



# HEROLD

Jesus hat den Tod besiegt und ewiges Leben gebracht.  
Wir sind Herolde dieser guten Nachricht. 2. Tim 1,10-11

70. Jahrgang  
Nr. 5 (833)  
Mai 2026  
erscheint monatlich  
VK 7716

# *Genuss Gesundheit Glaube*

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Wie viel Gesundheit ist gesund?</b> <i>Von Andreas Münch</i>	<b>4</b>
<b>Keine Angst, zu genießen</b> <i>Von Benjamin Schmidt</i>	<b>10</b>
<b>Gastfreundschaft</b> <i>Von Alexander Reindl</i>	<b>15</b>
<b>Fasten</b> <i>Von Donald S. Whitney</i>	<b>19</b>
<b>Der Grundsatz des Glaubens</b> Teil 11 der Galaterreihe <i>Von Benjamin Schmidt</i>	<b>22</b>

HEROLD ist eine monatliche Zeitschrift für geistliche Erneuerung, die allein von ihren Lesern finanziert wird.

Bezug (jährlich): 20,- € (D/A), bzw. 25,- sfr (CH).

Verleger: HEROLD-Schriftenmission eV, Postfach 1162, D-35634 Leun

Redaktion: Benjamin Schmidt und Andreas Münch · [redaktion@herold-mission.com](mailto:redaktion@herold-mission.com)

Lektorat: Deborah von Haefen

Telefonisch erreichbar unter +49 (0) 6473 - 931 076 Mo, Mi, Fr von 9-12 und von 13-16 Uhr

Oder über unsere Homepage unter [www.herold-mission.com](http://www.herold-mission.com).

Spendenkonto: Sparkasse Wetzlar · IBAN: DE10 5155 0035 0020 0030 00 · BIC: HELADEF1WET

Satz und Gestaltung: HEROLD-Schriftenmission eV.

Druck: F. u. W. Brockhaus GmbH Dillenburg, printed in Germany · Postverlagsort Köln



QR-Spenden-Code

© Die Urheberrechte liegen bei den jeweiligen Autoren der Artikel.

Nachdruck oder Vervielfältigung von Texten – auch in Auszügen – nur mit vorheriger Genehmigung der Redaktion.

# VORWORT

Lieber Heroldleser, hast du schon mal darüber nachgedacht, dass Gott „verschwenderisch“ ist? Auf dieser Erde wachsen beispielsweise über 400.000 Blumenarten. („Drei hätten auch gereicht!“, denkt sich der Schwabe vermutlich.) Es gibt mehr als 10.000 Vogel- und 20.000 Fischarten. Natürlich gibt es lebensnotwendige Dinge, wie die Luft, aber es gibt auch einfach nur schöne, wie Musik und Duft, die die Luft erfüllen. Wir benötigen Nahrung, zum Leben, nutzen zum Essen aber zwischen 2.000 und 10.000 Geschmacksknospen, die das Ganze – je nach Koch – zu einem gewaltigen Erlebnis machen. Übrigens kommen Säuglinge mit 10.000 Geschmacksknospen auf die Welt, und zum Ende des Lebens werden es immer weniger. Ein Grund dafür ist, dass ältere Menschen deutlich mehr Salz benötigen als jüngere, der erhöhte Bedarf ihnen aber nicht das Essen versalzen soll. Hier ist Gottes Freigiebigkeit erklärbar. Aber was ist mit den wunderschönen komplexen Lebensformen auf dem Meeresgrund, über die sich vermutlich nur Gott selbst freut, weil sie noch kein Mensch bisher entdeckt hat?

So gibt uns die Schöpfung unzählig viele große und kleine Belege für Gottes Macht, Liebe, Kreativität, Treue und Barmherzigkeit. Gott ist verschwenderisch gut. Die Schöpfung dient dazu, uns die Herrlichkeit des

dreieinigen Gottes zu zeigen (vgl. Ps 34,9; 19,2ff.; Jes 43,7 usw). Auch die Heilsgeschichte – allem voran der Kreuzestod Jesu – liefern uns eindrückliche Belege für Gottes „verschwenderische“ Güte und Liebe.

Wir haben uns also die Frage gestellt: Wie können wir diesen Gott ehren, der es als einziger schafft, in perfekter Art und Weise verschwenderisch mit allem Guten umgehen? Wie finden wir einen ausgewogenen Weg, um Gottes Gaben und die Vielfalt seiner Schöpfung zu genießen, ohne bloß unsere Bedürfnisse zu befriedigen oder ihnen einen zu großen Platz einzuräumen, sondern sie mit Dankbarkeit aus Gottes Hand zu nehmen?

Wir hoffen, in dieser Herold-Ausgabe einige gute Antworten geben zu können. Wir möchten dich dazu ermutigen, ein Leben zu führen, das dankbar genießt. Ein Leben, das dabei hilft, die eigenen Gewohnheiten zu reflektieren, neue Perspektiven zu gewinnen und Gottes gute Gaben in ihrer richtigen Bedeutung zu erkennen – als Mittel zu einem Leben, das auf Gott ausgerichtet ist und in ihm die größte Zufriedenheit und Erfüllung findet!

