



## Fit for Christ 2004

**D**u fragst dich, was dieser Artikel mit dir zu tun haben soll? Was soll das - du bist doch kein Sportler, der zu den olympischen Spielen im vergangenen Sommer angetreten ist?

Doch du hast ganz richtig gelesen: Auch du bist ein „Athlet“! Denn Paulus vergleicht das Leben von Christen gern mit dem Wettkampf von Sportlern:

„Ihr wisst doch, dass von allen Läufern bei einem Wettkampf im Stadion nur einer den Siegeskranz bekommt. Darum lauft so, dass ihr ihn bekommt!“ (1. Korinther 9,24)

Christen und Sportler haben eine Menge gemeinsam, denn beiden geht es um optimale Zielerreichung. Jesunachfolge ist mehr als ein einfacher „Spaziergang“, mehr als Fitnessgymnastik zum eigenen Vergnügen. Als Christ bist du wie in einer Olympiade gefragt. Das Leben als Christ erfordert deinen ganzen Einsatz!

Der weltbekannte „Athlet“ Paulus hat dafür ein „Trainingsprogramm“ entworfen, das ich im Folgenden vorstellen möchte. Paulus' Motto - „Mein Bestes für das Höchste!“ - brachte ihm viele Siege. Davon schreibt er in einigen seiner veröffentlichten Briefe an Freunde und Gemeinden. Er selbst ist motiviert durch sein einzigartiges, einmaliges Ziel. Darüber schreibt er in einem seiner „Fit for Christ“ Bestseller (auch bekannt unter dem 1. Korintherbrief, Kap. 9,24 ff.). Er nennt vier Dinge, die Christen von Sportlern lernen können:

### 1. Gib alles! (V. 24)

Paulus erzählt von einem Läufer. Seine Freunde, die Korinther, konnten sich das gut vorstellen, denn alle drei Jahre fanden die sog. Isthmischen Spiele in Korinth statt. Diese Spiele wurden nur noch von denen in Olympia übertroffen. Dort traten viele Sportler am Start an, obwohl nur einer den Lauf gewinnen konnte. Paulus fragt, ob bei solchen Gewinnaussichten der Sportler überhaupt erst antreten sollte? Er startet - natürlich!

#### Gib alles! -

werden wir aufgefordert. „Lauft so, dass ihr ihn erlangt!“

Jeder weiß, dass nicht alle Läufer am Start auch Gewinner sein können. Unser Leben als Christen



fordert vollen Einsatz - unseren Einsatz und nicht das Zuschauen beim Tun der anderen. Paulus geht es bei diesem Beispiel um unsere Anstrengung, unsere Zielstrebigkeit und nicht zuletzt: unser Durchhaltevermögen. Wir sollen im Glauben unterwegs sein, laufen und nicht stehen bleiben.

Doch es gibt einen großen Unterschied zwischen den „normalen“ Sportlern und christlichen „Athleten“ in der Häufigkeit der Zielerreichung. Denn im Gegensatz zu den Sportlern kommt bei uns Christen nicht nur einer nach all seinen Mühen und Anstrengungen ins Ziel, sondern ALLE - wie viel mehr kann das den Einsatz prägen!

#### „Gib alles!“ -

das kann z. B. konkret heißen:

1. Überlege, wo du nur halbe Sachen machst! Wo gibt es Situationen in deinem Lebensalltag, in denen du immer wieder sagst: „Eigentlich müsste ich doch ..., hätte ich ..., warum habe ich nicht, ...?“ - Situationen, in denen du dein Christsein nur im Konjunktiv lebst. Fange mit einem konkreten Schritt an und setze etwas von diesen Dingen, die dir gerade in den Sinn kommen, um. Lass sie nicht vorübergehen, um dann später darüber nachzudenken!
2. Beginne nicht erst mit 30 oder 40 konkret nach Gott zu fragen.

