

April 2018 - Lauftraining für Christen



von Rocco Grämmel

Vielleicht haben Sie in letzter Zeit einen sportlichen Wettkampf verfolgt, z.B. die olympischen Winterspiele oder demnächst die Fußball Weltmeisterschaft. Oder Sie haben sogar selbst daran teilgenommen. Dann haben Sie die Athleten beim Wettkampf beobachtet. So war es auch schon zur Zeit des Neuen Testaments. Im Stadion in Korinth fanden die irthmischen Spiele statt. Sie waren den olympischen Spielen in Athen ähnlich. Einer der drei wichtigsten und populärsten Wettkämpfe im damaligen Griechenland war der Wettlauf. Um den Wettlauf soll es heute gehen.

Jedes Kind in Griechenland kannte diese Sportart. So ähnlich wie bei uns heute in Europa jedes Kind Fußball kennt. Darum gibt Paulus den Korinthern und uns anhand der Wettläufer ein geistliches Lauftraining.

Das ist auch unser Thema: Lauftraining für Christen

Also willkommen zur Trainingseinheit mit Paulus.

Dazu wollen wir uns drei Fragen stellen:

1. Wie ist unser Laufstil?
2. Was müssen wir trainieren?
3. Wie bleiben wir dran?

1. Wie ist unser Laufstil?

1Kor 9,24: "Wisst ihr nicht, dass die, welche in der Rennbahn laufen, zwar alle laufen, aber nur {einer} den Preis erlangt? Lauft so, dass ihr ihn erlangt!"

Beim Wettlauf laufen alle Athleten mit; dabei ist jedoch das Ziel nicht einfach nur dabei zu sein, sondern der Schnellste, der Erste zu sein.

In diesem Vers liegt die Betonung nicht darauf, dass nur einer gewinnen kann. Denn an anderen Stellen sagt uns das Neue Testament, dass jeder Gläubig für seinen Glaubenslauf für Jesus Lohn erwarten darf.

In der Hauptsache geht es hier um die richtige Einstellung.
Das richtige Ziel!

So lautet die Aufforderung, der Trainerruf: V. 24: „Lauft so, dass ihr ihn erlangt!“

Wie laufen wir gerade?

Zuerst wollen wir eine Bestandsaufnahme machen!

- Stehen wir?

Genügt es uns, dabei zu sein? Hauptsache, wir sind irgendwann mal losgelaufen. Aber ob wir jetzt in der Nachfolge Jesu Schritte vorwärts machen oder nicht, ist nicht wichtig?

Geben wir uns damit zufrieden?

- Laufen wir gemütlich?

Vielleicht laufen wir und der eine oder andere rümpft die Nase über die, die stehen. Aber, auch wenn wir laufen, stellt sich die Frage: Wie laufen wir? Wollen wir der Erste sein und das Beste geben? Oder geht es nur darum nicht der Letzte zu sein? Orientieren wir uns nur nach hinten, ob da noch ein anderer Mitchrist hinter mir ist?

Vielleicht begnügen wir uns damit, dass wir nicht wie große Glaubensvorbilder laufen. Solange wir nicht der Letzte sind, genügt es uns.

- Laufen wir mit voller Kraft?

Möchten wir im Glaubensleben vorwärts kommen? Strengen wir uns an? Wenn ja, dann ist das super, lassen Sie sich nicht davon abbringen, egal, wie die anderen laufen. Denn wir möchten wirklich in der Nachfolge Jesu vorwärts kommen.

Darum lassen Sie uns auf IHN schauen! Der Blick auf IHN lässt unsere Schritte schneller werden! IHM folgen wir nach!

So lautet die Ermutigung für alle Läufer:

Hebr. 12,2: "indem wir hinschauen auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens, der um der vor ihm liegenden Freude willen das Kreuz erduldet und dabei die Schande für nichts achtete, und der sich zur Rechten des Thrones Gottes gesetzt hat."

2. Was müssen wir trainieren?

1. Kor 9,25: "Jeder aber, der sich am Wettkampf beteiligt, ist enthaltsam in allem - jene, um einen vergänglichen Siegeskranz zu empfangen, wir aber einen unvergänglichen."

Die NEÜ übersetzt hier treffend:

1. Kor 9,25 (NEÜ) : "Jeder Wettkämpfer verzichtet auf viele Dinge -, nur um einen vergänglichen Siegeskranz zu bekommen. Wir aber werden einen unvergänglichen erhalten."

