

Das Leben ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Es kommt nicht darauf an, möglichst schnell loszurennen, sondern durchzuhalten und am Ziel anzukommen. Ein Marathon ist 42 Kilometer lang. Es gibt aber noch längere Läufe:

In Australien gab es einmal einen sogenannten *Ultramarathon*. Dieser ging nicht über die üblichen 42 km, sondern von Sydney bis Melbourne, 875 km! 1983 trafen sich die weltbesten Läufer, um diesen *Ultramarathon* zu laufen.

Am Tag, an dem das Rennen startete, kam ein Schafhirte in seiner Arbeitskleidung auf das Startgelände. Man dachte, dass er sich den Start dieses Rennens ansehen wolle. Aber zur Überraschung aller sagte er, dass er an diesem Rennen mitlaufen wolle. Er ging zur Anmeldung und verlangte eine Startnummer. Dann ging er zur Startlinie und stellte sich bereit. Der Mann hiess *Cliff Young* und war 61 Jahre alt. Die Menschen trauten ihren Augen nicht. Der Startschuss ertönte, alle Läufer rannten los und *Cliff* blieb abgehängt zurück. Im Gegensatz zu den anderen lief *Cliff* recht langsam. Es sah hoffnungslos aus.

Aber 5 Tage, 15 Stunden und 4 Minuten später lief *Cliff Young* in Melbourne als erster über die Ziellinie. Nicht ein paar Sekunden oder Minuten schneller als der Zweite, sondern über 9 Stunden! Wie hat *Cliff* das gemacht?

Jeder Läufer wusste: Um diesen Ultramarathon zu schaffen, muss man jeden Tag etwa 18 Stunden laufen und kann dann 6 Stunden schlafen. *Cliff* wusste nichts davon. Er lief langsam, aber ausdauernd und schlief nur ganz kurz. So holte er seine Konkurrenten ein, während diese schliefen, und gewann das Rennen.

Warum erzähle ich euch diese Geschichte? Mit derselben Einstellung gewinnst auch du mit Gottes Hilfe deinen Lebenslauf! Mit derselben Einstellung kommen auch wir als Gemeinde gemeinsam ans Ziel!

Es kommt nicht darauf an, dass wir einen rasanten Start hinlegen. Es kommt auch nicht auf die Geschwindigkeit an. Entscheidend sind andere Dinge, damit wir im christlichen Ultramarathon im Rennen bleiben und bis zum Ziel durchhalten.

Wer waren eigentlich die Leser, an die der Hebräerbrief ursprünglich geschrieben worden war? Die Hebräer waren Juden, die an Jesus Christus gläubig geworden sind. Sie sind motiviert gestartet. Aber unterdessen ist die erste Begeisterung verfliegen. Die Hebräer sind von inneren Anfechtungen und äusseren Widerständen träge und müde geworden. Sie waren im Begriff, aus dem christlichen Ultramarathon auszusteigen und zum Judentum zurückzukehren. Das schien ihnen einfacher und sicherer.

Der Hebräerbrief wurde geschrieben um ihnen aufzeigen: Alles, was sie in Jesus haben, ist besser, als ihren Lauf aufzugeben! Dieser Abschnitt zeigt **drei Regeln** auf, wie wir unseren Lauf erfolgreich durchhalten und vollenden können.

1. Last und Sünde ablegen

«Deshalb lasst nun auch uns, da wir eine so große Wolke von Zeugen um uns haben, jede Last und die uns so leicht umstrickende Sünde ablegen» Hebräer 12,1

Der Abschnitt knüpft an Kapitel 11 an: Wir sind nicht allein. Wir haben eine ganze Wolke von Zeugen. Es ist das Bild eines Stadions, in dem die Läufer ihre Runden laufen und dabei von denen angefeuert werden, die den Ultramarathon des Glaubens schon gelaufen sind und ihn vollendet haben. Diese Zeugen sollen wir vor Augen haben! Sie haben unter schwierigen Umständen, Leid und Schmerzen durchgehalten. Sie wollen uns motivieren und ermutigen, nicht stehenzubleiben, nicht aufzugeben. Damit dies gelingt, müssen wir *Lasten, Belastungen* und *Sünden* ablegen, weil sie uns am Laufen hindern.