*Benjamin Schmidt*

Benjamin Schmidt





## WIE VIEL GESUNDHEIT IST GESUND?

Von *Andreas Münch*

„Wir möchten so gern daran glauben, dass es möglich ist, auf dem Weg durchs Leben alles mitzunehmen, was geht – und dann langsam alt (und am besten noch weise) zu werden, dabei vital zu bleiben, genussfähig, lebensbejahend, wenn möglich in der eigenen Immobilie wohnend und umringt von liebenden und geliebten Menschen. Und all das am besten mit einem fitten Körper ohne nennenswerte Gebrauchsspuren, der einen auch in dieser Phase noch gut durchs Leben trägt! Bis wir dann eines Tages mit der Frage konfrontiert werden, was Treppenlifte wirklich kosten.“

Mit diesen humorvollen Worten leitet die Ärztin Dr. Yael Adler ihren Bestseller *Genial vital* zum Thema Gesundheit im Alter ein und trifft damit den Nagel auf den Kopf. Genauso stelle ich mir das Älterwerden vor. Momentan erfreue ich mich noch bester Gesundheit, und mein 42-jähriges Ich weigert sich daran zu glauben, dass es eines Tages tatsächlich einen Treppenlift brauchen könnte.

Ich doch nicht. Schließlich tue ich etwas für meine Gesundheit. Ich gehe regelmäßig laufen (letztes Jahr habe ich sogar einen 10-Kilometer-Lauf absolviert!), mache Krafttraining, achte auf meine Ernährung und habe mir eine Fitness-Uhr zugelegt, mit der ich Schritte, Flüssigkeitszufuhr, Atmung, Herzfrequenz und meinen Schlaf überwachen kann. Laut meiner Uhr habe ich ein Fitnessalter von 34 Jahren. Der Treppenlift kann warten.

Und doch ist das nur eine Seite der Medaille. Ich mag zwar körperlich fit sein, aber dennoch merke ich,

1 Yael Adler: „Genial vital! Wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung“, (Droemer Knauer: München, 2023), S. 12.

dass auch ich älter werde. Ich bin müder als noch vor zwanzig Jahren, brauche mehr Schlaf, reagiere empfindlicher auf Lärm und Stress und muss vermehrt Fachärzte aufsuchen, weil mein Körper mehr Aufmerksamkeit verlangt, als mir lieb ist.

Der Alterungsprozess lässt sich nicht aufhalten. Und gerade, wenn man denkt, man könne mit seiner sportlichen Leistung zufrieden sein, sieht man andere, die weitaus aktiver sind. Zehn Kilometer laufen andere zum Warmwerden, wenn sie einen Marathon laufen! Vielleicht sollte ich also noch mehr laufen, meine Ernährung noch radikaler gestalten? Tipps dazu gibt es im Internet genug. Doch es überfordert mich, und ich stelle mir zunehmend die Frage: Wie viel Gesundheit ist überhaupt gesund? Meistens folgt darauf eine zweite Frage: Wozu das Ganze überhaupt? Der Treppenlift mag eine Option sein, das Grab jedoch nicht. Spätestens seit ich letztes Jahr am Grab meiner Schwester stand, die im Alter von nur 39 Jahren nach einem langen Krebsleiden verstorben ist, stelle ich mir diese Frage: Wozu sich um einen gesunden Lebensstil bemühen, wenn dieser Körper doch zum Sterben verdammt ist? Ist er wirklich die Mühe wert?

Zugegeben, an den meisten Tagen denke ich nicht so pessimistisch. Aber es sind Fragen, denen

wir auch als Christen nicht ausweichen sollten. Wenn wir uns mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen, wird schnell klar, dass sowohl die Option, sich gar nicht darum zu kümmern, als auch die, sich zu sehr darauf zu fixieren, wenig hilfreich ist. Wie viel Gesundheit ist gesund? Während ich in den letzten Jahren darüber nachgedacht habe, bin ich zu einigen Antworten gekommen.

Zunächst will ich kurz beleuchten, was die Bibel dazu sagt und anschließend einige Prinzipien aufzeigen, die helfen können, weder in das eine noch in das andere Extrem zu fallen.

### **Gesundheit in der Bibel**

Die Bibel sagt relativ wenig über einen gesunden Lebensstil. Das hat zwei Gründe: Erstens gilt ihr Hauptinteresse unserem Herzen, der inneren Haltung Gott gegenüber, nicht unserem Körper. Grundsätzlich lehrt die Bibel, dass der Körper etwas Gutes ist. Wir Menschen sind für eine materielle Welt geschaffen. Gott gab uns das Prädikat „sehr gut“ (1Mo 1,31). Daher dürfen wir das Körperliche nicht geringschätzen. Unser Körper ist kein Gefängnis, dem es zu entkommen gilt. Seit dem Sündenfall sind wir der Sterblichkeit unterworfen, doch nicht ohne die Hoffnung, eines Tages leiblich aufzuerstehen und in

einer neuen Schöpfung zu leben (vgl. 1Kor 15; Offb 21).

Vor diesem Hintergrund schrieb Paulus: „Mögen auch die Kräfte unseres äußeren Menschen aufgerieben werden – unser innerer Mensch wird Tag für Tag erneuert“ (2Kor 4,16). Unser Körper wird schwächer, doch Gott stärkt unseren inneren Menschen. Daher schreibt Paulus auch: „Den Körper zu trainieren bringt nur wenig Nutzen, aber sich in der Ehrfurcht vor Gott zu üben ist in jeder Hinsicht nützlich“ (1Tim 4,8). Ein gesunder Lebensstil ist nicht unwichtig, aber ein gottesfürchtiger Lebenswandel ist wichtiger.

