

GEISTLICHER MUSKELKATER

... und wie man ihn los wird



Wer lange Zeit bestimmte Körperteile nicht ausreichend bewegt und sie dann auf einmal benutzen muss, bekommt einen Kater – Muskelkater. Das kann richtig weh tun. Mitunter kann es sogar zum Muskelkrampf kommen.

Es gibt Christen, bei denen man den Eindruck bekommen kann, dass sie an einem ‚geistlichen Muskelkater‘ leiden. Ihr geistliches Leben wirkt sehr verkrampft und wenn man ihre Lebensäußerungen miterlebt, tun einem ihre Verrenkungen allein schon beim Ansehen weh. Das kann möglicherweise darin seine Ursache haben, dass sie Dinge, die zur normalen Praxis eines geistlichen Lebens gehören, nicht gewohnt sind. Eventuell haben sie aber auch eine falsche Vorstellung von Gottes Barmherzigkeit. Sie denken: wir werden ja sowieso aus Gnade gerecht, wofür sollen wir uns dann noch anstrengen. Ist ein durchtrainiertes, übungsreiches geistliches Leben nicht sogar gesetzlich?

Du bist mit gefordert

Die Bibel sieht das nicht so. Sie lässt keinen Zweifel daran, dass alles, was wir sind und tun, nur möglich ist, weil Gott uns dazu befähigt. Das bedeutet aber nicht, dass wir passiv sein sollen. Auch wenn Gott letztlich alles tut, sind wir trotzdem mit unserer ganzen Hingabe und unserem ganzen Einsatz gefordert. Das wird beispielsweise in Philipper 2,12b – 13 deutlich. Die Lutherbibel übersetzt hier: „Schaffet, dass ihr selig werdet“. Deutlicher wird der Sinn in der Rev. Elberfelder Übersetzung: „Bewirkt euer Heil mit Furcht und Zittern! Denn Gott ist es, der in euch wirkt sowohl das Wollen als auch das Wirken zum Wohlgefallen.“ Das griechische Wort für ‚schaffet‘, ‚be-

wirkt‘ (kathergadseste) bedeutet dabei so viel wie: „Arbeitet euer Heil aus. Seid aktiv im Glauben!“

Fit für Gott werden

Unser Glaubensleben ist vergleichbar mit einem Trainingslager. Das Ziel des Trainings ist, uns geistlich fit zu machen und den gesunden ‚Muskelaufbau‘ zu fördern. Auch für unser geistliches Leben gibt es einen Trainingsplan.

Ein Trainingsplan für dein geistliches Leben

Was soll trainiert werden?

1. Beständigkeit

Kein Fortschritt ohne Beständigkeit. Über die ersten Christen heißt es in Apostelgeschichte 2,42: „Sie verharrten aber in der Lehre der Apostel und in der Gemeinschaft, im Brechen des Brotes und in den Gebeten.“ Verharren – Beständigkeit – ist die Grundlage für geistliches Wachstum!

2. Geduld

Wir alle sehen gerne schnelle Erfolge. Aber vieles braucht Zeit. Deshalb brauchen wir Geduld. Einen langen Atem: mit uns selber und mit anderen. Kolosser 3,13: „Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn einer Klage gegen den anderen

hat; wie auch der Herr euch vergeben hat, so auch ihr!“ Epheser 4,32: „Seid aber zueinander gütig, mitleidig, und vergebt einander, so wie auch Gott in Christus euch vergeben hat!“ Geduldiger zu werden ist ein hohes Trainingsziel. Dabei hilft es vielleicht, sich vor Augen zu halten, wie viel Geduld Gott mit jedem von uns an den Tag legt.

3. Eifer und Fleiß

Seit dem Sündenfall gibt es ein Gefälle zum Negativen in unserer Welt. Böses geschieht regelrecht automatisch, für Gutes muss man kämpfen. Die Sünde lagert „vor der Tür“ (1. Mose 4,7). Um zu sündigen muss man nicht viel tun. Sie wartet auf uns. Damit Gutes geschieht, müssen wir uns anstrengen. Auch wenn Streber in der Schule verhasst sind, Gottes Wort fordert uns deutlich auf, dem Guten nachzustreben:

- 1. Korinther 14,1: „Strebt nach der Liebe; eifert aber nach den geistlichen Gaben!“
- 1. Korinther 14,12: „So auch ihr, da ihr nach geistlichen Gaben eifert, so strebt danach, dass ihr überreich seid zur Erbauung der Gemeinde.“
- 1. Thessalonicher 5,15: „Seht zu, dass niemand einem anderen Böses mit Bösem vergelte, sondern strebt allezeit dem Guten nach gegeneinander und gegen alle!“
- 1. Timotheus 6,11: „Du aber, o Mensch Gottes, fliehe diese Dinge; strebe aber nach Gerechtigkeit, Gottseligkeit, Gläuben, Liebe, Ausharren, Sanftmut!“



