

## Frömmigkeits-Training (FCG Bad Driburg, 27.10.24)

### E.

Mein **Onkel** regte sich angesichts meines Klavierspiels bei einem Familientreffen über den Kommentar auf meiner Großtante auf: „Was für eine Gnade, dass Andreas so wunderbar Klavier spielen kann!“ Sie hatten im Chor meines Großvaters in Königsberg mitgesungen haben, von dem ich die musikalische **Begabung** geerbt habe. Meinen Onkel ärgerte das, weil er aus eigener Erfahrung wusste, wieviel saure Arbeit und Übung das bedeutet hat, so weit zu kommen. Die ganze **Wahrheit** ist: Ohne die Begabung einerseits und die Übung andererseits wäre nicht dasselbe Ergebnis da. Wer etwas aus einer Begabung macht, baut auf einem unverdienten Geschenk auf. Andere tun es nicht.

Geht ihr gern zum **Fitnessstudio** oder müsst ihr euch treten? Gutes Gefühl, etwas für seine Gesundheit zu tun und Fortschritte zu erleben und den inneren Schweinehund besiegt zu haben. Wenn einer regelmäßig hinget, sagen dann die Anderen: „Mann, ist der gesetzlich!“? Nein, er erntet Respekt für seine Disziplin. Allerdings sieht man auch, wie manche es echt übertreiben und daraus schon wieder einen Kult machen.

Als ich im ersten Halbjahr dieses Jahres Schmerzen im **Knie** bekam, war das ein schlechter Augenblick, um mit Übungen anzufangen, denn du hast schon Schmerzen. Eigentlich will man ja durch Dehnübungen und Anderes den Schmerzen **vorbeugen**.

### I. Gottesfurcht als geistliche Übung

Das Training als **Jünger**, das Jüngerschaftstraining baut auf dem auf, was vorhanden ist, der Gotteskindschaft. Als Gotteskind bekomme ich mit meiner Wiedergeburt geistliche Muskeln anvertraut, die ich zu trainieren habe. Ich lerne kennen, wo meine Grenzen und Möglichkeiten sind. Gleichzeitig werden meine Grenzen durch Training erweitert. Das eine baut auf dem andern auf bzw. knüpft daran an. Daher heißt es: *Übe dich in der Gottesfurcht! 8 Denn die leibliche Übung nützt wenig, die Gottesfurcht aber ist für alles nützlich, da sie die Verheißung für dieses und für das zukünftige Leben hat. (1.Tim.4,7b-8) 9 Glaubwürdig ist das Wort und aller Annahme wert. NT2010: Trainiere dich immer wieder selbst zur Gottesfurcht hin! Das Körpertraining ist nämlich zu wenigem förderlich, die Gottesfurcht dagegen ist für alles förderlich, da sie eine Zusage für das jetzige und das zukünftige Leben enthält. Eine verlässliche und Zustimmung verdienende Aussage!*

Geistliche Fitness bedeutet **Arbeit**. Das entspricht **nicht** dem, was moderne Menschen heute erwarten oder hören wollen. Wenn es um **körperliche** Fitness geht, ist es normal, dass man etwas für seine Gesundheit tut. Paulus sagt ja auch, dass sie zu einigem nützlich und nicht zu verachten ist. Aber es kommt einem verdächtig vor, wenn einer **geistliche** Fitness anstrebt und den Eindruck erweckt, er könne etwas dafür tun. Ich möchte **ohne Anstrengung** einfach jeden Tag ein Gespür für die Gegenwart Gottes haben und nicht von seiner Liebe umgeben fühlen und fertig. Da schockiert es, wenn man hört, dass Frömmigkeit etwas ist, an dem man arbeiten soll.

Was ist Gottesfurcht? Respekt, Ehrfurcht vor Gott. Das ist der Unterschied zu vielen Religionen, auch religiöser christlicher Frömmigkeit: Geht auf **Abstand** zu dem, den man verehrt. Dagegen bedeutet Ehrfurcht vor Gott, seine **Nähe** zu suchen, ihn nicht verlieren und seinem Namen nicht Unehre, sondern Ehre bereiten wollen. Gottesfurcht und insfoern Frömmigkeit ist bewußtes Leben in der **Gegenwart** Gottes, unter seinen Augen, mit Ehrfurcht und doch nicht in Distanz vor Gott.

Wie man **schwimmen** durch schwimmen lernt, lernt man Gottesfurcht durch seine Anwendung im Alltag. Das bringt mehr als es jede körperliche Übung tun kann. In Luthers **Katechismus** heißt es immer wieder bei der Erklärung der 10 Gebote: Wir sollen Gott lieben und fürchten, dass wir ... Das schließt sich nicht aus.

## II. Was sind geistliche Übungen / Trainingsfelder?

Training macht nur Sinn, wenn es **regelmäßig** praktiziert wird, wenn man die Übungen wiederholt, stimmts? Stupide? Manchmal ja! Was sind denn die geistlichen Übungen, mit denen wir unsere geistliche Fitness trainieren können?