Zweitens schweigt sich die Bibel zum Thema Gesundheit aus, weil sie in einem kulturellen Kontext entstand, in dem viele unserer heutigen Probleme unbekannt waren. Die meisten Menschen hatten ausreichend Bewegung und eine natürliche Ernährung. Yael Adler bemerkt dazu:

Was uns krank macht, ist der ‚westliche‘ Lebensstil. Nicht umsonst gibt es den Begriff ‚Zivilisationskrankheiten‘. Es sind überwiegend Beschwerden, mit denen traditionell naturnah lebende Völker bislang eher wenig Probleme haben.<sup>2</sup>

Das heißt nicht, dass Menschen damals gesünder waren. Sie litten an anderen Krankheiten, die heute

behandelbar sind. Den Seeleuten im 18. Jahrhundert mangelte es garantiert nicht an frischer Luft und ausreichend Bewegung, dafür aber an Vitamin C und Hygiene, sodass sie von Skorbut, Typhus und Tuberkulose dahingerafft wurden – alles Dinge, über die sich der heutige Büroangestellte keine Gedanken macht. Wir dürfen dankbar sein für den medizinischen Fortschritt.

Aber diese Einsichten haben wir nicht aus der Bibel. Sie ist dafür gedacht, uns in der Gottesfurcht anzuleiten (vgl. 2Tim 3,16-17), nicht um uns Ernährungspläne zu liefern. Auch die Reinheitsgebote in 3. Mose zielen nicht primär auf Gesundheit, sondern auf Heiligkeit. Die Unterscheidung zwischen rein und unrein lehrt geistliche Prinzipien, nicht Ernährungsregeln.

Auch Daniel 1 wird oft als Vorlage für gesunde Ernährung genutzt. Doch das ist fragwürdig. Die Ereignisse waren historisch einzigartig und nicht als allgemeines Modell gedacht.

Was wir bei Daniel und anderen sehen: Gott kann Gesundheit und langes Leben schenken, wenn es seinen Zielen dient. Mose war mit 120 Jahren noch kraftvoll (vgl. 5Mo 34,7). Paulus hingegen erlebte viel Leid (vgl. Apg 9,15-16). Dennoch kümmerte er sich aktiv um Gesundheit

---

<sup>2</sup> Ebd., S. 285.

– etwa, als er Schiffbrüchige zum Essen ermutigte (vgl. Apg 27,33–34).

Damit komme ich zu einigen Prinzipien:

## **1. Hauptsache gottesfürchtig und treu**

„Hauptsache gesund!“ – das ist kein biblisches Lebensmotto. Gesundheit ist gut, aber nicht das höchste Gut.

Mir hat die Frage nach meiner Berufung geholfen. Ein gesunder Lebensstil soll mich dabei unterstützen, meinen Aufgaben treu nachzukommen. Ich bin Ehemann, Vater, Gemeindeglied und arbeite bei der Herold-Mission. Laufen hilft mir, ausgeglichen zu bleiben. Ein Marathon hingegen passt derzeit nicht in mein Leben.

Die Frage lautet also: Was kann und sollte ich für meine Gesundheit tun, damit ich meinen Verantwortungen gerecht werde?

Die Antworten fallen je nach Lebensphase unterschiedlich aus. Für den jungen Vater kann das bedeuten, die Mitgliedschaft im Fitnessstudio auszusetzen, um stattdessen regelmäßig den Kinderwagen zu schieben, damit seine ausgelaugte Frau sich ausruhen kann. Für den Rentner hingegen kann es bedeuten, aktiver und bewusster zu leben, um ausreichend Reserven zu haben, um mit den Enkeln zu spielen.

Ein Christ mag sehr radikal auf seine Ernährung achten und viel Sport treiben, weil seine Berufung darin liegt, unter (Extrem-)Sportlern ein Zeugnis für Jesus zu sein (oder auch nur zur Freude). Ein anderer Christ mag in einen Kulturkreis berufen sein, in dem geselliges Zusammensein bei Bier und Haxe zum guten Ton gehören.

Unser Ziel sollte nicht maximale Gesundheit sein, sondern Treue gegenüber Gott. Wir dürfen darauf vertrauen, dass er uns die nötige Kraft gibt.

## **2. Die christliche Theologie ist lebensbejahend**

Gott hat diese Welt gut geschaffen. Die Bibel ist nicht leibfeindlich. Die Auferstehung Jesu ist Grundlage unserer Hoffnung. Daher sollten Christen eine lebensbejahende Haltung haben. Unsere Taten sollen ein Zeugnis für die allgemeine Gnade Gottes und unsere christliche Hoffnung sein (vgl. Mt 5,16).

