

## Gottesdienst am Sonntag, 19.01.2014 um 10 Uhr

Stärkt die müden Hände  
Text: Hebr 12:12-18+22-24  
Johannes Beyerhaus

*Darum stärkt die müden Hände und die wankenden Knie 13 und macht sichere Schritte mit euren Füßen, damit nicht jemand strauchle wie ein Lahmer, sondern vielmehr gesund werde.*

*14 Jagt dem **Frieden nach mit jedermann** und der **Heiligung**, ohne die niemand den Herrn sehen wird, 15 und seht darauf, dass nicht jemand **Gottes Gnade** versäume; dass **nicht etwa eine bittere Wurzel** aufwachse und **Unfrieden anrichte** und viele durch sie unrein werden;*

*16 dass nicht jemand sei ein **Abtrünniger** oder Gottloser wie **Esau**, der um der einen Speise willen seine Erstgeburt verkaufte. 17 Ihr wisst ja, dass er hernach, als er den Segen ererben wollte, verworfen wurde, denn er fand keinen Raum zur Buße, obwohl er sie mit Tränen suchte.*

*18 Denn ihr seid nicht gekommen zu dem Berg, den man anrühren konnte und der mit Feuer brannte, und nicht in Dunkelheit und Finsternis und Ungewitter.*

*22 Sondern ihr seid gekommen zu dem Berg Zion und zu der Stadt des **lebendigen Gottes**, dem **himmlischen Jerusalem**, und zu den vielen **tausend Engeln**, und zu der Versammlung 23 und **Gemeinde der Erstgeborenen**, die im Himmel aufgeschrieben sind, und zu Gott, dem Richter über alle, und zu den Geistern der vollendeten Gerechten 24 und zu dem Mittler des neuen Bundes, Jesus, und zu dem Blut der Besprengung, das besser redet als Abels Blut.*

Liebe Gemeinde!

in der Welt des Sports spielen sich immer wieder unglaubliche Dramen ab. Zum Beispiel beim sogenannten "Ironman" Triathlon auf Hawaii, der seit dem Jahr 1978 dort alljährlich ausgetragen wird. Der Traum aller Triathleten. Ironman heißt "eiserner Mann".

Es machen aber auch viele eiserne Frauen mit. Und was sie mitmachen! Knapp 4 Kilometer Schwimmen in den Wellen des Pazifischen Ozeans. Danach 180 Kilometer auf dem Rad durch die brennendheiße Lavawüste bei oft heftigem Gegenwind. Und zum krönenden Abschluss noch ein Marathonlauf über glühenden Asphalt.

Ein Schulkamerad von mir hat da mal teilgenommen. Der Ironman bringt auch die besten Athleten an die Grenzen ihrer körperlichen Belastbarkeit. Erst gestern sah ich einen Videoclip, wo eine Amerikanerin mit Namen Julie Moss im Jahr 1982

mit großem Vorsprung führte und wie die sichere Siegerin aussah. Doch nur wenige hundert Meter vor dem Ziel gingen ihr dann die Kräfte aus. Sie stürzte mehrfach und konnte sich vor Erschöpfung einfach nicht mehr auf den Beinen halten. Immer wieder wurde sie von Zuschauern aufgehoben. Andere feuerten sie an: Du schaffst es, du schaffst es!

Sie schaffte es schließlich auch.

Auf allen vieren!

Die ganze letzte Strecke kroch sie auf Händen und Füßen in die Ziellinie hinein, wurde dabei von der zweitplatzierten Frau noch überholt. Aber sie schaffte es und wurde mit einem unbeschreiblichen Jubel empfangen.

Die spektakulären Bilder von diesem Zieleinlauf begründeten mit den Mythos des Ironman auf Hawaii. Wenn Sie Interesse haben: Auf YouTube können sie sich den Clip zu dazu anschauen.

Unglaublich, wozu Menschen fähig sind, wenn sie unbedingt ein Ziel erreichen wollen. Aufgeben war für die Frau schlichtweg keine Option.

Nun haben wir ja noch eine ganz andere Zuschauergalerie, die uns anfeuert, nicht aufzugeben, sondern den Lauf des Glaubens zu Ende zu bringen.

