

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.

„⁷ ...übe dich selbst aber in der Frömmigkeit! ⁸ 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-

ten, die Inhalte der Bibel zu eröffnen und aktiv in unser Herz zu sprechen, während wir lesen.

Wieder andere fühlen sich herausgefordert oder sind unangenehm berührt und meiden daher das Wort Gottes. Dabei ist sein Wort gerade dafür da, uns Gott, sein Wesen und auch die Korruption unseres Herzens aufzuzeigen. Gottes Wort soll Veränderung in uns hervorrufen.

16 „Denn alles, was in der Schrift steht, ist von Gottes Geist eingegeben, und dementsprechend groß ist auch der Nutzen der Schrift: Sie unterrichtet in der Wahrheit, deckt Schuld auf, bringt auf den richtigen Weg und erzieht zu einem Leben nach Gottes Willen. 17 So ist also der, der Gott gehört und ihm dient, mit Hilfe der Schrift allen Anforderungen gewachsen; er ist durch sie dafür ausgerüstet, alles zu tun, was gut und richtig ist.“

2 Timotheus 3:16-17 (NGÜ)

SOAP!

Eine Strategie, die dir helfen soll, die Bibel nicht nur zu überfliegen, sondern tatsächlich zu verdauen und das Gelernte in dein Leben zu integrieren.

Wenn du deine Bibel liest, versuche doch mal folgende fünf Fragen im Anschluss schriftlich zu beantworten:

S = SCRIPTURE/SCHRIFTSTELLE

Welcher Vers bzw. Abschnitt hat dich besonders angesprochen oder ist die Kernaussage von dem, was du gelesen hast?

O = OBSERVATION/BEOBSACHTUNG

Was fällt dir besonders auf? Was genau sagt dieser Vers aus, warum ist er dir wichtig?

A = APPLICATION/ANWENDUNG

Wie sollte sich diese Wahrheit aus Gottes Wort auf dein Leben auswirken? Gibt es etwas, das du tun oder verändern solltest?

P = PRAYER/GEBET

Bringe nun das Gelernte und dein Vorhaben, es in die Tat umzusetzen, in einem Gebet vor Gott.

! = PERSPEKTIVWECHSEL

Bevor du weiter in den Tag gehst, nimm dir doch noch einen kleinen Moment Zeit und schau, ob Gott dir auf dein Gebet hin noch etwas sagen möchte. Hör hin und schreib es auf, wenn du glaubst, dass Gott zu dir spricht.

FRAGEN:

- Was war der schlechteste Rat, den du zum Bibellesen bekommen hast, der sich für dich einfach nicht bewährt hat?
- Was fällt dir am schwersten beim Bibellesen?
- Welche Strategien hast du entwickelt, um dein Bibellesen so effektiv wie möglich zu machen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....