Praktisch bedeutet das, dass wir als Christen aus Liebe zum Evangelium das Wohl unserer Mitmenschen fördern sollten. Das beginnt im Kleinen – etwa bei der Sorge für unsere Kinder – und kann bis in Politik, Medizin und Forschung reichen. Als Eltern sollten wir beispielsweise darauf achten, dass unsere Kinder sich ausgewogen er-

nähren, die nötigen Vorsorgeuntersuchen bekommen, usw. Pastoren und Gemeindeleiter sollten auch ein Auge dafür haben, dass einzelne Mitglieder sich in ihren Gemeindeaufgaben nicht aufzehren. Darüber hinaus sollten sich Christen auch in Politik, Medizin und Forschung betätigen, um dabei zu helfen, ein gesünderes Umfeld zu schaffen, Krankheiten zu bekämpfen und die Lebensbedingungen der Menschen auf dieser Erde zu verbessern.

### **3. Kümmere ich mich mehr um meinen inneren oder äußeren Menschen?**

Trotz aller Bemühungen werden wir altern und eines Tages sterben. Deshalb sollten wir unsere Seele nicht vernachlässigen.

Es fällt mir oft leichter, laufen zu gehen als zu beten. Es ist einfacher, den Körper zu schützen als das Herz. Schnell behandeln wir den Körper wie einen Tempel und die Seele wie eine Müllkippe. Doch Gottes Wort setzt klare Prioritäten.

Achte auf deinen Körper, aber Sorge dich noch mehr um deinen inneren Menschen. Informiere dich über gesunde Ernährung, aber präge deine Seele noch intensiver durch regelmäßiges Bibellesen. Gehe an die frische Luft, aber begib dich vor allem unter die Predigt von Gottes Wort. Frage andere, wie

sie gesund bleiben, aber vernachlässige darüber nicht die Gemeinschaft mit anderen Christen.

Es gibt jedoch auch Momente im Leben, in denen wir in erster Linie Ruhe brauchen – sowohl vom Gemeindedienst als auch von körperlichen Aktivitäten. Der Prophet Elia ist hier ein gutes Beispiel. Er hatte sich im geistlichen Dienst völlig aufgezehrt und brauchte erst einmal nur viel Schlaf und Essen (vgl. 1Kön 18,5–8). Erst danach hatte er wieder Reserven für weitere Aufgaben. Die Seelenpflege kann also auch bedeuten, mal wirklich vor Gott zur Ruhe kommen – innerlich wie äußerlich. Auch hier ist jeder von uns anders. So wie Bewegung und gesunde Ernährung die Grundlagen für körperliche Gesundheit sind, die in ihrer praktischen Ausgestaltung ganz unterschiedliche Formen annehmen können, so sind Gottes Wort, Gebet und die Gemeinschaft mit anderen Christen die grundlegenden Gnadenmittel, die Gott uns geschenkt hat, um geistlich gesund zu bleiben. Wie man dann seine Bibel liest, wo und in welcher Haltung man betet oder wie viel geistliche Gemeinschaft mit anderen Christen möglich ist, muss man für sich selbst entscheiden.

Wenn du nur eine Sache aus diesem Artikel mitnimmst, dann sollte es diese sein: Kümmere dich nach

Möglichkeit um deinen Körper, aber vernachlässige unter keinen Umständen deine Seele.

#### 4. Nenne nichts Sünde, was Gott nicht Sünde nennt


Mit wachsendem Wissen über Gesundheit kann man leicht denken: „Was habe ich alles falsch gemacht!“

An dieser Stelle müssen wir sehr vorsichtig sein und nicht etwas als Sünde bezeichnen, was Gott nicht Sünde nennt. Wenn du zum Beispiel regelmäßig für deine Familie kochst, solltest du um eine ausgewogene und gesunde Ernährung besorgt sein. Aber du musst deine Familie nicht um Vergebung bitten, weil du erkannt hast, dass die Margarine, die du jahrelang benutzt hast, nicht die optimale Zutat war. Du lädst keine Schuld auf dich, wenn die Fritteuse etwas häufiger zum Einsatz kommt.

Völlerei und Trinkgelage hingegen haben im Leben eines Christen definitiv nichts verloren (vgl. Gal 5,21; Lk 1,34). Uns ist zwar „alles erlaubt“, aber nur solange es keine explizite Sünde ist. Das „alles ist uns erlaubt“ war sehr wahrscheinlich ein Motto der Freiheitsliebenden Christen in Korinth. Ein Motto, dem Paulus nicht widerspricht. Er stellt aber klar: „Nicht alles ist nützlich und wir sollen uns von nichts beherrschen lassen“ (vgl. 1Kor 6,12).

Die Bibel gibt uns keine Anleitung für einen gesunden Lebensstil. Sie gibt uns aber etwas viel Besseres: die Hoffnung auf ewiges Leben in einer erneuerten Schöpfung, in der wir all die Ratschläge und Tipps und Tricks für ein gesundes Leben nicht mehr brauchen werden.

Solange gilt es verantwortungsvoll mit unserem Körper umgehen. Und auch wenn die Umsetzung ganz unterschiedlich aussieht, gilt für jeden von uns: „Ob ihr nun esst oder trinkt oder sonst etwas tut, tut alles zur Ehre Gottes!“ (1Kor 10,31). Sowohl das Mineralwasser wie auch der Karamell-Kaffee mit Sahne kann zur Ehre Gottes genossen werden.

Ich danke Gott für meine Gesundheit und die Möglichkeiten, die er mir schenkt. Und wenn irgendwann der Treppenlift kommt, dann gebührt Gott auch die Ehre! 