Die Hebräer fragten sich: *«Ist dieser neue Bund in Jesus wirklich genug? Müssen wir die ganzen jüdischen Gesetze wirklich nicht mehr einhalten? Sind uns wirklich alle Sünden vergeben? Reicht der Glaube an Jesus wirklich? Und warum müssen wir Entbehrungen, Ablehnung, Verfolgung und Leid in Kauf nehmen? Wenn wir an Gott glauben und ihm nachfolgen, dann hat er doch versprochen, uns zu segnen, dann sollte es uns doch gut gehen, oder nicht?»* (Siehe 5. Mose 28 Gehorsam=Segen.) Diese Spannung belastete die Hebräer. Das Wort *ablegen* ist hier nicht eine einmalige Tat, sondern ein fortwährendes Ablegen, das den ganzen Lauf lang andauert. Da ist Selbstprüfung und Disziplin gefragt! Es gibt Dinge, die wir permanent aus unserem Leben ausräumen und ablegen müssen.

Dass Lasten und Sünden sich in dein Leben schleichen, ist normal. Aber wenn du diese nicht ablegst, dann wirst du müde, träge, mutlos und irgendwann gibst du auf.

Kennst du das; *Müdigkeit, Trägheit, Motivationsverlust*? Dann frage dich selbst und Gott: Wo und was sind Lasten und Sünden, die mein Leben schwer machen und mich bremsen? **«Die uns so leicht umstrickende Sünde»** Die Sünde kommt selten gross und plötzlich daher. Sie umstrickt uns wie eine Schlingpflanze. Zuerst ganz fein, dass wir es kaum merken. Aber dann behindert sie uns am Laufen, wir werden müde, träge und bleiben schliesslich stehen. *Ein Klick genügt, und schon wird deine Seele mit Inhalten zugemüllt, die dir nicht guttun. Ein paar Klicks, und dein Warenkorb ist voll mit Dingen, die du nicht wirklich brauchst. Ein Wort zu viel, und schon ist aus einer Wahrheit eine Lüge geworden, oder eine Aussage, die andere kränkt und verletzt.* Der Teufel ist schlau, er kennt die Menschen und sucht Gelegenheiten, uns zu umschlingen und zu bremsen.

Kennst du diesen Kampf mit der Sünde? Kennst du *Anfechtung, innere Kämpfe, Zweifel*? Wenn Ja, dann ist das ein gutes Zeichen. Dann bist du nämlich im Rennen und es gibt etwas zu gewinnen. Dann greift der Teufel dich an. Und der Heilige Geist möchte dir zeigen, was du ablegen musst. Ein Mensch, der stehengeblieben oder gar geistlich tot ist, der sich einfach von einer religiösen Strömung treiben lässt, den greift der Teufel nicht an. Wenn du den Kampf mit der Sünde nicht kennst, musst du dich fragen: Bist du vielleicht noch gar nicht zum

Marathon des Glaubens gestartet? Oder bist du einmal gestartet, aber unterdessen haben Lasten und Sünden dich umschlungen und du bist stehengeblieben? Dann möchte Jesus dich jetzt rufen und anfeuern: «*Leg alles ab was dich hindert, lauf los, lauf weiter!*» Dann können wir tun, was der Schafhirte *Cliff Young* getan hat:

2. Mit Ausdauer laufen

«*Lasst uns (...) mit Ausdauer laufen den vor uns liegenden Wettlauf, ...*» Unser Ultramarathon des Glaubens ist lange! Er beginnt mit unserer geistlichen Umkehr und Wiedergeburt, und dauert bis zu unserem letzten Herzschlag. Ohne *Ausdauer*, das Wort bedeutet auch *geduldiges Ertragen*, schaffen wir es nicht bis zum Ziel. Ein Ultramarathon ist kein Spass. Ehrlich gesagt, ich persönlich würde mir so eine sportliche Tortour nie antun. Aber die Wolke der Zeugen und die Ausdauer eines *Cliff Young* möchten uns herausfordern und ermutigen: Lasst uns mit Ausdauer laufen, egal was unsere Umstände sind! Gottes Wort verspricht uns nicht, dass Jesus nachfolgen *einfach, problemlos, hindernisfrei und leidensfrei* ist, im Gegenteil. Die wenigsten Jünger von Jesus und Apostel sind eines natürlichen Todes gestorben! Aber der Siegespreis des Glaubens war es ihnen wert. Sie haben ihren Lauf vollendet.

Wir sind noch mittendrin im Wettkampf. Die Glaubenszeugen sind aber nicht die einzigen, die uns motivieren weiterzulaufen. Entscheidend ist das Ziel, wohin wir gehen. Deshalb müssen wir...

