

Von der geistlichen Disziplin

24 Ihr kennt das doch: Von allen Läufern, die im Stadion zum Wettlauf starten, gewinnt nur einer den Siegeskranz. Lauft so, dass ihr ihn gewinnt!

25 Wer im Wettkampf siegen will, setzt dafür alles ein. Ein Athlet verzichtet auf vieles, um zu gewinnen. Und wie schnell ist sein Siegeskranz verwelkt! Wir dagegen kämpfen um einen unvergänglichen Preis.

26 Ich weiß genau, wofür ich kämpfe. Ich laufe nicht irgendeinem ungewissen Ziel entgegen. Wenn ich kämpfe, geht mein Schlag nicht ins Leere.

27 Ich gebe alles für diesen Sieg und hole das Letzte aus meinem Körper heraus. Er muss sich meinem Willen fügen. Denn ich will nicht andere zum Kampf des Glaubens auffordern und selbst untauglich sein.

(Hoffnung für alle)

\*\*\*

24 Wisst ihr nicht, dass die, die in der Kampfbahn laufen, die laufen alle, aber einer empfängt den Siegespreis? Lauft so, dass ihr ihn erlangt.

25 Jeder aber, der kämpft, enthält sich aller Dinge; jene nun, damit sie einen vergänglichen Kranz empfangen, wir aber einen unvergänglichen.

26 Ich aber laufe nicht wie aufs Ungewisse; ich kämpfe mit der Faust, nicht wie einer, der in die Luft schlägt,

27 sondern ich bezwinde meinen Leib und zähme ihn, damit ich nicht andern predige und selbst verwerflich werde.

(Luthertext)

\*\*\*\*\*

Predigtgedanken:

- Das Ziel im Blick haben: der Siegeskranz
- Unser Lebens-Lauf hat mit Disziplin zu tun: Wie steht es um das geistliche Konditionstraining?
- Gottes Kraft stellt uns auf die Beine und macht siegesgewiss

Liebe Gemeinde,

sind Sie ein disziplinierter Mensch?

Also einer, der immer pünktlich aufsteht, wenn der Wecker klingelt?

Einer, der die Neujahrsvorsätze gewissenhaft umsetzt, wenigstens 2 Monate lang?

Einer, der beim Essen seine Grenzen kennt, auch wenn es noch so lecker ist?

Einer, der weiß, dass zum geistlichen Leben, zur Frömmigkeit auch das Training und die Disziplin gehört?

Ich habe einen tollen Cartoon gefunden: Da sitzt eine dicker Fußballfan vor dem Fernseher, gemütlich im Sessel, die Beine hochgelegt, die Bierflasche in der Hand, andere Flaschen liegen am Boden, der Bierbauch deutlich sichtbar, das Fußballfähnchen seines Clubs hat er in der linken Hand – und auf dem Bildschirm sieht man ein Männchen hinter dem Ball herlaufen ...

Und was steht unter diesem Cartoon? ‚Lauft, du fauler Sack!‘

Das ist keine gute Art.. Wir lachen... Haben wir uns selbst vielleicht ertappt, unsere menschliche Schwäche?

Es ist eben einfach, gemütlich in einer Zuschauerhaltung auf den Fernseher zu schauen, auf das sportliche Spiel - oder auf die Gemeinde – und dann dabei, ohne sich selbst anzustrengen, seine Kommentare abzugeben!!

So soll es nicht im geistlichen Leben zugehen: auf die Frommen schauen, wie sie laufen, sich abhetzen, natürlich dabei auch Fehler machen – aber man selbst spielt nicht mit, bleibt mit seinen besserwisserischen Kommentaren auf dem Sessel. Ob man so das Ziel erreicht? Sicherlich nicht.

Was ist das Ziel?

Der Apostel Paulus hat kein Fußballspiel vor Augen, das gab's damals noch nicht. Er sieht die istsmischen Spiele, die im Altertum ungefähr so spannend waren wie die Finalwettkämpfe beim Fußball heute.

Paulus sieht die Laufdisziplin. Gespanntes Schweigen auf den Stadionplätzen von Olympia. Konzentration in den Startlöchern. Das Losstürmen, schließlich das packende Finale und die Siegesfeier. Aber einige von den Läufern bleiben auf der Strecke... Sie kommen nicht an.

Er sieht die Boxdisziplin. Faustkampf war noch Kampf mit der ungeschützten Faust. Blut fließt. Die Stimmung ist angeheizt. Gezielte Schläge. Wer nicht aufpasst, ist sofort verletzt. Ja, manchmal schleppte man den Verlierer tot aus der Arena.

Hinter einem Sieg steht ein jahrelanges Training. Wenn der Erste den Siegeslorbeerkrantz strahlend in den Händen hält, dann heißt das, dass hinter diesem Sieg oft jahrelanges Training und strenge Enthaltbarkeit steht.

