

## **Einstieg:**

Alle sehnen sich nach dem Frühling, den **Schneeglöckchen**, **Märzenbecher** und die vielen andere **Frühlingsboten**.

Einige zeigen schon ihr Gesicht.

Selbst wenn die Wetterkapriolen nochmal **Schnee schicken**, der Frühling ist nicht aufzuhalten.

Wenn dann auch die Temperaturen wieder steigen, bekommt man so richtig Lust, raus zu gehen, die Schöpfung zu genießen und vielleicht auch,

**etwas für seine Gesundheit zu tun.**

**Der Winterspeck muss wieder weg!!!**

**Bei manchem wird der Winterspeck dann zur **Frühlingsrolle**.**

Was kann man da machen?

- ◆ Rad fahren
- ◆ Joggen
- ◆ Spazieren gehen
- ◆ Wandern

Eine, noch aktivere, moderne Form davon ist das „**nordic walking**“.

Mit zwei Stöcken ausgerüstet geht es in straffem Gang los. Die gesamte Muskulatur wird beansprucht und die Gelenke werden nicht so stark belastet wie beim Joggen.

Es ist sehr leicht und schnell erlernbar, entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen. Nordic-Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich und ist das optimale Training zur Gewichtsreduktion.

Man kann ja erstmal mit kurzen Strecken anfangen.

Über das Internet findet man viele Wanderrouten, je nachdem wie viel man verträgt.

Z. Bsp. <https://www.komoot.de/guide/997/wandern-rund-um-jena>

Man muß deswegen nicht gleich Langstreckenläufer werden.

Allerdings kann man von Läufern viel lernen, was auch für unser Leben als Christen wichtig ist.

**Emil Zatopek** prägte den Satz:

**"Wenn du laufen willst, dann lauf eine Meile.**

**Willst du aber dein Leben verändern, dann laufe einen Marathon."**

London 1948, Olympische Spiele, 10.000-Meter-Finale.

Um den jungen, ausgemergelten Läufer aus Prag scheint es schlimm zu stehen.

Laut keuchend, mit weit heraushängender Zunge, schnaubend wie eine Dampflok und mit offenbar butterweichen Knien stampft der völlig unbekannte Emil Zatopek an der Spitze des Läuferfeldes über die Aschenbahn des Londoner Olympiastadions.

Mitleidig halten die zehntausenden Zuschauer den Atem an.

Was keiner weiß: Der 25-jährige Tscheche läuft seit Kindertagen schwerfällig wie eine ausrangierte

Dampfmaschine; wird aber nach diesem Lauf über ein Jahrzehnt lang den Langstreckenlauf weltweit dominieren.

Auch in diesem olympischen 10.000-Meter-Rennen hängt die "tschechische Lokomotive", wie er zukünftig genannt wird, alle Konkurrenten schließlich mit einem gleichmäßig hohen Tempo ab und gewinnt die erste seiner insgesamt vier Goldmedaillen.

- ♦ Runde für Runde verfolgte Zatopek nur den einen Gedanken: **Das Ziel zu erreichen und zu gewinnen.**

Von nichts ließ er sich ablenken. Weder von der Lauftaktik seiner Konkurrenten noch von den Stadionansagen für die anderen zeitgleich stattfindenden Wettkämpfe; weder vom Lärm der in der Nähe startenden und landenden Flugzeuge noch vom Beifall und den anspornenden Rufen der Zuschauer auf der Tribüne und am Rand der Aschenbahn.

Emil Zatopek war ein Gewinner-Typ.

Er wusste, dass ihm jede Ablenkung, jede nachlassende

Konzentration schaden würde.

Vor seinen Augen sah er nur das Ziel.

(Bild: Bei den Olympischen Spielen 1952 in Helsinki lief er zum ersten Mal einen Marathon - und siegte!)

## Lass mir das Ziel vor Augen bleiben JuF 429

In den Schriften des NT finden wir auch immer wieder Vergleiche zwischen dem Leben als Christen mit dem Laufen eines Sportlers.

Was ist dabei wichtig?

- ♦ Sportler brauchen Kondition und Ausdauer  
- Christen auch.
- ♦ Sportler müssen immer das Ziel vor Augen haben  
- Christen auch.
- ♦ Wer sich vom wesentlichen ablenken lässt, kann nicht gewinnen.  
Im Glauben ist es genauso  
- Wir müssen unser Ziel vor Augen haben.  
Dann finden wir auch die Kraft, die Ausdauer und den Weg, um dahin zu kommen.

**Nein** - das stimmt nicht ganz:

Wir **bekommen** die Kraft für den Weg geschenkt.

In der Nachfolge Jesu, ist der Sieg schon errungen - Jesus hat den Sieg errungen.