3. Hinschauen auf Jesus

«*... indem wir hinschauen auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens ...*»

Es genügt nicht, alles abzulegen und mit Ausdauer zu laufen. Die grösste Motivation und Kraft ist die Aussicht auf das Ziel, auf den Lorbeerkrantz, auf den Pokal, den Siegespreis.

Was motiviert dich im Innersten? Was ist dein Ziel, das dich auf deinem Lebenslauf antreibt? Wozu machst du weiter, auch wenn du mit Müdigkeit, Trägheit und Entmutigung kämpfst? Wofür lohnt es sich, alles zu geben? Das Schlüsselwort in diesem Abschnitt heisst *hinschauen*. David betete: «*Meine Augen sehen stets auf den HERRN; denn er wird meinen Fuß aus dem Netz ziehen*» Psalm 25,15.

Schau weg von allem anderen, über alle Hindernisse hinweg auf das Ziel. Da ist nämlich Jesus, «*der Anfänger und Vollender des Glaubens*». Er hat den Anfang gemacht. Er hat uns in seine Nachfolge gerufen. Unterwegs lässt er uns nicht einfach irgendwohin laufen. Er will, dass wir am Ziel ankommen. Er ist uns vorausgegangen, hat den Lauf vollendet, die Ziellinie überschritten und wartet jetzt am Ziel auf uns.

«*Jesus, 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.*» Hebräer 12,2

Was ist der Inhalt der Vollendung des Glaubens? Was für ein Ziel, was für eine Belohnung hatte Jesus selbst vor Augen? Jesus sah zu jeder Zeit auf die *Freude*, die vor ihm lag. Im Blick auf diese Freude konnte er Schande und Kreuz erdulden, und den ganzen Leidensweg bis zum Ziel gehen.

Und dann, als er am Ziel angekommen ist, durfte er sich setzen. Und zwar auf den Ehrenplatz, an der rechten Seite seines Vaters. Was für ein Privileg! Im Tempel gab es noch keine Sitzmöglichkeiten. Die Priester sassen im Gottesdienst niemals, denn der jüdische Opferdienst war nie genug, nie abgeschlossen – bis Jesus kam und das endgültige Opfer brachte. Wenn wir die Ziellinie unseres Laufes überschritten haben, dürfen auch wir uns setzen! Jesus vergleicht Gottes Reich mit einem Tisch, an dem alle zum Essen eingeladen sind.

Die Glaubenszeugen der Bibel können uns ermutigen, dranzubleiben und weiterzulaufen. Aber sie alle waren auch nur Menschen mit Schwächen und Fehlern. Alle haben irgendwo versagt. Jesus ist das einzige vollkommene Vorbild; *wie er alle Versuchungen und Anfechtungen abgelegt hat, wie er mit Ausdauer seinen Weg gegangen ist, wie er in jeder Situation auf seinen Vater geschaut hat*. Deshalb ist er «*der Anfänger und Vollender des Glaubens*» – auch unseres Glaubens. Deshalb kannst du und können wir diesen Weg gehen! Paulus schreibt: «*Der, der ein gutes Werk in euch angefangen hat, wird es vollenden bis auf den Tag Christi Jesu*» Philipper 1,6. Das gibt Zuversicht in allem, was wir anpacken. In allen Diensten, die wir tun. Und gerade in allen «Baustellen», die wir nicht in absehbarer Zeit abhaken oder vollenden können.

Deshalb schliessen wir heute mit dem Blick auf Jesus: «*Betrachtet den, der so großen Widerspruch von den Sündern gegen sich erduldet hat, damit ihr nicht ermüdet und in euren Seelen ermattet!*»

Vielleicht fühlst du dich wie *Cliff Young*: Überholt, allein, müde und voller Zweifel. Dann schau auf Jesus und lauf weiter. Das tönt sehr simpel – beinhaltet aber mehr, als wir heute erahnen und erfahren können! *Cliff Young* hat den Siegespreis von 10'000.- Dollar aus lauter Freude verschenkt. Wenn wir am Ziel ankommen, dürfen wir uns auch freuen: Wir dürfen mit Jesus an seinen Tisch sitzen, der uns sagt:

«*Gut gemacht, du guter und treuer Diener! (...) Komm zu meinem Fest und freu dich mit mir!*» Matthäus 25,21. Amen

Reflexionsfragen:

- Fühlst du dich überholt, allein, müde, belastet, von Sünde umstrickt? Wie kannst du das alles ablegen?
- Was hilft dir, auf Jesus zu schauen?
- Gemeinsam ankommen – worauf freust du dich im Blick auf das Ziel?