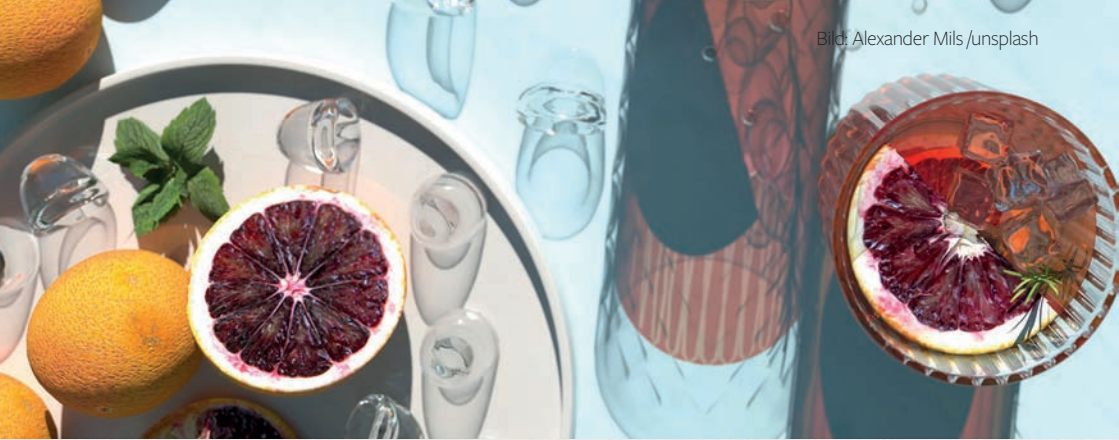
---

#### ANDREAS MÜNCH

ist Mitarbeiter der *Herold-Mission*.  
Er ist verheiratet mit Miriam und Vater von drei Söhnen.



Bild: Privat



## KEINE ANGST, ZU GENIESSEN

Von Benjamin Schmidt

**L**iebe – und tu, was du willst!“ Als ich diesen berühmten Satz von Augustinus das erste Mal gelesen habe, dachte ich, ich hätte mich verlesen. So geht es vermutlich einigen. Und nicht selten wird dieser Satz missverstanden. Viele verstehen ihn als Aufruf zum maßlosen Genießen, als sei alles erlaubt – solange man es noch irgendwie mit Liebe rechtfertigen kann. Dabei meinte Augustinus eigentlich das Gegenteil: Wer wirklich liebt, dessen Wollen entspringt nicht mehr einem maßlosen, wirren Herzen. Stattdessen ist sein Herz auf

Gott ausgerichtet und ordnet sein eigenes Wollen dem Willen Gottes unter. Genau hier liegt das Geheimnis wahrer christlicher Freiheit.

### Ein Herz für Gott

Jesus machte diese Haltung zu einer Grundausrichtung seiner Predigt, als er seine Zuhörer aufforderte:

Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles hinzugefügt werden. (Mt 6,33)

An anderer Stelle brachte er den Ursprung dieser neuen Ausrichtung mit folgenden Worten auf den Punkt: „Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz“ (Mt 6,21).

Viele Menschen versuchen, ein moralisches Leben zu führen, ohne dass sich ihr Herz wirklich verändert. Das führt oft zu Frustration. Doch das Evangelium geht tiefer. Gott verändert nicht nur unser Verhalten, er schenkt ein neues Herz.

Er richtet unsere Sehnsüchte neu aus. Was früher attraktiv war, wird weniger anziehend, und was vorher fremd erschien, wird kostbar.

Die Freiheit, „zu tun, was man will“, ist also keine Motivation, sondern ein Resultat. Sie erwächst aus einer tiefen inneren Neuausrichtung. Wer *geschmeckt und gesehen hat, wie gut der Herr ist*, wer ihn als seinen größten Schatz erkannt hat, dessen Wünsche verändern sich. Er sehnt sich nach Gottes Herrlichkeit, nach seiner Gegenwart, nach seinem Willen: „Habe deine Lust am Herrn, so wird er dir geben, was dein Herz begehrt“ (Ps 37,4; vgl. Ps 34,9–11). Die Bibel verheißt uns nicht, dass Gott jede beliebige Begierde erfüllt, sondern sie verheißt uns die Veränderung unseres Wesens:

Der HERR, dein Gott, wird dein Herz und das Herz deiner Nachkommen beschneiden, damit du den HERRN, deinen Gott, mit ganzem Herzen und mit ganzer Seele liebst, damit du Leben hast. (5Mo 30,6)

Ich gebe ihnen ein Herz, damit sie erkennen, dass ich der HERR bin. Sie werden mein Volk sein und ich werde ihr Gott sein; denn sie werden mit ganzem Herzen zu mir umkehren. (Jer 24,7)

Wenn Gott diese Veränderung in uns bewirkt und uns schenkt,

dass unsere Sehnsucht in Gott liegt, dann werden unsere Wünsche selbst verwandelt und wir begehren, was ihn ehrt.