Was sage ich da?

Es ist noch ein bisschen anders:

Jesus ist der Weg und das Ziel.

Bleiben wir noch einen Moment bei dem Vergleich

Laufen - Christ sein

Was ist der Start des Lebens als Christ?

Der Start ist da, wo ein Mensch Christ wird.

Die Bibel nennt es Wiedergeburt oder Geburt von oben, von Neuem.

Manche sagen auch Bekehrung dazu.

Wenn ein Mensch das Angebot Gottes, dass er uns in Jesus Christus macht annimmt, damit beginnt das Leben als Christ.

Von da an sind wir unterwegs zum Ziel.

Das Ziel: die ewige und ungetrübte Gemeinschaft mit unserem Vater im Himmel.

Wir sind also unterwegs zum Ziel

Und da gilt es aufzupassen

- ◆ aufzupassen, dass man nicht vom Weg abkommt oder stolpert, hinfällt und nicht mehr hochkommt.
- ◆ Bei einem Wettkampf, kann ein Tritt **neben** die Bahn schon die Disqualifikation bedeuten.
- ◆ Für den einen ist der Wettlauf kürzer, für den ändern länger.

In der Regel sind wir alle **Langstreckenläufer**.

- ◆ Die Kräfte gilt es richtig einzuteilen und die Atmung auf das Laufen abzustimmen.

## 1. Laufen - Jesus Christus ist das Ziel

**Der Hebräerbrief benennt das Ziel: Jesus Christus.**

- ◆ Jesus Christus hat sein Leben für uns gegeben, damit wir das Ziel unseres Lebens nicht verfehlen.
- ◆ Sein Lebensweg war ein Leidensweg, damit wir mit Gott Frieden und Versöhnung finden.
- ◆ So wichtig sind wir ihm. Keinen von uns will er aufgeben, niemand soll unterwegs verloren gehen.
- ◆ Das Leiden und der Tod Jesu Christi sind auf jedes einzelne Leben ausgerichtet.
- ◆ **Seine Sendung** zu uns Menschen ist von so grundlegender Bedeutung, dass sie einschneidende **Konsequenzen** für uns hat.

Diese spitzen sich in den Grundfragen unseres Lebens zu:

- ◆ Gibt es eine Lösung von Schuld, gibt es Befreiung von Schuld und Sünde?
- ◆ Gibt es Versöhnung zwischen Gott und uns Menschen?

Und genau das ist der Auftrag Jesu - er kam und hat damit die Versöhnung zwischen uns und Gott wieder ermöglicht.

Christus ist in die Welt gekommen, um die bodenlose Gottesferne, in die die Menschen und die gesamte Schöpfung geraten sind, zu überwinden.

## ICH LESE UNS AUS DEM HEBRÄERBRIEF Kapitel 5, 7-9

**7 Als er noch auf der Erde lebte, hat Jesus sich im Gebet mit Bitten und Flehen an Gott gewandt, der ihn vom Tod retten konnte; mit lautem Rufen und unter Tränen hat er seine Not vor ihn gebracht. Weil er treu zu Gott hielt, ist er schließlich auch erhört worden.**

**8 Und doch: Obwohl er Gottes Sohn war, hat er zunächst durch das, was er durchmachen musste, Gehorsam gelernt.**

**9 Nachdem er nun das Ziel erreicht hat, ist er für alle, die ihm gehorchen, zum Begründer ihrer endgültigen Rettung geworden.**

- ◆ Jesus starb für die Versöhnung, die Gott den Menschen anbietet.
- ◆ Jesus starb für **unsere** Schuld — das bedeutet: Jesus übernimmt unsere Schuld, sodass wir vor Gott bestehen können.

Gott hat seinen Sohn für unsere Rettung gegeben — warum sollten wir ihm dann nicht unser Leben anvertrauen?  
Warum sollten wir dann nicht in diesem Leben auf ihn hören und bei ihm bleiben?

Das Ziel unseres Lebens gilt es nicht aus den Augen zu verlieren!

## 2. Lernen - auf Gott hören

Ein guter Start genügt nicht.

Es muss ein **zielstrebigem Lauf** daraus werden.

In diesem Sinn bedeutet Laufen:

- ◆ glauben, unser Vertrauen auf Jesus Christus setzen.

Was macht ein Marathonläufer vor dem Start?

**Er legt alles ab**, was ihm hinderlich sein könnte, was ihn belastet.

Was ist alle Ballast, der unserem Lauf als Christen im Wege ist?

Könnte es nicht sein,

- ◆ dass manche **Ansprüche**, die wir an unser Leben haben,
- ◆ dass manche **Vorstellungen**, die wir von einem guten Leben haben,  
uns zum Ballast werden?

