



Predigt von Jörg Niederer zum Thema

Lebensmarathon

Hebräer 12,1-3

Lesung: 1. Korinther 9,24-27

24 *Ihr wisst doch: Im Stadion laufen zwar alle Läufer um die Wette, aber nur einer gewinnt den Siegespreis. Lauft so, dass ihr ihn gewinnt!*
25 *Alle Wettkämpfer üben in jeder Hinsicht Verzicht. Sie tun es, um einen vergänglichen Siegeskranz zu gewinnen. Aber wir tun es für einen unvergänglichen Siegeskranz.*
26 *So führt mein Wettlauf nicht ins Ungewisse und meine Fausthiebe gehen nicht in die Luft.*
27 *Vielmehr treffen meine Schläge meinen eigenen Körper und unterwerfen ihn mir. Denn ich will nicht anderen etwas verkünden und selbst als Versager dastehen.*


Predigttext: Hebräer 12,1-3

1 *Wir sind also von einer großen Menge von Zeugen wie von einer Wolke umgeben. Darum lasst uns alle Last abwerfen, besonders die der Sünde, in die wir uns so leicht verstricken. Dann können wir mit Ausdauer in den Kampf ziehen, der vor uns liegt.*
2 *Dabei wollen wir den Blick auf Jesus richten. Er ist uns im Glauben vorausgegangen und wird ihn auch zur Vollendung führen. Er hat das Kreuz auf sich genommen und der Schande keine Beachtung geschenkt. Dies tat er wegen der großen Freude, die vor ihm lag: Er sitzt auf der rechten Seite von Gottes Thron.*
3 *Denkt doch nur daran, welche Anfeindungen er durch die Sünder ertragen hat. Dann werdet ihr nicht müde werden und nicht den Mut verlieren.*

1. Eintritt in ein christliches Leben

Irgendeinmal fängt das Rennen an. Irgendeinmal beginnt das Leben mit Gott. Die Trainings- und Orientierungsphase ist vorbei. Der Einstieg zum Glauben an Jesus Christus ist gefunden.

Der Startschuss ist gefallen. Das Laufen hinter Jesus her, in seinem Windschatten, beginnt. Manchen fällt es leicht. Sie laufen locker und entspannt.



Andere haben schon nach kurzer Zeit ein frommes Seitenstechen. Doch der Lauf hat begonnen, und du hast dich dazu freiwillig gemeldet. Am Strassenrand applaudieren dir einige zu. Das macht das Laufen, das Christsein leichter. Andere beobachten dich, taxieren dich, fragen sich, ob du eine Siegesanwärterin, ein Siegertyp bist. Entscheidend ist, dass du beim Lebensmarathon dabei bist. Nun bist du mit Christus unterwegs, und das ist gut so. Das ist herausfordern.

Frage: Erinnerst du dich noch an deine christlichen Anfänge? Fiel dir damals das Christsein leichter oder beschwerlicher als heute?

2. Ablenkung und Durchhalten

Am Stadtmarathon in München gibt es immer auch Läufer, die haben von Beginn weg nicht den Sieg im Sinn, sondern die Biergärten am Strassenrand. Ihr Ziel ist der Fun, die Selbstdarstellung.

Doch auch ernsthafte Läuferinnen und Läufer denken manchmal ans Aufgeben. Warum sich abmühen, wenn es auch bequemer gehen kann, wenn der schnelle Genuss lockt? Warum lässt man sich auf Strapazen ein, wenn man ruhig in einen Liegestuhl zurücklehnen könnte?

Ich will es deutlich sagen, damit keine falsche Meinung aufkommt. Ein Lauf für Jesus kann beschwingt und fröhlich sein, etwas Genussvolles, Leichtes. Gefährlich wird es erst, wenn der Genuss, die Ablenkung, sich wie eine Mauer zwischen mich und das Ziel stellen. Dann kann es passieren, dass ich Jesus aus den Augen verliere. Und dann ist es gut, wenn jemand zu mir kommt und mir sagt: Du bist doch für Jesus Christus ins Rennen gestiegen? Warum willst du jetzt aufgeben? Komm, lauf weiter, lass dich vom Ziel durch gar nichts abbringen! Bleib im Rennen!


Frage: Hast du dich schon einmal gefragt, warum du Christin/Christ bleibst? Hast du schon an deinem Christsein gezweifelt?