Der Vergleichspunkt ist hier das Training, das Kämpfen, die Disziplin – nicht die Tatsache, dass beim sportlichen Wettkampf nur einer der Erste sein kann. Im frommen Leben geht es darum, ob man überhaupt im Ziel ankommt, ob man beim Marathonlauf des Lebens durchhalten und bis zum Ende aushalten kann.

Das Ziel ist das ewige, neue Leben bei Gott, zu dem wir durch Christus berufen und eingeladen sind.

An anderer Stelle, im Brief an die Philipper (3, 12-14), kommt bei Paulus auch dieses sportliche Bild aus der Laufdisziplin vor. Da schreibt er: *„Ich laufe auf das Ziel zu und hoffe, es zu ergreifen, nachdem Jesus Christus schon von mir Besitz ergriffen hat... ich lasse alles hinter mir liegen und sehe nur noch, was vor mir liegt. Ich halte geradewegs auf das Ziel zu, um den Siegespreis zu gewinnen. Dieser Preis ist das neue Leben, zu dem Gott mich durch Jesus Christus berufen hat.“*

Das Ziel ist die unbeschreibliche, ewige Freude in der Gemeinschaft bei Gott. Wo uns keine Fragen mehr plagen, wo vollkommene Gerechtigkeit und Liebe herrscht, wo keine Tränen, sondern pure Freude da sind.

Liebe Gemeinde,

unser Lebens-Lauf ist ein Marathon-Lauf. Das bedeutet, dass unterwegs viele Hindernisse, Ablenkungen, Unfälle, Überraschungen auftauchen können. Es kann auch sein, dass man im Leben das Ziel aus den Augen verliert, sich verzettelt und vertübelt – und einfach nur läuft, irgendwie und irgendwohin – einfach ziellos. Und einfach aufgibt, lustlos, ausgebrannt, entmutigt. So soll es nicht sein!!

Wir sollen das Ziel fest im Blick haben – und uns jetzt schon drauf freuen.

Dazu ist es nötig, dass wir im Training bleiben.

Training kann Freude machen – in Gemeinschaft, bei Sonnenschein, guter Laune und guter Kondition.

Training kann aber auch schmerzhaft sein – die toten Punkte, die Lustlosigkeit, die Überwindung des inneren Schweinhunds, der Muskelkater, die investierte Zeit.

Wenn wir auf den geistlichen Lebenslauf sehen, dann sind drei Disziplinen wichtig, wo wir gut trainieren sollten. Denn das hält uns geistlich gesehen wach, das erhält uns die Freude an Gott, die Freude am künftigen Siegeskrantz. Diese drei Übungen sind das Gebet, unser Umgang mit Gottes Wort und die Gemeinschaft.

Gebet:

Sind wir am beten? Pflegen wir das Gespräch mit Gott? Räumen wir dazu Zeit ein? Ist das Gebet Last oder Freude?

Die Allianzgebetswoche, die vor einer Woche endete, war ein gutes Trainingslager.

Hauskreise sind Trainingsorte fürs Gebet, auch ein gutes Trainingslager.

Wie steht es um das persönliche, das einsame Gebet?

Bonhoeffer spricht davon, dass man das ‚einsame‘ und das ‚gemeinsame‘ Gebet braucht. Das gemeinsame Gebet z.B. hier im Gottesdienst und dann das einsame Gebet für sich allein ... Haben wir dazu Gewohnheiten entwickelt?

Liebe Gemeinde, eine gute Gewohnheit ist eine Macht, wir sprechen ja von der ‚Macht der Gewohnheit‘. Bloße Absichten sind zu wenig. Die Absicht muss zur Tat werden.

Stoßgebete, Notfallgebete kennt jeder. Gut, dass wir wenigstens dann beten. ‚Da hilft nur noch beten‘, ist der Aufruf, wenn unsre Kraft an ihre Grenzen kommt. Not- und Stoßgebete sind wichtig und auch ehrlich.

Aber Training ist noch was anderes: die Einübung in die Regelmäßigkeit, in eine Disziplin des Betens. Vom klösterlichen Leben können wir etwas lernen, da gibt es die Stundengebete. Zu gewisser Zeit ist einfach das Beten dran.

Wenn wir ehrlich sind, müssen wir zugeben: Es ist nicht die Gebetszeit, die scheinbar unendlich lange Gebetszeit, die andre Tätigkeit unmöglich macht. Nein, mehr als 10 Minuten sind es pro Tag vermutlich nicht, bei einem durchschnittlichen Fernsehkonsum von 2-3 Stunden täglich ist diese Zeit wirklich wenig. Aber es erscheint uns dennoch so aufwändig..weil es ach so viele Dringlichkeiten gibt, die uns davon abhalten.