**Bequemlichkeit**,

Verlangen nach Glück,

Wohlstand,

Ansehen,

eine glänzende Karriere,

Macht und Einfluss?

Ich habe nichts gegen Glück, Wohlstand oder einer glänzenden Karriere.

Es kommt auf die **Freiheit** an, darauf also, ob uns das was wir haben, wollen oder uns wünschen **zur Fessel** wird oder zum Hindernis, um bei Christus zu bleiben.

Christus verdient unser Vertrauen und unseren Gehorsam.

- ♦ Deshalb ist es wichtig und notwendig, dass wir uns immer wieder an unsere Erfahrungen mit ihm erinnern.

Christus verdient unser Vertrauen, weil er uns vertraut.

- ♦ Nur - manchmal wollen wir heute schon, was wir erst morgen von ihm bekommen.

**Wir dürfen ihm vertrauen, dass er uns zu jeder Zeit das gibt, was wir brauchen und was gut für uns ist.**

Manchmal macht uns unsere Ungeduld einen Strich durch die Rechnung und wir denken:

**Jetzt hätte Gott aber schon lange eingreifen können.**

Christus will jeden von uns in seine Nachfolge rufen.

Er will, dass unser Leben gelingt.

Er will mit und durch uns die Welt verändern.

Aber die Verwandlung der Welt steht noch aus.

Das **endgültige** Reich des Friedens und der Liebe liegt noch vor uns.

Wir leben noch in der Welt der Tische und Bänke,  
in der Welt der Krankheit, der Sünde und des Todes.

Wir sind **schon** Staatsbürger des Reiches Gottes,  
aber wir sind **noch** nicht in seiner neuen Welt.

Wir gehen hinein in die Zukunft mit Gott.

**Aber noch sind wir unterwegs.**

Es geht uns nicht anders als dem atl. Gottesvolk bei seinem Marathonlauf von 40 Jahren durch die Wüste.

Da kommt leicht das Murren und die Unzufriedenheit auf.

Der Glaube ist immer der Anfechtung ausgesetzt.

Es ist immer so, dass unser Glaube sehr viele logische und einsichtige Gründe nicht auf seiner Seite hat.

Aber wenn wir glauben, machen wir uns an Christus fest, der uns versprochen hat: Ich gehe hin und komme wieder zu euch!

## **In dieser Erwartung leben wir Christen heute — mit ihm!**

In einer großen Tageszeitung war eine Karikatur über den amerikanischen Dollar zu sehen.

### **Kennt ihr eine Dollarnote?**

Über der Zahl steht auf jedem Schein:

**»In God we trust«.**

Wer kann das übersetzen?

- *Auf Gott vertrauen wir*

Der Zeichner hatte bei dieser Aufschrift das Wort »God« durchgestrichen und unübersehbar das Wort »Gold« darüber gesetzt: **»In Gold we trust«.**

Vorauf setzt du dein Vertrauen?

Darauf kommt es an!

Es kann nicht gut gehen,

- ♦ unser Vertrauen überallhin zu verteilen,
- ♦ nirgendwo anzuecken,
- ♦ überall Kompromisse zu finden.

Es lohnt sich, unser Vertrauen auf Gott zu setzen.

Es lohnt sich, in Geduld mit ihm zu leben.

### **Führungen Gottes sind etwas Geheimnisvolles.**

- ♦ Wir können über sie staunen und uns wundern.
- ♦ Es hängt alles davon ab, dass wir unseren Blick nicht vom Ziel, nicht von Christus abwenden, der auf uns wartet.

Manchmal macht Gott eine Tür zu, die wir gerne auf hätten. Dann können wir freilich auch weiter an der Türklinke rütteln, vielleicht sogar einen Schlüsseldienst holen oder die Tür gewaltsam aufbrechen.

**Aber das geht nie gut.**

Wir wollen lieber im Vertrauen zu Gott rufen:

„Herr, zeig uns, welche Türen du für uns geöffnet hast.“



An Gott glauben, heißt auch zu wissen: Für jede Tür, die für mich zufällt, öffnet sich dafür eine andere.

Auch am Tag meines Todes.

Das ist es, was die Bibel mit Vertrauen umschreibt.

Dieses Vertrauen macht wirklich reich und erhält eine große Belohnung.

### **3. Durch Leiden - Zukunft gesichert**

Es gilt für Menschen wie für Schiffe:

Wer Stürmen widerstehen will, braucht Orientierungshilfen.

Anweisungen gibt es reichlich.

Je mehr die Ratlosigkeit um sich greift um so mehr Ratgeber melden sich.

Letztendlich kommen wir um eigene Entscheidungen nicht herum.

Gott meint es doch gut mit uns!

Deswegen sollen wir seinen Willen kennen lernen und nach seinem Willen leben.