(Prediger 12,1: „Und denke an deinen Schöpfer in den Tagen deiner Jugendzeit, bevor die Tage des Übels kommen und die Jahre herannahen, von denen du sagen wirst: Ich habe keinen Gefallen an ihnen!“)

3. Es gibt weit reichende Entscheidungen auf unserem Weg in den Himmel. Da muss man sich gut vorbereiten, um nicht auf die Nase zu fallen. Fang z. B. an für deinen zukünftigen Mann/Frau zu beten, wenn du noch unverheiratet bist.

Was können wir von Sportlern lernen? **Gib alles!**

Das heißt aber auch, sich wie die Sportler auf das Ziel zu konzentrieren. „Lass den Herrn die Quelle deines Lebens sein, und er wird dir schenken, was dein Herz begehrt.“

Im Glauben unterwegs zu sein bedeutet für mich auch, nie stehen zu bleiben, sich immer wieder neu über den Glauben Gedanken zu machen, also auch rational geistlich auf dem Weg zu bleiben.

### 2. Lebe diszipliniert! (V. 25)

Paulus spricht von einem Kämpfer, der sich selbst und seinen Körper beherrscht. Ob er ihn im Kampf geschickt koordinieren kann, ob er einmal siegen wird, entscheidet sich bereits beim Training.

Stell dir einen Boxer vor, wie er nach dem Kampf aussieht. Die blauen Flecke, das geschwollene Auge - vielleicht ist auch etwas



## Sommer - Griechenland - Olympia



**„Ich konzentriere mich auf das Ziel und nicht auf die Hindernisse.“**

Vitali Klitschko - Boxer

gebrochen, er ist erschöpft und durchgeschwitzt. Dieser Mann hat sich den Pokal etwas „kosten lassen“. Die griechischen Athleten waren für ihren Preis bereit, sich dem strengen, zehn Monate währenden Training uneingeschränkt zu unterwerfen. Und dieser Preis war damals nicht von langer Dauer. Im Gegensatz zu unserem Preisgeld heute war der Lorbeerkrantz nach ein paar Tagen verwelkt.

Bei Christen gibt es keine Verlierer, Gott wird Lohn austeilen - gemäß unserem Einsatz (1. Korinther 3,8.14). Weil aber der Lohn von unserem irdischen Leben abhängt, haben wir nur hier auf der Erde die Möglichkeit lohnenswerten Einsatz zu bringen. Übrigens ist es nicht verwerflich, sich von dem Gedanken des Lohnes motivieren zu lassen. Errettet aus Gnade und nicht aus Werken und ein voller Einsatz sind keine Gegensätze. Nur das eine zu leben und das andere zu lassen würde bedeuten, beide Gedanken zu schmälern.

Der Preis des griechischen Athleten war vergänglich, unser Preis ist unvergänglich!

### „Lebe diszipliniert!“ -

das kann z. B. konkret heißen:

1. Lass nicht alles auf dich zukommen, sondern trenne dich von überflüssigem Ballast, Zeitdieben, Verpflichtungen (z.B. irgendwelche Newsletter, Zeitschriften). Teile deine Zeit bewusst ein. Überlege, womit du deine Gedankenwelt füllst.
2. Richte dein Leben so ein, dass du nicht zu viele Verpflichtungen hast. Lebe nicht über deine Verhältnisse. Kaufe nur das, was du dir leisten kannst (z.B. in Bezug auf Handy, Technik, Auto, Haus oder Computer). Was können wir von Sportlern lernen? **Gib alles! Lebe Diszipliniert!**

### 3. Sei nicht lässig! (V. 26)

Fast zum Schluss eine Warnung - Sei nicht lässig!

Paulus hätte doch auch sagen können: „Ich laufe geradewegs auf das Ziel“ oder „Ich kämpfe treffend“. Aber Paulus macht deutlich, dass viele Christen bereits damals im Gegensatz zu ihm nachlässig waren, und dadurch Schaden erlitten. Viele Christen verschwenden ihre Kraft, wenn sie kein klares Ziel haben. Mit Luftschlägen kann

man als Christ ebenso wenig Punkte machen wie ein Boxer.