Gebetszeit ist jedoch wichtig, weil sich hier die Dinge vor Gott ordnen. Was ist wirklich wichtig? Was ist nur dringlich oder nachrangig? Von Luther kommt das bekannte Wort: *Heute habe ich viel zu tun, heute muss ich viel beten!* Unser ‚innerer Schweinehund‘ sagt: Heute hab ich so viel zu tun, heute kann ich doch drauf verzichten...

Gottes Wort, also Bibellesen: Wie steht es damit?

Es geht darum, dass wir kundig werden in den biblischen Büchern. Nicht hochtheologisch kundig werden, sondern alltagstauglich. Kann ich so mit der Bibel umgehen, dass es mir im Alltag hilft? Dass ich in Not nachschlagen kann und gute Worte finde? Dass ich bestimmte Bibelworte kenne und auf Vorrat habe, Bibelworte, die ins Herz gefallen sind, und die ich schnell zur Hand habe?

Aber die Trägheit, der innere Schweinehund, flüstert: *Muss das heute sein, das geht doch auch später! Muss das abends sein, du bist so müde und solltest dich nicht so abquälen. Muss das jetzt so früh am morgen sein, du musst doch gleich zur Arbeit..*

Es ist sicher nicht so dramatisch, wenn man einmal nicht Bibel liest, oder wenn es einem trotz bester Absicht wegrutscht, - aber gefährlich wird es, wenn keine Gewohnheit entsteht – und Bibellesen zum Zufalls-Prinzip wird. Dann darf man sich nicht wundern, wenn einem dann von Gott nichts mehr zu-fällt!

Es gibt wunderbare Hilfen zum Bibellesen, angefangen von der täglich vorgeschlagenen fortlaufenden Bibellese, wo man in einigen Jahren durch alle wichtigen Bibelteile durchkommt – oder andere Bibelhilfen.

Wir sollen pragmatisch rangehen: was ich verstehe, das hilft mir. Und wo ich es nicht verstehe, da muss ich mich nicht verbohren und verzweifeln. Ich kann es so sein lassen. Es gibt aber genügend Bibelstellen, die verständlich und eindeutig sind.

Mark Twain hat einmal gesagt: *Die meisten Menschen haben Schwierigkeiten mit den Bibelstellen, die sie nicht verstehen. Ich für meinen Teil muss zugeben, dass mich gerade diejenigen Bibelstellen beunruhigen, die ich verstehe.*

In der Bibel zu lesen, ist nicht kompliziert, wenn ich es als Gottes Wort für mich lese: ‚Gott, was willst du mir jetzt durch diesen Text, durch diese Geschichte sagen?‘ Mit einem hörenden Herzen lesen – und dann im Gebet antworten..

Gebet, Bibellese. Die dritte Disziplin ist die Gemeinschaft mit anderen Christen. Auch die müssen wir einüben, trainieren. Der Schweinehund flüstert:

*„Ach, heute ist es so gemütlich im Bett, ich geh nicht in den Gottesdienst“, sagt die Trägheit. Ach heute ist Regenwetter, so gar nicht mein Ding, und außerdem spielt der und der... oder es predigt der und der...*

Es ist nicht für den Einzelfall nicht tragisch, wenn man nicht zum Gottesdienst oder zum Hauskreis oder zur geistlichen Kleingruppe geht, aber wenn die Ausnahme zur Regel wird, dann etabliert sich das Lustprinzip – und die gute Gewohnheit kann sich nicht entwickeln.

Das Training für die geistliche Gemeinschaft braucht Gewohnheit. Weiß ich, wo ich gewohnheitsmäßig hingehöre, damit ich im Glauben und im Marathonlauf des Lebens ermutigt werde, sodass ich mich auf den ewigen Siegeskranz freuen kann?

Sicher haben sie schon einmal die überraschende Erfahrung gemacht, dass man sich überwunden hat und hat sich zum Hauskreis oder Gottesdienst gequält, eigentlich war man gar nicht so gestimmt – und siehe da: Wir konnten auftanken, unsre Seele hat Futter bekommen, wurde satt – und wir sind dankbar wieder nach Hause gegangen.

Geistliche Gemeinschaft, Gottes Wort und Gebet – das sind die Trainingseinheiten, wo wir drauf achten sollten, dass wir sie diszipliniert einüben, sodass es zu einer guten Gewohnheit wird.

Damit etwas zur Gewohnheit wird, muss man mehrere Wochen dranbleiben, bis es eine Art Selbstläufer wird. Abnehmkurse, Diäturse und auch Fitness-Kurse wissen das.

Und sie motivieren mit allerhand Tricks, damit sich ein begonnenes Training einschleift und zu einer guten Lebensgewohnheit wird.

