

# GIB ALLES NUR NICHT AUF!

## HEBR 12, 1-3

### Einleitung

- Bei der Olympiade interessiert mich vor allem die Leichtathletik, besonders die Laufwettbewerbe. Faszinierend finde ich den Marathonlauf. Das Durchhaltevermögen der Läufer. Gestern gewann ein Äthiopier bei Olympia Goldmedaille: 42,195 km in 2:06:26.
- Im SWR gab es 2004 eine Sendereihe „Von Null auf 42“. Innerhalb eines Jahres sollten völlig untrainierte Laufanfänger für einen Marathon vorbereitet werden. Nach dem Motto: Jeder kann es schaffen, wenn er will und trainiert. Das hat mich fasziniert. Ich versuchte es, aber das Training war mir zu mühsam. Mir fehlte die Ausdauer. Und es war mir viel zu langweilig. Nur gegen mich selbst kämpfen. Das war nicht mein Ding. Kein Vergleich mit dem Fußball. Das ist viel spannender. Der Kampf mit dem Gegner. Das körperbetonte Spiel. Tore schießen. Am besten bei Nässe und Dreck.
- Aber trotzdem fasziniert mich die Ausdauer eines Marathonläufers. Alles zu geben, um ans Ziel zu kommen. Da sind andere Qualitäten gefragt als bei Kurzstreckenläufen.
- Auch Paulus u.a. Schreiber des NT waren fasziniert von den Wettkämpfen der Antike – damals die Isthmischen Spiele in Korinth. Besonders die Laufwettbewerbe dienen als Bild für geistliche Lektionen. Es gibt mehrere Stellen bei Paulus. Aber heute möchte ich auf eine Stelle aus dem Hebräerbrief eingehen (vielleicht auch von Paulus geschrieben):

**Hebr 12,1-3** <sup>1</sup>Deshalb lasst nun auch uns, da wir eine so große Wolke von Zeugen um uns haben, jede Last und die leicht umstrickende Sünde ablegen und mit Ausdauer laufen den vor uns liegenden Wettlauf,

<sup>2</sup> indem wir hinschauen auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens, der um der vor ihm liegenden Freude willen die Schande nicht achtete und das Kreuz erduldet und sich gesetzt hat zur Rechten des Thrones Gottes.

<sup>3</sup> Denn betrachtet den, der so großen Widerspruch von den Sündern gegen sich erduldet hat, damit ihr nicht müde werdet und in euren Seelen ermattet!

- Der Schreiber des Hebräerbriefs vergleicht das Leben des Christen mit einem Wettlauf:
  - ⇒ Ein Lauf, bei dem Ausdauer gefragt ist: Marathonlauf
  - ⇒ Kein 100m-Sprint, bei dem es auf Schnelligkeit ankommt

Der Marathonläufer braucht eine andere Strategie: Was nützt ein schneller Start, wenn ihm nach 10 km die Luft ausgeht? Entscheidend ist, seine Kraft einzuteilen, um ans Ziel zu kommen.
- Der „Glaubenslauf“ gleicht also eher einem Marathonlauf:
  - ⇒ Der Start: Bekehrung – Glaube an Jesus
  - ⇒ Das Ziel: Laufende = Lebensende (o. Entrückung)

Start und Ziel ist Jesus: Er ist „Anfänger und Vollender des Glaubens“. Mit Jesus beginnt der Lauf und bei ihm endet er. Er wartet an der Ziellinie auf uns. Paulus fasst das zusammen: „Ich bin darin guter Zuversicht, dass der in euch angefangen hat das gute Werk, der wird's auch vollenden bis an den Tag Christi Jesu.“ (Phil 1,6).
- Das gilt für alle Christen. Die Laufstrecke dazwischen kann – im Gegensatz zu Olympia – bei jedem unterschiedlich aussehen:
  - ⇒ Die Laufdauer: Unsere Lebenszeit. Keiner weiß, wann der Lauf für ihn endet.
  - ⇒ Die Laufbedingungen: Berglauf, Straßenlauf, Geländelauf = verschiedene Lebensumstände.
  - ⇒ Der Zieleinlauf: Friedliches Entschlafen oder Kampf und Anfechtungen. Es gibt kein Schema.
- Wer an Jesus glaubt, ist zum „Wettlauf“ berufen: „den vor uns liegenden Wettlauf“ (LUT: „der Kampf, der uns bestimmt ist“). Da gibt es keine Ausnahme. Kein Glaube ohne Kampf.
- Beim „Glaubenslauf“ gibt es Hindernisse. Welche sind das und wie gehen wir damit um? Was hilft uns, mit Ausdauer zu laufen?

