren Dienst, für unsere Arbeit. Und da gibt es Verbesserungsbedarf in jeder Hinsicht, das weiß ich auch von mir, da ist noch vieles zu tun, da gibt noch viel Luft nach oben. Aber der Zusammenhang ist deutlich. Wir brauchen geistliche Gesundheit, wir brauchen körperliche Gesundheit, Wohlergehen, wie Johannes das dem Gaius schreibt, und da frage dich persönlich, was kannst du tun. Und wenn du in dem Dilemma steckst, dass du empfindest, die Belastung wird zu groß, dann sage auch mal nein.

Das ist kein Egoismus, und dann nimm dir eine Auszeit. Und das kann auch sein, dass du mal wegfährst, und dass du mal in Urlaub fährst, dass du mal Abstand gewinnst, und sagst, ich muss jetzt mal an eine Ödenrad besonders, ich muss mal irgendwo ausspannen, und es kann auch sein, dass das bedeutet, an einem Tag in der Woche, wo es geht, da nimmst du mal einen Nachmittag für dich und machst einen Spaziergang, [00:38:01] fährst mit dem Fahrrad, läufst, schwimmst, setzt dich in ein Boot und ruderst ein bisschen. Was auch immer bei dir passt, und was du gerne machst, was dir hilft, wieder den Kopf frei zu bekommen. Ich möchte gerne das vorstellen, um zu zeigen, das ist kein Egoismus, das ist nicht Luxusdenken, das gehört einfach dazu.

Es hilft doch nicht, wenn wir uns aufreiben. Ich hatte vor langer Zeit mal, war ich Zeuge eines Gesprächs zwischen zwei geschätzten Brüdern, der eine sehr aktiv als Evangelist, der andere hin und wieder aktiv in den Zusammenkünften im Dienst, wobei der zweite auch mal eine Weile krank gewesen war nach einem Burnout. Das hatte ich auch mitbekommen durch berufliche Überlastung. Dann sagte der erste Bruder, der Evangelist, sagte zu ihm, ja, der Herr ruft uns doch auf, ohne Rücksicht auf unser Leben, uns einzusetzen für ihn.

Dann sagte er, das fand ich als Bild interessant, es ist doch besser, in der Ernte für den Herrn als Sense zu zerbrechen, als rostige Sense in der Scheune an der Wand zu hängen. [00:39:03] Das war so sehr plastisch.

Lieber zerbrechen in der Ernte, als rostig an der Wand hängen. Dann sagte der andere Bruder, ja, sei vorsichtig, sagte er. Sei vorsichtig, wenn du das mal erlebt hast, dass du nicht mehr kannst, weil du dich völlig übernommen hast und Burnout hattest, dann wirst du vorsichtiger. Und dann freust du dich auch mal, wenn du gewisse Auszeiten nehmen kannst, um deine Fähigkeiten zu erhalten. Und er warnte davor, das extrem zu sehen und zu übertreiben. Und ich meine, das ist wahr, das sollten wir uns auch warnen. Wir sollten uns wirklich ermutigen, ermuntern, mit diesen Dingen umzugehen in der rechten Weise. Unser Gesamtwohlfinden auch im Kopf zu haben, im Auge zu haben, nicht aus

egoistischen Gründen, sondern um dem Herrn dienen zu können.

Paulus zeigt also, wir sind gewissermaßen wie Sportler. Dazu gehört 1. Korinther 9, das ist richtig, was wir auch gelesen haben, enthaltsam in allem, [00:40:01] um fit zu bleiben.

Auch das ist ein wichtiger Punkt, den wir uns persönlich jetzt mal vorstellen wollen, ohne den jetzt allzu weit auszugestalten.