In Vers 22 schreibt der Verfasser des Hebräerbriefes:

*Ihr seid gekommen zu der Stadt des lebendigen Gottes, dem himmlischen Jerusalem, und zu den vielen tausend Engeln, und zu der Versammlung 23 und Gemeinde der Erstgeborenen*

Er will uns damit also sagen: Leute, egal, was ihr gerade seht und was ihr fühlt und wie es euch geht - ihr seid umgeben von der herrlichen Welt Gottes. Ihr werdet angefeuert von unzähligen Gläubigen, die euch vorangegangen sind und von vielen tausend Engeln, die um euch sind.

Der ganze Himmel schaut auf euch, wie ihr in diesen schwierigen Zeiten euren Glauben an Christus bewährt. Und danach werdet ihr mit Jubel aufgenommen in die herrliche Stadt Gottes. Darauf dürft ihr euch freuen.

Ist das nicht die Mühe und das Durchhalten wert? Bleibt deshalb Jesus treu – nur durch ihn habt ihr diese herrliche Hoffnung!

Der Ironman auf Hawaii - ob er es nun wirklich wert ist, nur noch auf allen vieren über die Ziellinie krabbeln zu können, darüber mag man streiten.

Aber im himmlischen Jerusalem anzukommen, das lohnt sich allemal!

Vielleicht haben manche hier das Gefühl: Mir geht es genau wie dieser Frau. Ich habe keine Kraft mehr, ich kann nicht mehr. Ich krieche allenfalls noch, laufen geht gar nicht mehr.

Die Antwort des Hebräerbriefes ist nun aber keineswegs: Spielt keine Rolle, weitermachen, beiß dich durch. Mach weiter, notfalls auf allen vieren.

Nein, wir bekommen handfeste, praktische und seelsorgliche Hilfe an die Hand, wie wir mit Kraftlosigkeit und Mutlosigkeit umgehen sollen.

Hilfreiche Tipps für den Alltag unseres Glaubens und unseres Gemeindelebens, damit es erst gar nicht so weit kommt, dass es nur noch auf allen Vieren geht.

Erschöpfung kann viele Gründe haben - berufliche, familiäre, Mangel an Anerkennung, Konflikte, Überforderung in den unterschiedlichsten Bereichen unseres Lebens. Körperliche, seelische Erschöpfung.

Erschöpfung und Müdigkeit kann aber auch im geistlichen Bereich einsetzen, im Glauben. Lustlosigkeit, in der Bibel zu lesen. Mir Zeit für die Stille vor Gott zu nehmen. Kein Drang mehr, meinen Nächsten zu lieben, Gott zu lieben, Gott zu dienen.

Vielleicht ist das Gefühl da: Da ist keine Lebendigkeit mehr in meiner Beziehung zu Gott, keine Wärme mehr für ihn in meinem Herzen. Vielleicht fange ich sogar an zu zweifeln, dass es Gott überhaupt gibt - oder jedenfalls, dass er sich für mich interessiert.

Geistliche - manchmal natürlich auch körperliche - Müdigkeit ist für viele auch der Grund, warum sie nicht öfter in den Gottesdienst gehen.

Und das war auch das Problem der Christen, an die das Schreiben des Hebräerbriefes gerichtet ist. Sie fingen an, den Versammlungen und Gottesdiensten fern zu bleiben. Für den Verfasser ein Alarmzeichen. Denn gerade in solchen für alle schwierigen Zeiten war es so wichtig, dass man zusammenhält. Einander stärkt. Miteinander singt, betet, sich neue Kraft schenken lässt.

Und so mahnt er die Christen: Leute, das ist keine gute Idee, und kein gutes Rezept gegen geistliche Müdigkeit, einfach wegzubleiben.

Das verstärkt nur eure Müdigkeit und das Erleben von Gottesferne! Das macht es nur schlimmer!

Was also ist ein besseres Rezept?

## 1. Stärkung

Der Hebräerbrief nennt als ersten Punkt frühzeitige Stärkung im Glauben. Denn **dass** Hände irgendwann müde und Knie wankend werden, das liegt in der Natur der Sache - und sollte uns nicht überraschen. Denn Glaube ist kein Wohlfühlprogramm, sondern hat mit Hingabe zu tun. Und deswegen ist Glaube durchaus auch Kampf.