## 1. Was hindert uns am Laufen?

- Darauf geht der Text als erstes ein. Der Schreiber fordert seine Leser auf: „Lasst uns ablegen!“ Was? Jede Last (o. Bürde; was uns beschwert) und die leicht umstrickende Sünde.

### 1.1 Das erste Hindernis: Jede Last

- Ein Marathonläufer zieht nur das an, was unbedingt nötig ist. Er legt alles ab, was er nicht unbedingt braucht. Er trägt nichts Schweres mit sich herum: kein Rucksack mit Vesper, Getränke, Jacke. Wasser bekommt er unterwegs. Er verzichtet gerne auf Überflüssiges.
- Lasten oder Belastungen rauben die Kraft. Sie machen den Lauf anstrengender. Das ist auch im Glaubenslauf so. Es gibt den Spruch „Jeder hat sein Päckchen zu tragen“. Jeder hat seinen Rucksack. Der Inhalt kann bei jedem anders sein: z.B. eingeschränkte körperliche oder psychische „Belastbarkeit“; finanzielle Belastungen; Belastungen in Ehe und Familie etc. Ein belastungsfreies Leben gibt es nicht. Entscheidend ist, was wir damit machen.
- Versuchen wir, unsere Lasten selbst zu tragen? Oder legen wir den Rucksack ab und geben ihn Jesus? Er wartet darauf. Er will das. Das finden wir an vielen Stellen – z.B. in Mt 11,28: „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen (d.h. belastet) seid, ich will euch Ruhe geben (d.h. entlasten)“. Zwei Zusagen aus den Psalmen:

**Ps 68,20** (ELB) Gepriesen sei der Herr Tag für Tag! Er trägt für uns (Last), Gott ist unsere Rettung.

**Ps 55,23** (ELB) Wirf auf den HERRN deine Last, und er wird dich erhalten; er wird für ewig nicht zulassen, dass der Gerechte wankt.

- Wir machen uns das Leben selbst schwer, wenn wir versuchen, selbst mit allen Lasten fertig zu werden. Wenn wir versuchen, alles im Griff zu haben. Ein Marathonläufer legt gerne alles ab, was ihn hindert, ans Ziel zu kommen. Wie ist es mit uns?

### 1.2 Das zweite Hindernis: Die leicht umstrickende Sünde

- Die Sünde wird hier beschrieben als „umstrickend“ o. „umschlingend“ wie ein langes, enges Gewand, das die Beweglichkeit des Läufers einschränkt und ihn zum Stolpern bringt. Der Läufer soll es ablegen. Hast du bei einem Laufwettbewerb das schon mal gesehen?
  - ⇒ Ein Marathonläufer im langen Wintermantel
  - ⇒ Eine Läuferin im engen, langen Abendkleid
- Das sieht vielleicht schick aus, aber ist ein Hindernis beim Laufen. Wer das anzieht, ist ständig in Gefahr, zu stürzen. So ist es mit der Sünde. Sie bringt zu Fall. Sie bindet. Sie hält fest.
- Das Ziel Satans ist: Uns am Laufen zu hindern. Wenn er schon nicht verhindern konnte, dass wir an den Start gegangen sind, dann doch, dass wir vorwärtskommen.
- Das Paradoxe: Wer mit Jesus am Start ist, ist bereits befreit von der Macht der Sünde. Die Last der Sünde hat Jesus getragen. Die müssen wir nicht wieder in unseren Rucksack packen.
- Solange wir nicht am Ziel sind, bleibt die Sünde ein Thema. Jesus hat uns befreit von der Macht der Sünde, aber wir können noch sündigen. Entscheidend ist, dass wir unsere Sünde bei Jesus „ablegen“. Sofort, wenn sie bewusst wird. Er vergibt, reinigt, schenkt neue Kraft weiterzulaufen.