Das ist das Typische eines Sportlers, dass er enthaltsam ist, dass er gewisse Dinge nicht tut, nicht nimmt, nicht isst oder wie auch immer genau achtet, was er zu sich nimmt, ist auch für uns wichtig, ist auch Fitnessstraining. Bitte überlegt gut, was ihr aufnehmt, was ihr zu euch nehmt, auch medial, was ihr euch zumutet, wenn ihr den Computer anmacht, wenn ihr in den Medien unterwegs seid oder in den Netzwerken oder Internet, wie auch immer. Da sind wir auch verantwortlich. Was wir da lesen, was wir uns anschauen, es ist auch da Ausgewogenheit gefragt.

Es ist sehr schwer, da irgendwo eine Regel zu finden. Manchmal hilft nur Enthaltbarkeit. Das ist klar, dass man wirklich sagt, nein, das will ich nicht, das ist nicht gut für mich, das nimmt mich zu sehr gefangen. Aber die Frage ist, was geht und was kannst du dir zumuten? [00:41:03] Ich erinnere mich sehr gut an einen alten geschätzten Bruder, der lange beim Herrn ist, der 1974 in wilden Vorträgen hielt über die Stiftshütte und an einem Abend interessanterweise sagte dann, ihr lieben Brüder und Schwestern, sagte er, wir sind doch nicht immer in der Lage, nur die Bibel zu lesen, oder? Fragte er so provozierend.

Dann sagte er, ich lese gern schon mal einen guten Roman. Und hinterher, wenn ich den gelesen habe, frage ich mich immer, kann ich dafür danken? Manchmal sagt er, muss ich mich schämen, was ich gelesen habe, dann kenne ich das auch.

Aber ich kann ja nicht nur Betrachtungen lesen, das würde ich nicht aushalten. So sagt er so unvermittelt.

Da langt darüber nachgedacht. Es geht ja auch um Mediengebrauch. Wenn du dir irgendwas zumutest, einen Film anschaust, wie auch immer, tu das mit dem Herrn.

Überleg, ist das gut für mich? Ist es für mich entspannend? Ist es für meine Gesundheit gut? Schadet es mir vielleicht?

Kann ich dafür danken?

Aber wir wollen doch auch da vernünftig sein, die Bedürfnisse auch erkennen, die wir haben, [00:42:01] auch wenn es um Urlaub geht, um Dinge, die wir uns erlauben oder nicht, anschaffen, was wir in der Freizeit tun. Der Christ lebt sorgfältig.

Seht nun zu, wie er sorgfältig wandelt. Erfesserbrief.

Das hatten wir gestern Abend auch vor Augen. Und vorgestern.

Wir leben nicht in den Tag hinein, wir tun nichts aus Langeweile, weil wir mal wieder nichts mit uns anzustellen wissen. Machen wir den Computer auf und klicken hier rum und bleiben da hängen. Das

nicht.

Sondern wir tun das sehr bewusst im Hinblick, was tut uns gut?

Was erhält unsere Fitness, unsere Leistungsfähigkeit für den Herrn Jesus? Wie können wir diesen Preis erlangen, wenn wir in der Rennbahn laufen? Was tut uns gut?

Auf was sollten wir verzichten? Was hält uns ab?

Der Hinweis ist in Römer, in Hebräer 12, sehr deutlich, das kennen wir ja, wo von der Sünde, von der leicht umstrickenden Sünde gesprochen wird und auch von der Bürde, die uns abhält, [00:43:01] den Wettlauf mit Ausharren zu laufen. Auch da könnte man jetzt Beispiele nennen. Das wird aber von Gläubigen zu Gläubigen verschieden sein.

Es ist nicht für jeden das Gleiche. Man kann dann nur Folgendes sagen als Regel. Fang doch mal an, für den Herrn Jesus etwas zu tun. Das ist Teil des Wettlaufs.

Nimm dir mal vor, gewisse Dinge zu tun. Vielleicht gewisse Besuche zu machen, Aufgaben zu übernehmen in der Arbeit für den Herrn. Dann merkst du schon, was dich abhält. Vielleicht hast du ein Hobby, das dich dann abhält.

Dass du feststellst, ach, ich müsste eigentlich doch heute mal diese Aufgabe machen. Ich müsste mal diesen Besuch übernehmen oder mal an dieser Stelle diese Aufgabe übernehmen.