Franz von Assisi wusste um die Trägheit seines Körpers und so nannte er ihn etwas liebevoll ‚Bruder Esel‘. Seinen Bruder Esel wollte er täglich mit den Zügeln kurz halten...

Zur Zeit sehen sie an verschiedenen Stellen ein originelles Plakat einer Fitness-Kette, die zwei Tiere gegeneinander kämpfen lässt: Ein Kater kämpft mit einem Hund. Oder genauer gesagt: Der Muskelkater kämpft mit dem Schweinehund! Wobei natürlich der Muskelkater eindeutig besser präsentiert wird.

Welches Tier hätten wir gerne? Den Muskelkater oder den Schweinehund?

Irgendein Tier wird so oder so bei uns Platz nehmen und möchte als Haustier bei uns heimisch werden.

Wenn der Schweinehund in uns immer wieder die Oberhand gewinnt, dann schaut es böse aus mit dem Lebenslauf. Dann lieber doch hin und wieder den Muskelkater bei uns, aber mit dem Wissen, dass sich Schmerz und Überwindung lohnt – und zum Ziel bringt.

Wenn ich beim TVE Kraftgerätetraining auf dem Laufband bin – mein liebstes Gerät, aber auch schweißtreibend -, dann gibt es im Lauf von 10 Minuten immer so kleine toten Punkte, wo ich gerne aufhören möchte: das linke Knie sticht etwas, aber dann gehe ich etwas runter mit dem Tempo und kann langsamer weiterlaufen; dann geht das Knie wieder und ich nehme Tempo auf, dann tut es im Fuß weh, dann wieder etwas runter mit dem Tempo, aber weiterlaufen – nach ca.6 Minuten kommt dann der Puls und der Atem richtig in Schwung. Dann kommt es drauf an, nicht ins Hecheln zu geraten, - dann fängt das Schwitzen an, und dann kann ich noch eine kleine Steigung durch Knopfdruck einstellen, hurra, dann zieht es in den Waden ... und dann bei 10 Minuten kommt endlich Stopp und ich laufe aus ... ein herrlich schönes Gefühl.. der Schweinehund ist auch heute besiegt, dafür hab ich mir manchmal einen Muskelkater eingehandelt. Das kommt davon, wenn man eine Woche nicht mehr im Training war..

Also, liebe Gemeinde, lieber die Überwindung des inneren Schweinehunds und glaubensmäßig fröhlich unterwegs, auch wenn es mal Muskelkater bedeutet, - als träge in der Ecke zu hängen, und vielleicht die Glaubensfreude, die Zukunft und den lebendigen Gott aus den Augen zu verlieren.

Aber zuletzt die Frage: Und was machen wir, wenn wir auf die Nase fallen?

Was machen wir, wenn die Sünde der Trägheit uns zu einem schlampigen Lebensstil verführt hat? Oder wenn solche Querschläger und Stolpersteine in unsern Lauf kommen, sodass wir richtig auf die Nase fallen?

Gottes Vergebung stellt uns wieder auf die Beine. Auch Paulus fragt sich selbst:

*Wollen habe ich wohl, aber das Gute vollbringen kann ich nicht. Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich. (Römer 7, 18f)*

Wenig später gibt er sich selbst die Antwort und schreibt paar Verse weiter:

*... Wer wird mich erlösen..? Dank sei Gott durch Jesus, unserm Herrn (24).*

Paulus weiß von der Gnade des immer neuen Anfangs. Wenn wir fallen, stellt uns Gott auf die Beine, wenn wir denn Vergebung wollen und im Glauben annehmen.

Wenn wir auch mit unserem Tun weit hinter unseren Vorsätzen hinterher hinken, wenn wir auch im Training immer wieder Rückschläge erleiden – so ist doch Gott auch ein guter Trainer, indem er uns durch seine unendliche Güte ermutigt. Seine Verheißungen lassen uns fleißig laufen.

*Hinfallen ist nicht schlimm.*

*Aber schlimm ist, hinfallen und nicht wieder aufstehen oder sich nicht helfen lassen.*

Gott beschenkt alle, die laufen und das Ziel im Blick haben mit dem Siegeskranz.

Gott beschenkt alle – ob sie früher oder später ins Ziel einlaufen, aber Hauptsache sie laufen.

Das ist auch der Sinn der Lesung, die wir vorhin hörten: Die Arbeiter im Weinberg. Hauptsache, wir lassen uns in die Arbeit stellen – ob früher oder später, ob wir die ersten oder die letzten sind – wir bekommen den gleichen Lohn, den Lohn des unvergänglichen Siegeskranzes!

Darauf lasst uns jetzt schon freuen.

Diese Freude macht uns siegesgewiss und beflügelt uns in unserem Lebens-Lauf! Amen.