### **Die Freude an Gott**

Sich an Gott zu erfreuen ist also mehr als eine flüchtige Emotion während eines Liedes. Es ist eine umfassende Haltung des ganzen Menschen, auch in Zeiten der Not und des Leides. Sich an Gott zu erfreuen heißt, in ihm den allmächtigen, souveränen, barmherzigen und heiligen Gott zu erkennen, der er ist, ihn dafür zu bewundern und zu lieben und ihm die Ehre zu geben. Es bedeutet aber nicht allein, ihn ehrfürchtig zu respektieren und ihm zu gehorchen, sondern auch, ihn als die höchste Freude zu genießen. Dazu fordert uns die Schrift immer wieder auf: „Freut euch im Herrn allezeit“ (Phil 4,4; vgl. 2,18; 1Thess 5,16; Jes 61,10; 2Kor 13,11).

In 5. Mose 28 warnt Gott das Volk Israel durch Mose davor, dass sie unter Gottes Fluch und Strafe kommen werden, weil sie „dem HERRN [ihrem] Gott, nicht mit Freude und fröhlichem Herzen gedient [haben], trotz des Überflusses an allem“ und zur Strafe werden sie „[ihren] Feinden dienen, die der HERR gegen [sie] senden wird, in Hunger und Durst, in Blöße und Mangel“ (5Mo 28,47–48).

Wer meint, Gott könne doch nicht einfach Freude und Dankbarkeit fordern, hat vergessen, worum es sich hier handelt: Wie Adam und Eva im Garten Eden, so wusste auch die Generation des Exodus, dass Gott allein der Grund und die Ursache für alles Gute war, das sie gerade erlebten. Seine Güte und Macht hatte ihnen alles im Überfluss gegeben. Und wie Adam und Eva hätten sie in tiefer, liebevoller Gemeinschaft mit ihm und miteinander leben können. Sie hätten Freude in Fülle gehabt. Doch sie alle lehnten Jahwes Herrschaft ab und brachten sich selbst in eine Lage, in der sie anderen Herren dienen mussten, die keine Güte, keine Gnade und keine Liebe kannten. Israel musste ein Leben voller Mangel führen, in einem Zustand der Sklaverei, aus dem Gott sie einst gerettet hatte.

Deshalb ist Gottes Forderung der Freude nicht zu viel erwartet; er fordert keine oberflächliche Freude – es ist der Ausdruck einer im Herzen verankerten Erkenntnis: Gott selbst ist unsere größte Hoffnung und unser höchstes Gut.

Und genau hier verbindet sich diese biblische Wahrheit mit Augus-

tinus' Worten. Denn wenn Gott zur Freude unseres Herzens wird, dann wird die Freude an Gott unsere Stärke. Denn Freude an Gott ist keine Option des Glaubens, sondern ein zentraler Bestandteil. Freude ist nicht nur angenehm – sie ist notwendig. Ohne Freude an Gott sind unsere Herzen den Versuchungen schutzlos ausgeliefert.

Sünde verspricht uns Freude.

Sie lockt mit schneller, kurzfristiger Befriedigung. Wenn unser Herz keine tiefere Freude kennt, werden wir diesen Verlockungen kaum widerstehen können. Doch wenn wir in Gott eine größere Freude finden, verliert die Sünde an Attraktivität und an Macht. Wir erkennen Sünde als das, was sie

wirklich ist: als leer, gefährlich, enttäuschend und todbringend.

Deshalb besteht geistliches Wachstum nicht nur darin, „Nein“ zur Sünde zu sagen, sondern „Ja“ zu einer weit größeren Freude. Und diese Freude an Gott ist die Kraft zu einem Leben in Heiligung.

Aber wie sieht so ein Leben in Heiligung eigentlich aus? Müsste es nicht ein Leben des völligen Verzichts auf jeden Genuss sein – abgesehen von der Freude an Gott?



Bild: George Dagerotip /  
unsplash

Diese und ähnliche Fragen führten schon oft zu Spannungen und Streitigkeiten innerhalb der Gemeinde Jesu. So auch in der Gemeinde von Kolossä. Dort waren manche Christen der Ansicht, wahre Frömmigkeit bestehe darin, auf bestimmte Speisen zu verzichten – sie am besten überhaupt nicht zu berühren. Echte Freude konnte laut ihnen nur geistlicher Art sein. Und diesen Lebensstil forderten sie von allen Christen. Aber Paulus macht deutlich, dass Gott uns jede Speise dazu gegeben hat, „dass man sie verbraucht“ und er wirft den Superfrommen vor, dass ihre Frömmigkeit nur „den Anschein besonderer Weisheit hat“ aber doch „ohne jeden Wert ist“ (Kol 2,22–23). Mit anderen Worten: Wenn wir all das, was Gott geschaffen hat, damit wir es genießen und darin seine Herrlichkeit sehen, uns seiner Liebe erfreuen, seinen Erfindergeist und seine Größe bestaunen, nicht genießen *wollen* – aus Angst die falschen Dinge zu genießen – entehren wir damit auch den Schöpfer, der sie gemacht hat.

Wenn wir zuerst nach Gottes Reich und seiner Ehre trachten, ordnen sich alle anderen Dinge automatisch ein. Dann ist Genuss nicht *verboten*, sondern *geboden*, als eine Gabe Gottes (vgl. Pred 3,13; 5,18 mit Lk 12,19)! Dann wird die Welt nicht zum Ersatz für Gott,

sondern zu einem Geschenk Gottes. Dann suchen wir nicht mehr die Dinge, die uns von Gott wegziehen, sondern die uns näher zu ihm bringen. Dann geht es in unserem Leben nicht mehr um gute Vorsätze, verkrampte Versuche und geteilte Herzen. Es geht dann darum, dass wir tun, was wir wollen, weil wir das wollen, was vor Gott gut ist – weil wir das Gute lieben.