Das geht dummerweise nicht, weil ich doch Donnerstag immer dieses mache. Vielleicht sogar verpflichtet bin mit irgendeiner Arbeit, die ich eingegangen bin. Dann gilt es hier, ablegen, weg. Was mich hindert, muss weg.

Was mich fördert in meinem Wohlbefinden, in meiner Leistungsfähigkeit, ist gut. [00:44:01] Und wie gesagt, das ist bei jedem verschieden.

Das muss jeder für sich entdecken. Auch wenn es um Mediengebrauch geht, um das, was wir aufnehmen.

Das ist nicht bei allen gleich. Finde das raus. Und dann leg dir auch Schranken auf. Und dann sieh auch zu, dass du diese Dinge einhältst. Es gab bei chinesischen Gläubigen diese Regel, das haben wir auch mal in unseren Schriften gelesen, vor vielen Jahren. Keine Bibel, kein Frühstück. Das hieß, wenn man keine Bibel gelesen morgens hatte, keine Bibel morgens gelesen hatte, weil man zu spät war oder so, frühstückte man nicht. Man sagt, das gehört zusammen. Finde mal heraus, ob es bei dir solche Möglichkeiten gibt. Nenn ein Beispiel von mir. Ich neige dazu, morgens zu lang die Zeitung zu lesen, weil ich da immer sehr neugierig bin. Ich meine, ich müsste alles mitbekommen, was da passiert ist. Und habe für mich persönlich die Regel, nicht länger die Zeitung als die Bibel. Ich gucke auf die Uhr und denke, jetzt fange ich an mit der Zeitungslektüre.

[00:45:01] Eben habe ich 10 Minuten Bibel gelesen, dann aber nur 8 Minuten Zeitung. Und dann muss Schluss sein. So etwas kann bei dir etwas ganz anderes sein. Du hast völlig andere Probleme und denkst, Zeitung ist für mich überhaupt nichts. Ich blättere dir durch Todesanzeigen, dann war es das. Aber vielleicht hast du ganz andere Dinge, die dich packen. Das ist Fitnesstraining. Dass du dir

sagst, ich muss mir Regeln auferlegen. Auch im Mediengebrauch, um fit zu bleiben für den Herrn. Und sehr schön ist, wenn man sich austauscht. Wenn man untereinander auch mal kommuniziert. Junge Leute, dass man sich fragt, wie machst du das denn? Und was hilft dir denn? Wie gehst du denn mit diesen Problemen um?

Manchmal hat man auch wunderbare Beispiele. Ich habe das vielleicht schon mal erwähnt. Als Jugendlicher hatte ich einen Klassenkameraden, der mit mir den gleichen Weg ging. Ein sehr guter Schüler, der war Klassenbester. Und an einem Wochenende war er bei uns, weil die Eltern verreist waren. Wir fuhren freitags nachmittags nach der Schule zu uns nach Hause. Mittagessen, wir gingen aufs Zimmer bei mir, um Hausaufgaben zu machen. [00:46:01] Wir hatten auch Samstagsunterricht damals. Und ja, wir saßen im Zimmer, Schreibtisch, Tisch. Und bevor wir anfangen, ohne etwas zu sagen, geht dieser Klassenkameraden nieder und betete still.

Ich saß da am Schreibtisch, habe mir das angeguckt, dachte, komisch. Und dann stand er wieder auf nach einiger Zeit. Was war das denn?

Ja, sagte er, das mache ich immer vor den Hausaufgaben. Das hat mein Vater mir gesagt, dass man vor wichtigen Aufgaben beten sollte, und das sind die Hausaufgaben. Das hilft mir dann, effektiver zu sein. Dann verträgle ich nicht meine Zeit und das war für mich das Problem damals. Ich hatte immer dann nicht viel Lust, das war ja immer so furchtbar viel, was man aufhatte. Und dann ging ich aufs Zimmer und stöhnte, ach, das musste und dies und jenes und das. Ach, wie schrecklich. Und dann gingst du ans Bücherregal und nahmst dir ein Band raus, Olympia 1960 oder so, blätterst mal drin rum und dann fingst du wieder an. Und das war so ein Fitnesstraining, dieses Beten.