Aber wir sollten wissen, wie wir damit umgehen, wenn es zu viel wird.

*"Stärkt die müden Hände und die wankenden Knie .. damit nicht jemand strauchle wie ein Lahmer, sondern vielmehr gesund werde." (Vers 12f.)*

Wenn ein Arbeiter müde Hände hat, dann ist er ausgepowert.

Wenn ein Sportler weiche Knie bekommt, dann sind seine Energievorräte aufgebraucht oder er ist dehydriert. Dann heißt es: Pause machen, was Stärkendes essen, genügend trinken, neue Energie tanken.

Übertragen auf den geistlichen Bereich heißt das: In der Stille liegt die Kraft. In der Stille vor Gott und in der Gemeinschaft mit anderen Christen. Manche neigen dazu, sich selbst zu überfordern, oder sich überfordern zu lassen. Es gibt zwar auch eine Erschöpfung, die einfach nur eine Variante von Trägheit ist. Und uns alles und jede Zumutung zu viel scheint.

Aber wenn wir Glauben ernst nehmen, dann bekommen wir schnell einen Blick dafür, wie viele Bereiche es gibt, in denen wir uns engagieren könnten oder sogar müssten. Und oft spüren wir Druck, handeln zu müssen, könne es vielleicht aber gar nicht mehr. Jedenfalls nicht mehr so, wie wir es gerne würden, oder wie andere es von uns erwarten.

Und dann kommen oft die Selbstgespräche oder Selbstvorwürfe, die uns noch weiter nach unten ziehen:

„Ich schaffe es einfach nicht, meinen Glauben überzeugend zu leben.

Ständig komme ich an meine Grenzen.

Ich bin ein Versager!

Gott will aber nicht, dass wir uns mit solchen Gedanken noch kleiner machen. Und solche Gedanken beschleunigen ja nur die Erschöpfungsspirale.

Noch weit mehr als Eltern mit Kindern mitleiden, denen es nicht gut geht, fühlt Gott mit uns und darum will er uns helfen.

In Eph 1:19f heißt es:

*"Ihr solltet erfahren, wie unermesslich groß die Kraft ist, mit der Gott in uns, den Glaubenden wirkt - ist es doch dieselbe Kraft mit der er Christus von den Toten auferweckte." (Eph 1:19f.).*

Die Kraft, die unsere Erdkugel rotieren lässt, die Kraft, die die Sonne seit 4 1/2 Milliarden Jahren mit einer unvorstellbaren Temperatur brennen lässt.

Die Kraft, die Planeten kreisen lässt und Milliarden von Sterne ihren Platz im Weltraum gegeben hat und dort hält.

Die Kraft aber auch, die aus dem Nichts Leben schafft, die Tote auferweckt, die Hass in Liebe verwandeln kann.

Unermesslich groß diese Kraft!

1Und wenn es in unserem Predigttext heißt: *"Ihr seid gekommen zu dem Berg Zion und zu der Stadt des lebendigen Gottes"*, dann werden wir daran erinnert, dass wir es mit einem lebendigen und einem lebendig machenden Gott zu tun haben.

Regenerieren, Energie tanken heißt also als Christ: Ich öffne mich für das Wirken des Heiligen Geistes. Ich stärke mich am Wort Gottes und an seinen Zusagen.

*Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.*

Und um geistlich zu regenerieren gehört auch, dass wir mit uns vertrauten Menschen austauschen, die mit uns unterwegs sind zum himmlischen Jerusalem.

## 2. Gesunder Lebenswandel

Regelmäßige Stärkung und Regeneration ist das erste, was der Verfasser des Hebräerbriefes uns nahelegt.

Das zweite sind fünf konkrete Tipps für einen gesunden Lebenswandel, damit es gar nicht erst so weit kommt, dass wir nur noch auf allen vieren unterwegs sind.

1. *"Jagt dem Frieden nach mit jedermann"* (Vers 14a)

Nichts gibt so viel Kraft wie starke und heile Beziehungen. Eine glückliche Ehe. Eine stärkende Familie. Freunde. Eine lebendige Gemeinde. Umgekehrt raubt uns nichts so viel Kraft, wie

gestörte Beziehungen. Ob zu Gott oder zu unseren Mitmenschen.