- 2. Timotheus 2,15: „Strebe danach, dich Gott bewährt zur Verfügung zu stellen als einen Arbeiter, der sich nicht zu schämen hat, der das Wort der Wahrheit in gerader Richtung schneidet!“
- 2. Timotheus 2,22: „Die jugendlichen Begierden aber fliehe, strebe aber nach Gerechtigkeit, Glauben, Liebe, Frieden mit denen, die den Herrn aus reinem Herzen anrufen!“

■ 4. Kraft

Häufig fühlen wir uns schwach und kraftlos. Aber Gott will nicht, dass wir Schwächlinge sind und wie Schwächlinge leben. Auch wenn wir diese Kraft nicht in uns als Besitz haben, so wissen wir doch, dass Gott sie uns ganz gewiss geben will. Seine Gnade schafft in uns die Möglichkeit zum Sieg. Und in dieser Kraft zu leben, müssen wir immer wieder neu trainieren.

- 2. Korinther 12,9: „Meine Gnade genügt dir, denn meine Kraft kommt in Schwachheit zur Vollendung. Sehr gerne will ich mich nun vielmehr meiner Schwachheiten rühmen, damit die Kraft Christi bei mir wohne.“

■ 5. Achtung und Respekt

Für viele Menschen um uns herum ist es normal geworden, andere in den Dreck zu ziehen. Zynische Worte können jedoch sehr verletzen. Gott möchte, dass wir einander in Achtung und Respekt begegnen. Hier müs-

sen wir unser Denken und Reden trainieren und unter Kontrolle halten.

- Philipper 2,3: „(Tut) nichts aus Eigennutz oder eitler Ruhmsucht, sondern dass in der Demut einer den anderen höher achtet als sich selbst. Ein jeder sehe nicht auf das Seine, sondern ein jeder auch auf das des anderen.“

■ 6. Heiligung

In den Medien wird fortwährend über Tabubrüche berichtet. Es gibt scheinbar nichts Heiliges mehr. Aber Gott will nicht, dass wir wie alle Welt leben. Er fordert uns auf: „Als Kinder des Gehorsams passt euch nicht den Begierden an, die früher in eurer Unwissenheit herrschten, sondern wie der, welcher euch berufen hat, heilig ist, seid auch ihr im ganzen Wandel heilig! Denn es steht geschrieben: ‚Seid heilig, denn ich bin heilig‘“ (1. Petrus 1,14-16).

Heiligung geschieht nicht automatisch, sie muss trainiert werden.

Glaube soll sich bewähren

Unser Glaube soll echt - authentisch - sein. Auch wenn sich vieles in unserem Herzen und unseren Gedanken abspielt, muss sich Glaube erkennbar in der Lebensführung bewähren. Ein gelebter und bewährter Glaube hat großen Wert, ja sogar Bedeutung für die Ewigkeit.

- 1. Petrus 1,7: „damit die Bewährung eures Glaubens viel kostbarer befunden

wird als die des vergänglichen Goldes, das durch Feuer erprobt wird, zu Lob und Herrlichkeit und Ehre in der Offenbarung Jesu Christi.“

Es geht nicht darum, dass wir unser Selbst entfalten, es geht darum, dass sich Christus in uns entfalten kann. Wir sollen ihm ähnlicher werden. Jesus soll und darf in uns Gestalt gewinnen (Galater 4,19). Wenn das geschieht, kommen wir nicht zu kurz. Im Gegenteil: Es gibt nichts Attraktiveres als so zu werden wie Jesus ist! Jesus Christus hat unmissverständlich klar gemacht, dass es ihm um das Tun geht. Nur wer hört **und tut**, baut sein Leben auf den Felsen. Wer nur hört, baut auf den Sand (Matthäus 7,21ff.). Wer nur hört und nicht handelt, betrügt sich selber (Jakobus 1,22).

Über allen unseren Bemühungen steht die Gnade. Sie ist überreich. Immer größer als all unser Versagen, unsere Trägheit und Schuld. Aber es geht für uns auch darum, ein Leben zu führen, in dem sich Gottes Gnade - und nicht die Sünde - durchsetzt. Damit dies geschehen kann, sind wir aufgefordert unseren Glauben zu trainieren.



Friedemann Volke

Friedemann Volke ist vollzeitlicher Mitarbeiter der Gemeinde Leipzig, Jacobstraße. Er ist verheiratet mit Silvia, die beiden haben fünf Kinder.