Ich habe es von da an auch gemacht. Ich habe gedacht, das hilft dir jetzt. Bewusst so etwas tun, [00:47:01] vor dem Arbeiten niederknien, eine einfache Übung, Übung, übe dich, wie der Archäologe es gesagt hat, übe dich zur Gottseligkeit, zur wahren Frömmigkeit. Es gibt also da Techniken, Übungen und da kann man sich auch austauschen. Sehr schön, wenn man mit anderen redet. Wenn man feststellt, Bruder sowieso, Schwester sowieso, hat die in die Gewohnheit.

Die macht das dann und dann. Und eine Hausfrau hat ganz andere Rhythmen. Die muss morgens früh wahrscheinlich erstmal alles bewältigen.

Die Kinder müssen in die Schule, der Mann auf die Arbeit.

Wir reden erst um 10.

Aber wie schön, wenn wir da Regeln haben, die uns helfen, im Glaubenskampf zu bestehen, fit zu bleiben.

Also ganz wichtig, dass wir schauen, was hindert uns, was hält uns ab, was müssen wir weglegen.

Wodurch kommen wir nicht voran. Und was fördert uns?

Was fördert unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden? Nicht um unser Selbstwillen, sondern um diese Gesundheit und diese Fähigkeit für den Herrn Jesus [00:48:01] einzusetzen, denken wir nochmal an den 3. Johannesbrief, was Gaius geschrieben wird. Und dann lasst uns mit ausharren laufen den vor uns liegenden Wettlauf. Dann heißt es im Philippabrief, auch das ist ein wichtiger Punkt noch, der

dazugehört, hinschauend heißt es da, da heißt es zunächst noch, vergessen was dahinten mich ausstreckend, nach dem was vorne ist, jage ich das Ziel anschauend. Hinschauend auf Jesus war im Hebräerbrief, Kapitel 12. Aber ein ähnlicher Gedanke, das Ziel anschauend hin zu dem Kampfpreis der Berufung Gottes nach oben. Auch das ist klar, das brauchen wir. Das muss man auch üben. In der Schule beim Kurzstreckenlauf, das werden die Kinder und Jugendlichen noch wissen, da pläut man den jungen Leuten ein, nach vorne blicken, nach vorne. Nicht gucken, was macht neben der. Du verlierst sofort Zeit, wenn du nach neben guckst und schaust, wie ist der Nebenmann unterwegs. Nach vorne, da vorne ist ein Ziel, da musst du hin. Nicht nach links und rechts. [00:49:01] Und das gilt im Glaubensleben auch. Das Ziel vor Augen. Immer wieder deutlich machen, ich habe ein herrliches Ziel vor mir. Auch wenn morgen früh vielleicht Turbulenzen kommen im Berufsleben, in der Familie, mach dir klar, wo es hingeht. Was du ein Ziel hast, was für ein Ziel du hast, strebe das an. Wie in der Bahn, wo die Jugendlichen für die Bundesjugendspiele üben, wo man sagt, guck nach vorne, zur Seite schauen.

Ich habe vor einiger Zeit mal die Geschichte einer bekannten Schwimmerin gelesen, Florence Chetwick heißt die. Sie hatte ihre große Zeit so um 1950 herum.

Sehr berühmte Frau, nicht ganz so berühmt wie die Gertrud Ederle, das kennen wir ja, die hat als erstes den Ärmelkanal durchschwommen. Und die Chetwick hat als erste Frau den Ärmelkanal in beiden Richtungen durchschwommen. Nicht am selben Tag, zeitversetzt. Aber die Strecke von England nach Frankreich ist die schwierigere, durch die Strömungen, da braucht man länger. Chetwick hat [00:50:01] beide geschafft und sie wurde wirklich bekannt durch eine sehr bemerkenswerte Sache.

