

# ZIRKEL TRAINING

## Vier Routinen für einen starken Glauben - Bibellesen

HANDOUT 24.01.2021

### GEISTLICHE FITNESS

Um geistlich lebendig, gesund und auch wachsend zu bleiben, gibt es geistliche Disziplinen, die jeder Christ als Routinen unter der Woche einüben sollte. Der gelegentliche Gottesdienstbesuch am Wochenende reicht nicht aus, um echte Schritte im Glauben zu gehen. Dieser Fortschritt passiert unter der Woche, in unserem Alltag, durch unsere persönliche Beziehung zu Jesus.

*„<sup>7</sup> ...übe dich selbst aber in der Frömmigkeit! <sup>8</sup> Denn die leibliche Übung ist wenig nütze; aber die Frömmigkeit ist zu allen Dingen nütze und hat die Verheißung dieses und des zukünftigen Lebens.“*

#### 1. Timotheus 4:7b-8 (LUT17)

Paulus macht in seiner Empfehlung an den jungen Timotheus deutlich: Wenn körperliche Fitness einen Wert für dieses Leben hat, ist geistliche Fitness umso wichtiger, da sie sich auf die Ewigkeit auswirkt.

Das Wort „üben“, das Paulus gebraucht, ist das griechische Wort „gymnazo“, was am besten mit dem Wort „Training“ übersetzt wird.

So wie es bestimmte Übungen beim Sport gibt, gibt es auch geistliche Übungen, die wir einüben oder uns antrainieren sollten, um geistlich fit zu werden und zu bleiben.

Beim Zirkeltraining werden verschiedene Übungen nacheinander absolviert, um Kraft, Kondition, Beweglichkeit und Schnelligkeit bzw. Ausdauer aufzubauen. Genauso bedarf es auch in den geistlichen Disziplinen mehrere Übungen, die unseren Geist ausgewogen aufbauen.

In dieser Reihe wollen wir uns auf vier dieser Routinen konzentrieren, und wir beginnen mit einer besonders effektiven Übung. Es ist: deine persönliche Bibellese.

### BIBELLESSEN

Bibellesen ist im Grunde wie der tägliche Ernährungsplan eines Sportlers. Und genauso wie die richtige Ernährung essentiell für den Sportler ist, macht das regelmäßige Lesen und

Nachsinnen über Gottes Wort den Löwenanteil unserer geistlichen Fitness aus, egal ob es uns schmeckt oder auch mal nicht.

### WORTE HABEN MACHT

Gott hat diese Erde mit der Kraft seiner Worte geschaffen. Aber auch die Worte der Menschen formen die Realität, in der wir leben. Im Grunde setzen wir uns den ganzen Tag Worten und Informationen aus, die Auswirkungen auf unser Leben haben. Einige dieser Worte tun uns gut, andere haben zerstörerischen Einfluss.

Daher ist es unbedingt wichtig, dass wir, wie bei unserer körperlichen Ernährung, darauf achten, dass auch unser Geist eine ausgewogene Ernährung bekommt und nicht nur von dem Junkfood dieser Welt lebt.

*„Denn eines müssen wir wissen: Gottes Wort ist lebendig und voller Kraft. Das schärfste beidseitig geschliffene Schwert ist nicht so scharf wie dieses Wort, das Seele und Geist und Mark und Bein durchdringt und sich als Richter unserer geheimsten Wünsche und Gedanken erweist.“*

#### Hebräer 4:12 (NGÜ)

*„Aber Jesus gab ihm zur Antwort: »Es heißt in der Schrift: ›Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt.«“* Markus 4:4 (NGÜ)

### BIBELLESSEN PRAKTISCH

Es gibt viele Gründe, warum Christen am Bibellesen scheitern.

Manche glauben, sie müssen die Bibel chronologisch lesen und scheitern dann an den ersten fünf Büchern Mose. Wenn man noch nicht so „bibelfest“ ist, sollte man ruhig im Neuen Testament anfangen, z.B. mit dem Johannes-Evangelium.

Andere haben die Disziplin zum Bibellesen, sind aber frustriert, weil sie zu wenig verstehen. Hier ist es wichtig, dass man aus einer Übersetzung liest, die man gut verstehen kann. Zusätzlich ist es ratsam, den Heiligen Geist im Vorfeld zu bit-