3. Ballast

Im Wettkampf ist leichtes Tenü angesagt. Wie heisst es doch im Hebräerbrief: **«Darum lasst uns alle Last abwerfen, besonders die der Sünde, in die wir uns so leicht verstricken. Dann können wir mit Ausdauer in den Kampf ziehen, der vor uns liegt.»**

Ein leichter Schritt auf dem christlichen Lebensmarathon setzt leichtes Gepäck voraus. Alles, was uns ausbremsen könnte, gehört nicht zur Wettkampfausrüstung, und sei es noch so begehrenswert.

Es muss nicht der Wohlstand sein (Uns geht es viel zu gut, darum glauben viele nicht mehr, dass sie Gott brauchen.). Es kann irgendetwas sein, woran wir unser Herz hängen. Wenn etwas wichtiger wird als die Nähe zu Jesus Christus, ist das so, als würde man einem Langstreckenläufer Skischuhe aufzwingen oder einen Möbelwagen anhängen. Glaube mir, vieles von dem, was wir als Komfort und Lebensgewinn betrachten, bringt uns zu christlichem Stillstand, treibt uns in die Erschöpfung des Glaubens.



Warum wohl wahr Jesus selbst mit leichtem Gepäck unterwegs? Weil er sich nicht von seinem Ziel abbringen lassen wollte, vom Ziel, uns Menschen in seinem Windschatten mitzunehmen zu Gott. Diesem Ziel ordnete er alles andere unter. Seine Geduld wird bei dir und mir immer wieder ziemlich strapaziert, wenn er den Ballast sieht, den wir auf diesem Lebensmarathon unnötig mitschleppen.

Frage: Gibt es Dinge, die dir den Weg der christlichen Nachfolge schwer machen? Warum ist manches in deinem Leben so wichtig, dass du es nicht zurücklassen kannst?

4. Jesus nicht aus den Augen verlieren

In der Rekrutenschule hatte ich einen Waffenplatzkommandanten, der mit Steinen im Rucksack seine Fitness und Leistungsfähigkeit trainierte. Doch nicht einmal diese «Kampfsau» (wie man solchen Menschen bei Militär sagte) wäre es in den Sinn gekommen, von Steinen belastet ein Rennen zu bestreiten. Auf dem Lebensmarathon gibt es immer wieder Momente, wo alles, was dich ablenkt oder belastet, weggeworfen werden muss. So wie ein Velorennfahrer vor dem Ziel sogar die halbleere Getränkeflasche ins Publikum pfeffert, so können und sollen wir alles loswerden, was uns daran hindert, an Jesus Christus dranzubleiben. Leg die Belastungen deines Lebens unter das Kreuz, und lass Jesus Christus nie aus den Augen! Sonst ist die Gefahr gross, dass du den falschen Weg erwischst.

Ich kann mich total verlaufen. Mein Leben kann ziemlich verfahren sein, wenn ich mich zuerst auf mich verlassen und Jesus aus den Augen verliere. Doch wenn ich mich auf ihn ausrichte, wenn ich mir immer wieder das in Erinnerung rufe, was er gesagt und getan hat, dann komme ich in seinem Windschatten an Ziel. Dann verliere ich nicht die Orientierung. Dann leitet mich Gott selbst sicher durchs Leben.

Frage: Musstest du schon einmal innerlich umkehren und dich neu auf das Ziel ausrichten?

5. Zieleinlauf

Menschen, die ein Leben lang in der Nachfolge gelebt haben und in diesem Glauben sterben, von denen würde Paulus wohl sagen: *«Sie haben den Lauf vollendet»*. Dazu muss man nicht besonders sportlich sein. Es ist wichtiger, wenn du Jesus Christus nicht aus den Augen lässt auf deinem Lebensmarathon.

Im Gebet kannst du Jesus Christus darum bitten, dir dabei zu helfen, alle Hindernisse auszuräumen! Er kann und will dich entlasten. Er will dir helfen, ans Ziel zu kommen.

Und dann ist da ja auch noch der Rat des Hebräerbrief-Schreibers: **«Denkt doch nur daran, welche Anfeindungen Jesus durch die Sünder ertragen hat. Dann werdet ihr nicht müde werden und nicht den Mut verlieren.»**

Orientiere dich an Christus. Dann wird dein Zieleinlauf gesegnet sein. Amen.