Sie hat 1952 versucht, von einer Pazifikinsel Catalina aus das Festland zu erreichen, schwimmend. Das hatte noch keiner geschafft vor ihr. Sie war morgens früh los, Begleitboot neben ihr und weiß nicht, nach 10, 11, 12 Stunden und hartem Kampf im kalten Pazifik bei Wellen und so weiter kam Nebel.

Es fing auch schon ein bisschen an zu dämmern, aber es kam Nebel, die Sicht wurde immer schwächer. Und sie hat gekämpft und irgendwann konnte sie nicht mehr. Und der Trainer hat versucht, sie zu bereden, aber sie konnte wirklich nicht mehr. Sie gab auf, sie stieg ins Boot und dann kam eine bittere Erkenntnis. Nach wenigen Metern Bootsfahrt tauchten die Lichter des Ufers auf. Also etwa 800 Meter vor dem Ziel stieg sie ins Boot. Und am Ufer warteten schon die Reporter, das war eine groß angelegte [00:51:01] Geschichte, da gab es Filmteams und Reporter und was nicht alles. Und berühmt wurde sie dadurch, dass sie in die Kameras guckt und in die Mikrofone dann stammelt, das Ziel, das Ziel, ich habe das Ziel nicht gesehen. Hätte ich das Ziel gesehen, hätte ich das geschafft. Nur 800 Meter und ich wäre da gewesen. Das hätte ich geschafft. Ich hätte die Kraft gehabt, wenn ich gewusst hätte, dass es nur noch so ein bisschen ist bis zum Ziel. Das hätte ich geschafft. Ich habe das Ziel nicht gesehen. Ja, das ist so. Das kann man sich vorstellen. Die 800 Meter hätte die geschafft. Da hat man noch mal Kraft, wenn man das Ziel vor Augen hat. Und auch das ist ganz wichtig für uns auf dem Glaubensweg, den wir gehen, das Ziel vor Augen zu haben. Und das wollen wir uns auch immer wieder vorstellen. Das ist auch Fitnesstraining, dass wir uns gegenseitig auch ermutigen und ermuntern, wenn es um die Entrückung geht, in 1. Thessalonischer 4, wo diese herrliche Wahrheit vorgestellt wird, was uns da bevorsteht, da heißt es am Ende [00:52:01] in Vers 18 von Kapitel 4 so ermuntert nun einander mit diesen Worten.

Auch das ist wichtig.

Vergessen was dahinten.

Nicht immer in alten Versagensgeschichten wühlen. Nicht das Ganze wieder hoch kochen lassen. Nein, nach vorne schauen. Wir haben ein wunderbares Ziel. Auch nicht zur Seite blicken und uns nicht ermutigen oder entmutigen lassen durch andere das Ziel anschauend. Jage ich zu dem Kampfpfeil der Berufung Gottes nach oben in Christus Jesus. Wie schön ist es, dass wir das wissen dürfen. Auch das gehört zum Training. Wir haben ein Ziel, das teilen wir uns mit. Das stellen wir uns immer wieder vor. Und so laufen wir unseren Lauf und folgen dem Herrn Jesus nach. Noch ein ganz letzter wichtiger Punkt. Auch den möchte ich gerne nochmal erwähnen. Wir hatten das gestern Abend vor Augen. Das ist das Bibelstudium.

Auch das ist ein Fitnessstraining. Das ist eine Übung.

Das ist gar keine Frage. Und wir haben das ja [00:53:01] in Epheser 6 gehabt.

Die Wichtigkeit des Schwertes, des Geistes. Wir wollen uns ermutigen und ermuntern, dass wir uns auch da wirklich bemühen, voranzukommen im Lesen der Schrift. Und das Bibelstudium, auch das ist etwas Systematisches. Ähnlich wie das Training.

Es ist natürlich sehr schön, wenn wir die Bibel lesen, um ermuntert und aufgebaut zu werden. Und das kann durchaus so sein, dass wir vielleicht auch aus verschiedenen Abschnitten etwas lesen, nach einem Bibelleseplan. Vielleicht auch den Kalender. Auch das gehört dazu.