Ein ganz großer Energieräuber sind Konflikte. Und leider gibt es auch unter Christen, die durch ihre Art ständig neue Konflikte und Ärger provozieren und unglaublich anstrengend sind. Frieden mit jedermann ist darum eine echte Herausforderung.

Machen wir uns aber bewusst, dass Streit und Zorn viel Kraft kosten. Kraft, die wir ja eigentlich für Wichtigeres brauchen als für die Fortsetzung von Konflikten.

Deshalb, soweit es an uns liegt (diese Einschränkung macht die Bibel realistischer Weise auch): *"Jagt dem Frieden nach mit jedermann"*. Und wenn ich dafür vielleicht jemand Drittes einschalten und um Hilfe bitten muss.

Der zweite Punkt für einen geistlich gesunden Lebenswandel ist die Mahnung zur Heiligung.

b) *"Jagt dem Frieden nach mit jedermann **und der Heiligung**, ohne die niemand den Herrn sehen wird"* (Vers 14b)

Heiligung – das bedeutet, dass wir versuchen, unser Leben mit den Augen Gottes zu sehen und seine Prioritäten zu unseren Prioritäten zu machen. Und da geht es keineswegs darum, was wir zusätzlich alles noch machen sollen, sondern oft auch, was wir sein lassen sollen, weil es uns zu viel Kraft und Zeit für das Eigentliche und Wesentliche kostet. Für das, was Gott heilig ist.

In einem Gebet von Augustin, das mir persönlich sehr viel bedeutet heißt es:

Atme in mir, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges denke.

Treibe mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges tue. Locke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges liebe.

Stärke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges bewahre.

Hüte mich, du Heiliger Geist, dass ich das Heilige niemals verliere.

Zur geistlichen Gesundheit gehört also, dass wir uns täglich neu unter die Leitung von Gottes Geist stellen. Denn er ist es, der uns Leben einhaucht.

Der dritte Punkt

3. *"und seht darauf, dass nicht jemand Gottes Gnade versäume"* (Vers 15a)

Wir dürfen und wir sollen täglich Gottes Gnade für uns und für unsere Mitmenschen in Anspruch nehmen. Das heißt, wir brauchen nicht ständig mit uns selbst zu hadern, und uns mit Selbstvorwürfen zu quälen und zusätzlich zu zermürben, wenn wir einen Fehler gemacht haben.

Sondern wir dürfen immer wieder neu anfangen. Wir haben einen Gott der ersten und zweiten und dritten und vierten Chance. Abendmahl ist die Feier in der Gemeinde, wo die Gnade Gottes verleibt wird, wo wir sehen und schmecken sollen, wie freundlich und gnädig unser Gott ist. Der uns immer wieder und immer wieder vergibt.

Wie sagte Jesus zu Petrus, als dieser mit der Frage zu ihm kam:

*Wie oft muß ich denn meinem Bruder, der an mir sündigt, vergeben? Genügt es siebenmal? 22 Jesus sprach zu ihm: Ich sage dir: nicht siebenmal, sondern siebenmal.*

Und dann erzählt Jesus die Geschichte, wo deutlich ist, wie unermesslich groß die Vergebungsbereitschaft des himmlischen Vaters uns gegenüber ist.

*„seht darauf, dass nicht jemand Gottes Gnade versäume“*

Wir sollen sie in Anspruch nehmen. Täglich mit unserem Versagen unserer Schuld vor Gott kommen. Müll ausräumen, sich vergeben lassen. Er hält das aus.

Was für ein Glück, einen solchen Gott zu haben!

*4. "dass nicht etwa eine bittere Wurzel aufwachse und Unfrieden anrichte und viele durch sie unrein werden" (Vers 15b)*

Das genaue Gegenteil von Leben aus Gnade ist Bitterkeit, Bitterkeit ist verletzter Stolz. Und Stolz ist die Ursünde, der Gott widersteht.

Der Stolz sagt: Ich bin so gut, mich muss man anders behandeln!