**1. Bibellesen, Beschäftigung mit dem Wort Gottes, mit Predigten:** Auch auswendig lernen, dem **Geheimnis** der Gottesfurcht immer wieder nachspüren: *Und anerkannt groß ist das Geheimnis der Gottesfurcht: Gott ist geoffenbart worden im Fleisch, gerechtfertigt im Geist, gesehen von den Engeln, verkündigt unter den Heiden, geglaubt in der Welt, aufgenommen in die Herrlichkeit. (1.Tim.3,16)* Das ist nicht zu überbieten, zu toppen. Ein „MEGA“-Geheimnis, wie es im Griechischen heißt. Es gibt eine Lehrgebäude und eine Wahrheitserkenntnis, die der Gottesfurcht entspricht. Davon ist in *1.Tim.6,3* und *Tit.1,1* die Rede. Das bedeutet: Es gibt auch eine, die ihr nicht entspricht. Die gesunde Lehre ist ein Trainingsfeld für meine Gedanken!

**2. Beten,** Gebete wiederholen. Jemand hat gesagt: „Wer nicht regelmäßig betet, betet auch nicht unregelmäßig.“ Ich weiß nicht, ob das stimmt, aber es ist etwas dran. Ich weiß nur, dass die Urgemeinde **täglich** zum Gebet zusammen und **täglich** Menschen gerettet wurden. Es heißt ist *Apg.3,1: Petrus und Johannes gingen aber miteinander in den Tempel hinauf um die neunte Stunde, da man zu beten pflegte.* Im Griechischen steht bei hinaufgehen eine **Imperfektform**, die auf eine sich wiederholende regelmäßige Handlung hindeutet. Ich dachte immer, dass sich die Apostel vom **Heiligen Geist** leiten ließen. Ja, das schließt sich nicht aus. Denn Gott baute auf ihrer geistlichen Übung bzw. Gewohnheit auf, um ihnen dann einen spontanen Impuls zur Heilung des Gelähmten geben zu können. Wäre dasselbe Wunder ohne ihre regelmäßige Teilnahme am Gebet geschehen? Ich weiß es nicht.

Bei Gotteskindern und natürlichen **Kindern** schließt sich **Spontaneität** und Regelmäßigkeit nicht aus, im Gegenteil: Weil Kinder so spontan sind, brauchen sie als Geländer unbedingt auch regelmäßige Übungen und Abläufe in ihrem Leben.

**3. Geben,** Almosen geben, Zehntengeben, loslassen üben, bevor man es muss

**4. Fasten?** Wichtig ist natürlich die **Motivation**. Darüber spricht Jesus in der Bergpredigt in Bezug auf Beten und Fasten und Geben. Denn bei geistlichen Übungen besteht die Gefahr, dass ich mein Wohlbefinden, meine Zufriedenheit, mein Selbstbild von der Erfüllung von solchen Übungen und nicht mehr von Gott direkt und seinem Feedback abhängig mache. Oder dass ich die geistlichen Übungen als **Kompensation** für Fehltritte mache, wie der, der nach Weihnachten oder dem Reinziehen einer halben Torte „gesündigt hat“, schnell ins Fitnessstudio geht, um sich den Ballast wieder abzutrainieren.

**5.** Ich übe, trainiere „**Nein**“ zu sagen zu Versuchungen, zu Vereinnahmung durch Menschen, Überforderung usw. Ich übe, „**Ja**“ zu sagen, zu nervigen Geschwistern, zu Gottes Verheißungen, zu Seiner Gemeinde

## III. Training ist Vorbereitung für den Ernstfall

Für ein 90-minütiges **Fußballspiel** bekommt ein Spieler eine horrend Summe. Aber dafür dass er spielberechtigt ist und vom Trainer aufgestellt wurde, hat er jahrelang viele Stunden bei Wind und Wetter trainiert und sich vorbereitet. Das Training war in dem Fall kein Selbstzweck. Das Training bereitet auf den **Ernstfall** vor (Bsp. Fußballtraining vor wichtigem Spiel mit schwierigem Gegner).

**Vokabeltraining?** Vorbereitung auf eine Klassenarbeit

Wie ist das bei **geistlichen** Trainingseinheiten?

**Noah** hatte schon ein Leben mit Gott eingeübt, als er den Auftrag zum Bau der Arche empfing: *Durch Glauben baute Noah, als er eine göttliche Weisung empfangen hatte über die Dinge, die man noch nicht sah, von **Gottesfurcht** bewegt eine Arche zur Ret-*

tung seines Hauses; durch ihn verurteilte er die Welt und wurde ein Erbe der Gerechtigkeit aufgrund des Glaubens. (Hebr.11,7)

Bevor **Josef** eine schwere Prüfung im Haus Potifars zu bestehen hatte in Form der Führungskünste von dessen Ehefrau, hat er sicherlich in kleineren Übungen trainiert, Gott über alles zu setzen. Reflexartig weigert er sich, mit der Frau Potifars zu schlafen, mit den Worten: *Wie sollte ich nun eine so große Missetat begehen und gegen Gott sündigen?*“ (1.Mos39,9b) Später flieht er.