Ganz wichtig, den Kalender zu lesen, jeden Tag. Da kann man uns wirklich ermutigen und ermuntern, das zu tun. Aber es ist auch wichtig, ein systematisches Bibelstudium zu betreiben.

Mit 1. Mose 1 zu beginnen und dann die Bibel durchzulesen und wieder anzufangen. Auch ihr jungen Leute, macht das mal. Das ist sehr gesegnet.

Immer wieder neu lesen. Ein Bruder vergleicht es in einem Buch mit dem Besteigen einer Spindeltreppe. [00:54:01] Er sagt, man fängt an unten und kommt immer eine Runde höher. Und immer höher.

Der Ausblick wird immer größer und immer weiter. Und so ist das Bibelstudium. Man beginnt und dann stellt man fest, bei dem ersten Durchgang, bis zum Ende der Offenbarung, ich habe ein bisschen was verstanden. Ich habe viele Fragen, die mich bewegen. Vielleicht sind es 40 Fragen. Dann kommt der zweite Durchgang. Dann werden von den 40 Fragen 35 beantwortet. Und man bekommt 50 neue.

Dann sind es 55. Dritter Durchgang. Von den 55 werden vielleicht 40 Fragen beantwortet. Und es kommen 60 neue.

Dann hast du 75 wichtige Themen. Aber das bereichert ein Leben. Das gibt Kraft und Mut. Und das macht Freude. Bitte versuch es. Wenn du es noch nie versucht hast, mach es mal. Begib dich mal so in diese Spirale hinein.

Die Bibel zu studieren. Und schau mal, wie du dann vorankommst. Wie großartig ist das.

Wenn du das so tust. Und du kannst es durchaus auch so machen, [00:55:01] wie es einige tun.

Auch gemacht, dass man eine Strichlichte führt und schaut, in wie viel der Runde bin ich denn jetzt.

Wie viele Runden habe ich schon? Das macht ein Leben reich.

Das gibt Kraft und Stärke.

Wir wollen das hier beenden, weil die Zeit um ist. Und uns ermutigen und ermuntern, aktiv zu werden. Und nicht einfach nur so uns treiben zu lassen. In der Nachfolge des Herrn aktiv seinen Willen erfragen und erforschen und seine Führung annehmen.

Im geistlichen Kampf aktiv zu werden und auch wenn es darum geht, fit zu sein und dem Herrn zu dienen und nachzufolgen, auch das zu tun, was wir tun können. Wir sind für unsere Entwicklung verantwortlich.

Das ist früher oft so gesagt worden, dass mit dem geistlichen Leben, das wurde verglichen mit einem Adler und einem Hund, die aneinander gekettet sind. Beide unterwegs.

Wenn der Adler gestärkt wird und gefördert [00:56:01] und gefüttert wird, hat er Kraft und zieht den Hund nach oben. Wenn es umgekehrt ist, der Adler steht für himmlische Dinge und es werden nur irdische Dinge bedient und wir pflegen nur unsere irdischen Interessen, dann wird der Adler nach unten gezogen. Es ist wichtig, dass wir das fördern, was wichtig ist und gut ist, aber das ist etwas sehr umfassendes. Ich meine, das zeigt die Bibel, das ist eben, weil der Mensch aus Geist, Seele und Leib besteht, das ist der ganze Mensch und wir brauchen Fitness, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und dem Herrn Jesus zu dienen. Wir wollen gerne auf diesem Weg voranschreiten, vielleicht auch Erfahrungsaustausche miteinander führen, wie wir da weiterkommen und das Ganze dient einfach nur, so wie wir das gefunden haben, hier in diesen Texten, die wir gelesen haben, diesem Laufen in der Rennbahn, diesem Kampf, den wir führen zur Erde des Herrn und wir gehen [00:57:01] einem wunderbaren Ziel entgegen, das darf uns motivieren.