Was müssen wir trainieren um vorwärts zu kommen?

Disziplin – Selbstbeherrschung, Verzicht

Ein Läufer konzentriert seine Kräfte auf das große Ziel. Darum verzichtet er auf Dinge, die ihn davon abhalten.

Worauf er z.B. verzichtet:

- auf Aktivitäten um Zeit fürs Training zu haben
- auf Bequemlichkeit um fit zu sein
- auf Ballast (Hebr. 12,1)

Unser Leben als Christ braucht Disziplin und Selbstbeherrschung. Es kostet uns etwas, voran zu kommen.

Das ist eine Wahrheit, bei der ich den Eindruck habe, dass viele das heute nicht mehr hören möchten. Das Leben mit Jesus soll möglichst einfach, unproblematisch, "unanstrengend" sein. Es darf nichts kosten und nichts fordern.

Doch Paulus berichtet selbst von seinen Anstrengungen im Glaubenslauf:

1. Kor 9,27: "sondern ich bezwingen meinen Leib und beherrsche ihn, damit ich nicht anderen verkündige und selbst verwerflich werde."

Nur damit wir uns richtig verstehen:

Nicht, dass wir es leisten müssten, aber unsere Entscheidung ist gefragt!

Wir erarbeiten uns damit nicht unser neues Leben, aber wir müssen uns immer wieder entscheiden in diesem neuen Leben zu leben. Der HERR will ins uns wirken, aber er wartet auf unsere Zustimmung.

Jesus wartet auf das JA eines Christen!

Ich möchte das an einem simplen Beispiel verdeutlichen:

Der HERR Jesus will uns sein Wort erklären, auslegen und sich darin offenbaren. Aber es aufzuschlagen und darin zu lesen, dazu müssen wir uns entscheiden. Solange wir sein Wort nicht in die Hand nehmen, wird es auch nicht passieren.

Darf uns unser Glaubenslauf ins Schwitzen bringen?

3. Wie bleiben wir dran?

Das Bild vom Wettlauf zeigt uns etwas Weiteres. Es ist ein Kampf ohne Körperkontakt, ohne einen Gegner, der uns angreift.

Niemand hält uns vom Gewinnen ab, außer wir selbst.

Darin liegt die größte Herausforderung. Beim Laufen reicht es nicht, anfangs motiviert zu sein, sondern das Schwierigste ist das Durchhalten. Paulus bezeugt, dass er das Ziel vor Augen behält.

1Kor. 9,26: "So laufe ich nun nicht wie aufs Ungewisse; ich führe meinen Faustkampf nicht mit bloßen Luftstreichen,..."

Unser Lauf ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Wir brauchen Ausdauer und Durchhaltekraft.

Darum gilt auch uns der ermutigende Zuruf:

Hebr. 12,1: "Da wir nun eine solche Wolke von Zeugen um uns haben, so lasst uns jede Last ablegen und die Sünde, die uns so leicht umstrickt, und lasst uns mit Ausdauer laufen in dem Kampf, der vor uns liegt,..."

Bei einer Wochenend-Bibelschule habe ich einer Teilnehmerin gewünscht, dass sie viel Kraft hat, das Gehörte jetzt mit Ausdauer umzusetzen. Stück für Stück. Schritt für Schritt.

Ausdauer heißt immer weiter zu gehen. Schritt für Schritt weiter zu machen.

Diese Entscheidung müssen wir immer wieder im Kopf und Herzen treffen.

Eine Extremsportlerin berichtete davon bei einem Wüstenmarathon. Sie sagte, dass 50% des Laufes im Kopf gewonnen werden müssen, das heißt in Gedanken, im Herzen.

Ein Läufer muss immer wieder die Entscheidung treffen weiterzulaufen, z.B. wenn er überholt wird. Ist er dadurch demotiviert und wird langsamer oder motiviert es ihn dran zu bleiben?

Motiviert uns der erfolgreiche Glaubenslauf andere Geschwister?

Lassen Sie sich nicht demotivieren, sondern beten Sie doch das nächste Mal: "HERR Jesus, hilf mir in meinem Glaubenslauf vorwärts zu kommen."

Die Athleten im Stadion machen es uns vor.

Seien wir in unserem Glaubenskampf mit genau so viel Eifer dabei wie sie.

Sie sollen uns ermutigen, auch unser Bestes zu geben für unseren HERRN Jesus Christus.

Lassen Sie uns so laufen, so Jesus nachfolgen!