## 2. Woher bekommen wir die Ausdauer?

- Was ein Marathonläufer braucht, ist Ausdauer. Auch wenn es unterwegs anstrengend wird. Er will unbedingt am Ziel ankommen. Manche kriechen auf allen vieren über die Ziellinie. Dazu muss der Läufer trainieren. Ausdauer kommt nicht automatisch. Wie ist das beim Glaubenslauf?
- „Lasst uns ... mit Ausdauer laufen den vor uns liegenden Wettlauf“. Wie bekommen wir Ausdauer? Die Antwort: „indem wir hinschauen auf Jesus, den Anfänger und Vollender unseres Glaubens“. Das Partizip Präsens (wörtl. Hinschauend) zeigt den Weg, wie das geschieht: Indem wir oder dadurch, dass wir hinschauen auf Jesus.

- Das ist unsere Trainingseinheit – jeden Tag, in jeder Lebenslage: Hinschauen auf Jesus!
- Wörtlich übersetzt heißt es: Wegschauen auf Jesus. Wegschauen von allem, was uns ablenkt und am Laufen hindert. Mich nicht konzentrieren auf das, was mich belasten will, auf meine Einschränkungen, mein Versagen oder Sünden, die bereits vergeben sind. Nicht auf das starren, was fehlt, sondern das vor Augen haben, was uns durch Jesus geschenkt ist. Den Blick nach vorne richten. „Was wir anschauen, das verwandelt uns“. Der ständige Blick auf uns selbst motiviert nicht zum Laufen. Es geht darum, mein Leben aus der Perspektive Gottes zu sehen.

Am Freitagabend gab es einen beeindruckenden Moment bei Olympia. Die deutsche Kugelstoßerin gewann überraschend Gold. Die Kamera zeigte, wie sie vor dem Wurf betete.

Der Kommentator sagte, dass sie an Gott glaube und vor jedem Wettkampf beten würde – auch mit ihrer Trainerin. Dann fügte er hinzu: „Den Glauben an sich bezieht sie aus dem Glauben an Gott“. Später im Interview setzte die Sportlerin aber noch einen drauf. Sie sagte, sie sei glücklich, „dass Gott sie liebt, mit oder ohne Medaille“. Ein starkes Statement. Der Reporter war sichtlich beeindruckt. Und bei der Pressekonferenz sang sie noch einen Gospelsong.

- Der Begriff „Hinschauen“ deutet auf die Unmöglichkeit hin, in zwei Richtungen gleichzeitig zu schauen. In jedem Wettkampf kann ich mein Auge nur auf ein Ziel richten. Das heißt beim Laufen: Ich kann nur auf eine Strecke achten. Ich kann mich nicht gleichzeitig auf meine eigene Laufstrecke und die eines anderen konzentrieren. Ich darf nicht versuchen, das Leben eines anderen zu führen. Ich darf meinen Lauf nicht ständig vergleichen mit dem meiner Geschwister. Jesus läuft mit jedem persönlich vom Start bis zum Ziel! Er bietet eine 1:1 Betreuung. In jedem Moment unseres Lebens. Er weiß genau, was ich brauche. Was für ein Luxus, den wir bei Jesus haben!
- Warum besteht aber trotzdem die Gefahr, aufzugeben? Unterwegs auszusteigen? Die Empfänger des Briefes waren in dieser Gefahr. Sie wollten die Laufstrecke des Glaubens verlassen und wieder zu der alten Laufstrecke des Gesetzes zurückkehren. Zurück ins alte Leben. Deshalb versucht der Schreiber, sie eindringlich davon abzuhalten. Welche Argumente hat er?

### 3. Was hilft uns, nicht aufzugeben?

- Der Briefschreiber nennt drei starke Argumente:

#### 3.1 Das Vorbild der Glaubenszeugen

- Das erste Argument ist das Vorbild der Glaubenszeugen, die bereits am Ziel sind (Vers 1 bezieht sich auf Kapitel 11). Sie haben unter schwierigsten Umständen nicht aufgegeben und sind nicht vom Weg des Glaubens abgewichen. Sie, die „Wolke von Zeugen“ sitzen sogar auf der Tribüne und von feuern sie von oben her an.
- Eine starke Ermutigung ist, das Leben von Gläubigen anzuschauen, die am Ziel sind. Hebr 13,7: Ihr Ende schaut an, ihren Glauben (nicht ihre Laufstrecke) ahmt nach. Aber auch von Vorbildern, die noch leben, können wir viel lernen. Deshalb lese ich gerne ehrliche Biografien, bei denen die Schwachpunkte nicht ausgeblendet werden.