Ich habe das nicht verdient, mein Schicksal ist ungerecht!

Ich habe mir so viel Mühe gegeben, und das wird nicht entsprechend honoriert!

Ich bekomme nicht die Anerkennung, Beachtung, den Einfluss, die ich verdient habe!

Gnade heißt: Wir bekommen Gottes Liebe und seine Vergebung umsonst. Umsonst alles Gute von Gott für den, der das Gegenteil verdient hat!

Eine bittere Wurzel bedeutet: Das Böse, das ich zuerst nur bei den anderen sehen habe, ist jetzt auch in mir drin

Bitterkeit wirkt sich unterschiedlich aus. Manche reagieren mit Aggressionen.

Andere ziehen sich in Selbstmitleid zurück

Die entwickeln anklagendes Wesen und kritisieren viel die anderen.

Nun ist ja unsere Welt ja leider so beschaffen, dass sich Unkraut leichter verbreitet als Nutzpflanzen, Krankheit ansteckender ist als Gesundheit, Böses ansteckender als Gutes, Unglaube ansteckender als Glaube. Dreck verbreitet sich leichter als Sauberkeit.

Bei Bitterkeit besteht darum Handlungsbedarf wie beim Unkraut im Garten! Sonst endet alles im Chaos und das Gute wird erstickt!

Bitterkeit heißt: Du hast das Böse nicht bewältigt und besiegt, sondern hast Dich vom Bösen überwältigen und besiegen lassen und das ist

Wie wirkt das auf andere? Wie fühlt man sich in der Gegenwart solcher Menschen? Es wirkt negativ – weil es aus einer negativen Wurzel kommt!

Wenn in mir etwas Negatives ist, strahlt das auf andere aus und macht ihnen zu schaffen. (Nicht immer ist uns so etwas bewusst!)

Die Wurzel der Bitterkeit muss raus – und etwas Neues muss hinein - Gnade!

Beim letzten Tipp im heutigen Text zur geistlichen Gesundheit geht es darum, dass wir uns das große Bild vor Augen halten.

*5. "seht darauf ... dass nicht jemand sei ein Abtrünniger oder Ungläubiger wie Esau, der um der einen Speise willen seine Erstgeburt verkaufte" (Vers 16)*

Esau ist das Musterbeispiel dafür, wie sich jemand selbst um den großen Segen bringt, weil er sich von seinem Bauch steuern lässt. Nur den kurzfristigen Lustgewinn sieht. Und die Zukunft, das Erbe des Vaters, seinen Stand als Erstgeborener aus den Augen verliert.

First things first, sagen die Engländer - Erste Dinge zuerst. Ein gesunder Lebensstil ist ein auf das wirklich wichtige und nachhaltige fokussierter Lebensstil.

Wir sollen uns klar machen: Wir sind Kinder Gottes, Erben all seiner Verheißungen, wir haben eine kostbare Identität, die wir nicht aufs Spiel setzen sollten, wenn uns der Bauch vielleicht mal in eine andere Richtung zieht, als der Geist Gottes.

Trachte zuerst nach dem Reich Gottes, dann ordnet sich alles andere richtig ein und bekommt den angemessenen Stellenwert.

Liebe Gemeinde,  
fassen wir nochmal die Tipps zusammen:

Das erste und grundlegend, aus dem sich alles andere als Konkretion ergibt war: Regelmäßig Kraft aus Stille und Gemeinschaft schöpfen. Auf Gottes Weisungen hören.

1. Dem Frieden nachjagen
  2. Nach Heiligung streben
  3. Gottes Gnade nicht versäumen
  4. Bitterkeit vermeiden
  5. Das große Bild bewahren - uns unsere Identität vor Augen halten.
- Als Kinder des Höchsten sollen wir aufrecht laufen.

Und das alles im Wissen:  
Es geht nicht um irgendeine Ziellinie auf Hawaii. Es geht um das himmlische Jerusalem.

Und wir sind in all dem nicht auf unsere eigene Kraft angewiesen.

Wir haben Jesus. Den Mittler des neuen Bundes.

Der Bund der Gnade. Er geht mit uns. Er stellt uns immer wieder auf die Füße. Er bringt uns ans Ziel.

Amen.