Wie der Artikel von Donald Whitney später über das Fasten zeigt, besteht unsere Aufgabe nicht darin, so fleißig zu konsumieren und zu genießen, wie nur möglich, sondern darin, auf eine Art zu konsumieren und zu genießen, die Gott als Geber ehrt und nicht die Gabe.

Das bedeutet nicht, dass ein Christ perfekt ist, dass er nie mehr versagt, wenn Gott seine größte Freude geworden ist. Die Bibel zeigt uns, dass der Kampf gegen Fleisch und Sünde ein Kennzeichen eines Christen ist. Aber die grundlegende Ausrichtung seines Herzens ist verändert. Wenn Gott unser höchster Schatz ist, dann müssen die Dinge dieser Welt diese Rolle nicht mehr erfüllen. Sie werden zu guten Gaben, nicht zu falschen Götzen. Essen, Beziehungen, Erfolg, Schönheit – all das darf genossen werden, ohne dass wir unser Herz daran verlieren.

Hier erfüllt sich Augustinus' Gedanke ganz praktisch: Liebe Gott – und dann genieße, was er dir gibt. Dein Genuss wird rein sein, weil er nicht an die falsche Stelle tritt.

Diese Betonung der Freude führt nicht zu Egoismus oder Passivität. Im Gegenteil: Wer sich an Gott erfreut, wird gerade dadurch fähig, andere zu lieben. Die Freude an Gott öffnet das Herz für den Nächsten. Sie stärkt uns, Opfer zu bringen, durchzuhalten, zu vergeben. Ein Mensch, der in Gott erfüllt ist, muss nicht ständig um sich selbst kreisen und seine Erfüllung suchen, er ist erfüllt und frei, sich hinzugeben.


Diese Freude ist unabhängig von Umständen. Sie bleibt auch in schwierigen Zeiten bestehen. Das bedeutet nicht, dass Christen keinen Schmerz kennen. Aber ihre tiefste Freude ist nicht an äußere Bedingungen gebunden. Sie wurzelt in Gott selbst und kann deshalb nicht zerstört werden.

## Das höchste Ziel

Am Ende läuft alles auf diese Wahrheit hinaus: Wir sind geschaffen, um Gott zu genießen. Das Kurze Westminster Bekenntnis schreibt: „Der höchste Zweck des Menschen ist, Gott zu verherrlichen und ihn für immer zu genießen.“<sup>1</sup> Wenn wir Gott lieben und nach seinem Reich trach-

ten, wenn unsere Sehnsucht auf seine Herrlichkeit gerichtet ist, dann gilt: „Liebe – und tu, was du willst.“

Denn ein Herz, das Gott liebt, wird nichts wollen, was ihn entehrt. Es wird das suchen, „was der Wille Gottes ist: das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene“ (Röm 12,2). Es wird das Wahre lieben, das Schöne begehren. Und so wird das Leben selbst zu einem Ausdruck dieser Freude – zu einem Lobpreis, der nicht bloß Lippenbekenntnis ist, sondern der von Herzen gelebt wird. Mehr noch: Es ist ein Leben, das ausstrahlt.

Je tiefer unsere Beziehung zu Gott ist und je mehr Freude wir an ihm finden, umso begeisterter und ansteckender wird auch unser Zeugnis für ihn sein. Evangelisation ist dann nicht länger eine Pflichterfüllung, sondern der Ausdruck eines überfließenden Herzens. Weil wir von dem sprechen, wovon unser Herz voll ist. 

---

### BENJAMIN SCHMIDT

ist verheiratet mit Hanna und dreifacher Vater. Er ist Leiter der *Herold-Mission* und verantwortlich für die Zeitschrift *Herold*.



Bild: Privat

<sup>1</sup> Kleiner Westminster Katechismus (1647), F&A 1.



## GAST- FREUNDSCHAFT

*Von Alexander Reindl*

**D**ie Bibel fordert uns auf, gastfreundlich zu sein. Aber warum ist das so wichtig? Ich glaube, dass es einen theologischen und einen praktischen Grund gibt. Fangen wir mit dem theologischen Grund an: Es entspricht Gottes Charakter. Der dreieinige Gott wird uns in der Bibel so vorgestellt: Vater, Sohn und Geist haben ewig

Freude aneinander, sie sind ewig zufrieden miteinander.

Die Frage ist deshalb: Wieso schuf Gott den Menschen? Nicht weil er einen Mangel hatte, nicht weil er unzufrieden war, sondern weil er einladen will. Er lädt ein zu dieser ewigen Freude in seiner Gegenwart.

Dieser ewige, in sich zufriedene Gott lädt Menschen zu sich ein – darum geht es in der gesamten Bibel, vom ersten bis zum letzten Kapitel. Sünder, die per Definition nicht zu dem heiligen Gott passen, werden von ihm zu sich eingeladen. Menschen, die an seinem Tisch nichts zu suchen haben, dürfen unverdient zu seinem Fest kommen.