#### 3.2 Das Vorbild von Jesus

- Das zweite Argument ist noch überzeugender: Das Vorbild von Jesus. Er hat sich trotz aller Widerstände nicht davon abbringen lassen, den Willen des Vaters zu tun. Er hat die Schande des Kreuzestodes auf sich genommen.
- Hinschauen auf Jesus heißt: Schaut seinen Lebensweg genau an! Deshalb gibt es vier Berichte seines Lebens. Lest die Evangelien!

#### 3.3 Die vor uns liegende Freude

- Das dritte Argument hat wieder mit Jesus zu tun. Er hat den Leidensweg auf sich genommen „um der vor ihm liegenden Freude willen“. Er hat „das Kreuz erduldet“, um sich danach „zur Rechten des Thrones Gottes zu setzen“. Der Leidensweg war nur eine Zwischenstation. Aber eine unverzichtbare. Ohne Tod keine Auferstehung.

- Auf ihn, den Gekreuzigten und Auferstandenen sollen die Briefempfänger achten: „Betrachtet den (Jesus)“ – warum? Damit ihr nicht müde und mutlos werdet – d.h. den Lauf aufgebt (Vers 3b).
- Wir geben nicht auf, weil wir wissen, welche Freude am Ziel auf uns wartet: Der Siegespreis. Den bekommen alle, die mit Jesus unterwegs sind (vgl. 2Tim 4,8: alle, die seine Erscheinung liebhaben). Das ist nicht die wunderbare Himmelswelt, das neue Jerusalem mit den goldenen Gassen. Das ist Jesus. Er ist unsere Freude – jetzt schon. „Werft euer Vertrauen nicht weg, welches eine große Belohnung hat!“ (Hebr 10,35). Gebt nicht auf! Es lohnt sich!
- Jesus steht am Start, er geht jeden Schritt mit uns und er steht an der Ziellinie. Er versorgt uns unterwegs mit allem, was wir brauchen. Er reicht uns „Wasser des Lebens“. Er schenkt uns Kraft und die Ausdauer. Es geht nur um ihn. Alle Lauftechniken nützen nichts, wenn Jesus fehlt. Er allein ist der Garant, dass wir am Ziel ankommen.

### **Schluss**

- Ich war vor kurzem drei Wochen in Reha. Mit gemischten Gefühlen. Schaffe ich das? Bringt es etwas? Welche Leute treffe ich dort? Wie ist das Bett? Was gibt es zu essen? ☺
- Gleich am Anfang habe ich erkundet, wo alles zu finden ist. Da entdeckte ich einen Raum der Stille der evangelischen Kurseelsorge. Der Raum blieb die ganze Zeit still, aber es gab ein Körbchen mit aufgerollten Zetteln. Lose mit Bibelversen, die man ziehen durfte. Ich betete und zog eines. Es war: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts fehlen“ (Ps 23,1). Zuerst dachte ich: Das kenne ich schon. Aber dann dachte ich: Genau das ist es. Wenn der Hirte bei mir ist, fehlt mir nichts.
- Am zweiten Tag bekam ich eine Einweisung ins Krafttraining. Als ich auf der ersten Maschine saß, entdeckte ich einen Spruch an der Wand – unübersehbar: „Gib alles nur nicht auf!“ Das war sicher mehr auf das Training bezogen, aber er hat mich so getroffen, dass ich mir gesagt habe: Das soll mein Motto sein für die nächste Zeit: Gib alles nur nicht auf! Das könnte im Hebräerbrief stehen.
- Ich kannte allerdings den Spruch bereits. Er erinnerte mich sofort an den Titel eines Liedes bzw. eines ganzen Albums von Andi Weiss. Er hat in der Christusgemeinde im Januar 2023 ein Konzert gegeben im Rahmen der Allianzwoche. Da hat er auch dieses Lied gesungen. Das habe ich mir immer wieder angehört als eine Art „Reha-Hymne“.
- Ich möchte euch zum Schluss den Refrain vorlesen:  
 „Wart nicht auf den Morgen, den einen großen Tag  
 wann irgendwann irgendwas wieder besser werden mag.  
 Wart nicht auf dein Glück, den einzig großen Lauf  
**Leb jetzt dein Leben und gib alles nur nicht auf!**“
- Dazu möchte ich dich ermutigen: Leb jetzt dein Leben, lauf deine Strecke mit Jesus, schau auf ihn und das wunderbare Ziel, das er bereithält! Jetzt schon und erst recht, wenn wir bei ihm sind.
- Darum: Leb jetzt dein Leben und gib alles nur nicht auf!

Amen.