Bevor **David** Goliath erschlug, hatte er trainiert, gegen wilde Tiere zu kämpfen, um die anvertraute Herde zu schützen. Daher war er vorbereitet auf den Kampf gegen das „Tier“ Goliath: *David aber sprach zu Saul: Dein Knecht hütete die Schafe seines Vaters; wenn nun ein Löwe oder ein Bär kam und ein Schaf von der Herde hinwegtrug, 35 dann lief ich ihm nach und schlug ihn und entriss es seinem Rachen. Und wenn er sich gegen mich erhob, ergriff ich ihn bei seinem Bart und schlug ihn und tötete ihn. 36 Sowohl den Löwen als auch den Bären hat dein Knecht erschlagen, und dieser Philister, dieser Unbeschnittene, soll wie einer von jenen sein; denn er hat die Schlachtreihen des lebendigen Gottes verhöhnt! 37 Weiter sprach David: Der HERR, der mich von dem Löwen und Bären errettet hat, Er wird mich auch von diesem Philister erretten! Und Saul sprach zu David: Geh hin, und der HERR sei mit dir! (1.Sam.17,34-37)*

Reflexartig antworten die drei **Freunde Daniels** dem großen König Nebukadnezar, der sie zwingen will, sich vor den Götterbildern anbetend niederzuwerfen: *Wenn es so sein soll – unser Gott, dem wir dienen, kann uns aus dem glühenden Feuerofen erretten, und er wird uns bestimmt aus deiner Hand erretten, o König! 18 Und auch wenn es nicht so sein soll, so wisse, o König, dass wir deinen Göttern nicht dienen und auch das goldene Bild nicht anbeten werden, das du aufgestellt hast! (Dan.3,17-18)*

Sie wussten, dass allein der lebendige Gott, ihr Gott, über allem steht. Er hat sie bis hierher geführt, bewahrt und durch die kleinen Prüfungen der Ablehnung unreiner Speisen trainiert, sodass sie dieser größten Herausforderung gewachsen waren. Das vorausgegangene Training am heidnischen Hof machte sich bezahlt.

Manchmal gibt es nach einer Trainingsphase für uns als Jünger oder Leiter einen Ernstfall, einen **Echtheitscheck**, bei dem sich zeigt, wie ich ticke.

### **III. Geübte Sinne und Frucht der Gerechtigkeit als Ergebnis**

*Wer nämlich noch Milch genießt, der ist unerfahren im Wort der Gerechtigkeit; denn er ist ein Unmündiger. 14 Die feste Speise aber ist für die Gereiften, deren Sinne durch Übung geschult sind zur Unterscheidung des Guten und des Bösen. (Hebr.5,13-14)*  
NT2010: Trainierte Wahrnehmungsorgane

Ich dachte, es kommt auf die Beziehung und die Geistesleitung an, die Gabe der Unterscheidung, nicht die dafür von mir selbst trainierten geschulten Sinne. Im Glauben empfangen wir Gaben des Geistes und trainieren gleichzeitig das Tun des Willens Gottes. Wir üben uns darin, seine Erziehungsmaßnahmen zu ertragen: *Alle Züchtigung aber scheint uns für den Augenblick nicht zur Freude, sondern zur Traurigkeit zu dienen; danach aber gibt sie eine friedsame Frucht der Gerechtigkeit denen, die durch sie **geübt** sind. (Hebr.12,11)*

Was ist mein **Trainingsziel**? *Du aber, o Mensch Gottes, fliehe diese Dinge, jage aber nach Gerechtigkeit, Gottesfurcht, Glauben, Liebe, Geduld, Sanftmut! (1.Tim.6,11)* Dass ich Gottesfurcht, Liebe usw. habe; darauf trainiere ich hin, das strebe ich an. Die Übung in der Gottesfurcht führt dazu, dass sie ihre geistliche Muskelkraft erweist. Ohne Training haben sie den äußeren Schein von Gottesfurcht, deren Kraft aber verleugnen sie. (1.Tim.3,5) Die Gottesfurcht besitzt also eine ihr innewohnende Kraft, die nicht alle entdecken bzw. trainiert haben.

## **Schluss:**

**Gottesfurcht** hat **Verheißung** und wirkt sich positiv auf verschiedene Bereiche aus.

Es hat schon auf dieses Leben segensreiche Auswirkungen, wieviel mehr auf das ewige Leben. *Es ist allerdings die Gottesfurcht eine große Bereicherung, wenn sie mit Genügsamkeit verbunden wird. (1.Tim.6,6)* Die Gottesfurcht und das Training darin ist ein großer Gewinn.

Wer ist dein **Trainer**? Wenn es um Gottseligkeit geht, ist der himmlische **Vater** mein Trainer, der mich in seiner Liebe erzieht, mein großer Bruder und Herr **Jesus**, der alle Übungen auf dieser Erde absolviert hat und mir vormacht, der **Heilige Geist**, der mich motiviert, ermutigt, anspornt und führt.