**Er will nur das Beste für uns.**

Darum hat uns Jesus im Vaterunser die Bitte aufgetragen:

„Dein Wille geschehe.“

Indem wir diese Bitte immer wieder beten, äußern wir den Wunsch dass wir immer neu merken wollen, was Christi Wille ist.

### **Der Leidensweg Jesus endete im Triumph seines Sieges über den Tod.**

Das Opfer von Jesus war nicht vergeblich.

Dieses einzigartige Opfer bedeutet für uns:

- ◆ Unser Leben kann gelingen, weil die Schuldfrage gelöst ist
- ◆ Wir haben eine ewige Zukunft, denn der Weg von Jesus in die Hölle wurde mit dem gewaltigen Ruf gekrönt:  
ER IST AUFERSTANDEN

- ◆ Christus hat den Tod überwunden, Christus ist auferstanden. Nun ist auch unser Leben mit dem Tod nicht zu Ende.
- ◆ Wir dürfen so wie Christus auferstehen.

## **Der Sieg von Jesus über den Tod bedeutet die Wende aller Zeiten!**

Das ganz Neue, das ganz andere beginnt, der neue Himmel und die neue Erde, von denen die Offenbarung spricht, wo Tod und Leid und Tränen ein Ende haben, sind im Kommen.

## **Das heißt Auferstehung: Gottes neue Welt beginnt**

- ◆ mitten in unserer Welt
- ◆ mit all unseren persönlichen schmerzlichen Empfindungen,
- ◆ mit all unseren Sorgen und Ratlosigkeit, und
- ◆ mit all den Ungerechtigkeiten des Krieges, des Hasses, des Todes und der Tränen.

Nur Jesus ist durch dieses Tor des Todes gegangen.

**Er** ist hinabgestiegen in das Reich des Todes, in die Hölle, und die Macht des Todes konnte ihn nicht aufhalten.

Jesus Christus hat den Tod besiegt! Er hat mit seinem eigenen, mit seinem durch und durch guten Leben für alle Menschen, für Sie und für mich bezahlt.

**Er hat durch den dunklen Tunnel des Sterbens und des Todes hindurch die Treue zu uns gehalten.**

Martin Heidegger hat mal folgendes formuliert:

*„Ist Jesus von Nazareth von den Toten auferstanden, dann ist jede naturwissenschaftliche Erkenntnis **vorletztlich**.“*

Weil Jesus Christus auferstanden ist, sind wir Christen nie mehr allein, wir können davon ausgehen, dass er, der auferstandene Herr, immer an unserer Seite ist.

Jetzt ist die gesamte Welt von seiner Macht durchdrungen. So wird unser Leben voller Hoffnung.

Wir wissen Christus an unserer Seite.

Wir brauchen nicht mehr resignierend auf unser Versagen und unsere Misserfolge zu sehen.

Nein, von jetzt an ist

- ◆ seine Stärke,
- ◆ seine **Ja** zu uns und unserem Leben und
- ◆ **seine Lebensfreude in uns und mit uns**

ER, Jesus Christus, der für uns in den Tod gegangen ist, der die Sünde und den Tod besiegt hat, der die Schuldfrage gelöst hat,

Dieser Jesus, er ist auferstanden und lebt mit uns in dieser Welt.

Jesus Christus ist diesen Weg des Leiden und Sterben gegangen, er hat sich gehorsam unter den Willen seines Vaters gestellt und seine Sendung auf sich genommen.

Warum das alles?

Um uns Menschen eine Zukunft zu geben.

Eine Zukunft in der Gegenwart unseres himmlischen Vaters.

Wir sind eingeladen, ihm zu vertrauen, an ihn zu glauben, von ihm **alles in unserem Leben zu erwarten**.

Ein gläubiger Mensch organisiert sein Leben so, dass er alles aus einer **Perspektive des Vertrauens** und nicht aus einer **Perspektive der Angst** betrachtet.

Unser Glaube schenkt uns die Überzeugung, dass Gott unser Leben regieren möchte, auch wenn momentan noch manches in chaotischen Verhältnissen ungeordnet scheint.

Unser Glaube schenkt uns die Gewissheit, dass wir Gott nicht gleichgültig sind — auch wenn wir uns niedergeschlagen und verlassen fühlen.

Unser Vertrauen in Jesus Christus gibt uns die Gewissheit,  
dass kein Schmerz ewig währt  
und dass am Ende nicht das Böse triumphiert sondern der  
Sieger über Sünde, Tod und Teufel: Jesus Christus

Amen

**Lied: Jesus, Herr, ich denke an dein Opfer FJ II/229  
(Jena: Befreit durch deine Gnade FJ IV/158 - Hannes)**