**Sei nicht lässig!** - das kann z. B. konkret heißen:

1. Schreibe dir auf, welche Ziele du für den kommenden Monat, für das nächste Jahr hast. Bete konkret dafür und vergiss nicht aufzuschreiben, wann und wie es erfüllt wurde und danke Gott dafür.
2. Für die Älteren bedeutet das, im Bewusstsein ihrer kürzeren Zeit, die sie noch haben, ihr Leben zu klären, Dinge vielleicht zu ändern. Als Älterer solltest du ja in diesem Punkt den Jüngeren voraus sein (gesund halten)!

Was können wir von Sportlern lernen? **Gib alles! Lebe diszipliniert! Sei nicht lässig!**

### 4. Schaffe gute Gewohnheiten! (V. 27)

Das Trainingsprogramm für Christen - Schaffe gute Gewohnheiten oder anders ausgedrückt: Unterwerfe deinen Körper. Was heißt das konkret? Schlachter 2000 und Luther 1984 übersetzen hier „bezwingen“. Die NEÜ übersetzt es so: „*sondern ich treffe mit meinen Schlägen den eigenen Körper und mache ihn mit Gewalt gefügig. Ich will nicht anderen predigen und selbst disqualifiziert werden.*“

Wir sollen den „eigenen Schweinehund“, schlechte Gewohnheiten, die Sünde besiegen. Dazu ist es nötig erst einmal die Trainingsdefizite zu erkennen. Wir sollen Sieger über unseren „eigenen Schweinehund“ bleiben. Das heißt, dass wir konkrete Trainingspunkte angehen müssen. Die Bibel bezeichnet diesen Prozess auch als Heiligung. Denn, wenn man nicht aufpasst, erleidet man Verlust und disqualifiziert sich.

Unterwerfe deinen Körper. - Wem? Den Gefühlen, die heute hier und morgen da hintreiben? Wohl nicht! Um zielstrebig das himmlische Ziel zu erreichen, spielt unser Wille eine große Rolle. Das, was ich will, das kann ich häufig auch. Rückblickend ausgedrückt: Die Entscheidungen (mein Wille) in der Vergangenheit machen mich zu dem, was ich heute bin. Ich bin heute zum großen Teil das, was ich sein wollte und ich werde in Ewigkeit das sein, was ich heute will (oder eben nicht wollte).

Schaffe gute Gewohnheiten! - das kann z. B. konkret heißen:

1. Pünktlich zu sein.
2. Regelmäßig Bibel lesen.
3. Finanziell von seinem Einkommen etwas Gott zur Verfügung stellen.
4. Für einen anderen, der immer wenig Geld hat, wäre eine Hilfe ein Notizbuch, in das Einnahmen und Ausgaben aufgeschrieben werden.

Unterwerfe deinen Körper, heißt für mich, in dieser allzu körperbewussten Zeit auch, das „Äußerliche“ nicht zu übertreiben. Es bedeutet seinen Körper zu pflegen (er ist ja auch „Haus Gottes“), aber ihn nicht zum „Heiligtum“ zu machen, ihn nicht wichtiger nehmen, als Gott!

Was können wir von Sportlern lernen?

1. **Gib alles!**
2. **Lebe diszipliniert!**
3. **Sei nicht lässig!**
4. **Schaffe gute Gewohnheiten!**

Zum Schluss widmen wir die Aufmerksamkeit einigen Trainingsschwerpunkten, die man(n) und Frau von dem Athleten Paulus gewonnen hat.

In unserem Dienst für Gott müssen wir darauf vorbereitet sein, Rechte zu opfern und Freiheit aufzugeben. Wir müssen als selbstlos angesehen werden und darauf vorbereitet sein, finanzielle oder zeitliche Einbußen um des Evangeliums willen hinzunehmen. Es muss, entsprechend der jeweiligen Begabung, ein volles Engagement für die Ausbreitung des Evangeliums vorhanden sein. Man beachte die Notwendigkeit zum Opfern von Zeit und Energie, um Sünder zu retten. Wir sollten im Kopf behalten, dass es einen „Preis“ zu gewinnen gibt. Selbstdisziplin ist nötig. Das Leben, das viele schwache Christen führen, können wir nicht leben.

Sebastian Schreiter