Jesaja 55 ist ein herrliches Kapitel, um das nachzuempfinden. Dort heißt es: Kommt her zu mir, kommt zum Wasser! Hört auf mich, ich schließe einen Bund mit euch! (vgl. V.1–3)

Und in Jesaja 25,6 heißt es:

Der HERR wird allen Völkern ein Mahl bereiten mit fetten Speisen und gutem Wein.

Diese Einladung greift Jesus im Neuen Testament auf, indem er sagt:

Kommt alle zu mir, die ihr müde und beladen seid! Ich will euch Ruhe geben. (Mt 11,28)

Am Abend seiner Verhaftung, als Jesus die letzten Stunden mit seinen Jüngern verbrachte, feierte er noch einmal das Passahfest mit ihnen. Und er sagte ihnen, dass er es nicht mehr feiern werde, bis er wiederkomme. Anders ausgedrückt: Er wird es wieder mit ihnen feiern, wenn er zurückkommt. Jesus war der Gastgeber bei diesem letzten Mahl, und er wird wieder der Gastgeber sein bei dem ewigen Freudenfest im Himmel, wenn alle, die zu ihm gehören, mit ihm gemeinsam am Tisch sitzen.

Gott ist der Gott, der einlädt. Und wenn du ein von Gott Eingeladener bist, dann wirst du zu einem Menschen, der den Wunsch hat, auch andere einzuladen. Bei Gastfreundschaft geht es also nicht primär um Essen und Trinken, es geht

darum, diese Einladung Gottes widerzuspiegeln. Wenn wir mit anderen Menschen am Tisch sitzen und ihnen Essen und Trinken geben, dann erinnern wir sie daran, dass es jemanden gibt, der ihren größten Hunger und Durst stillt. Wir ahmen Gott nach, indem wir verstehen, dass wir eingeladen sind und damit auch zu Einladenden werden.

Das ist der theologische Grund, der unser Herz am meisten bewegt.

Aber es gibt auch einen ganz praktischen Grund: Wir leben heute in einer Kultur, die nicht ruft: „Komm zu mir!“, sondern: „Gib etwas von dir!“ Als Christen können wir da einen gewaltigen Unterschied machen, denn die Menschen um uns herum sind sehr viel einsamer als wir glauben. Oftmals halten wir Menschen eine gewisse Fassade aufrecht. Doch sobald diese bröckelt, wird deutlich, was dahinter steckt. Und es zeigt sich, dass es vielen in ihrer Einsamkeit überhaupt nicht gut geht.

In Johannes 13 ruft Jesus den Jüngern zu, dass die Welt an unserem liebevollen Miteinander erkennen soll, wer Jesus ist. Unser Miteinander soll anziehend sein, weil Gott maximal anziehend ist. Das schließt unsere Zeit ein. Die praktischen Nöte lehren uns, dass Gastfreundschaft ein riesiges Potential hat. Wir müssen und können in Gemeinschaften leben, die an Jesus er-

innern, die mehr Liebe und Wärme bieten als die Welt. Wir dürfen nicht nur die Wahrheit hochhalten, sondern auch die erfahrbare Schönheit der Gemeinschaft. Menschen, die einsam sind, sehnen sich genau danach. Deshalb hat Gastfreundschaft so ein großes Potential.

Wir laden andere ein, um Gottes große Einladung widerzuspiegeln.

Aber wie kann Gastfreundschaft ganz praktisch aussehen? Hier möchte ich dir einige Ratschläge nennen, die wir als Familie im Laufe der Zeit entdeckt haben und die uns eine Hilfe waren.

## 1. Gastfreundschaft ist unspektakulär

Gastfreundschaft geschieht, wie Heiligung, in dem Unbemerkten, nicht Gehypten, nicht Glamourösen. Deshalb: Mach Gastfreundschaft machbar! Fange mit einer Initiative pro Woche an. Mit einer Person oder einer Gruppe. Du musst dir nicht erst einen Tisch kaufen an dem 15 Personen Platz finden, oder einen Kochkurs belegen. Lade jemanden nach der Arbeit zu dir zum Essen ein. Kaufe etwas zu Essen ein, wenn du nicht kochen kannst. Die meisten von uns essen zwei- bis dreimal pro Tag; das sind 14 bis 21 Mahlzeiten

pro Woche. Das sind alles Gelegenheiten, die du nutzen kannst. Meine Frau hat immer größere Mengen Essen eingefroren, für den Fall, dass uns jemand spontan besucht. Koche sonntags für zwei oder drei Personen extra und halte im Gottesdienst Ausschau nach Leuten, die du einladen kannst. Lade Leute ein, iss mit ihnen und geht zusammen spazieren.

## 2. Gastfreundschaft ist lebensnah

Befreie dich von der Erwartung, dass dein Haus unbedingt sauber sein muss, bevor Besuch kommt. Du benötigst keinen Gütesiegel als Gastgeber. Auch wenn deine Gäste vielleicht andere Vorstellungen von Reinheit haben als du, sollte Gastfreundschaft nicht

davon abhängig sein, wie schön dein Haus oder deine Wohnung aussieht. Im Englischen gibt es eine Formulierung, die lautet „Bless, do not impress“, das bedeutet: „Sei ein Segen und versuche nicht, zu beeindrucken“. Du sollst kein Hotel für die High-Society sein, sondern ein Ort, an dem sich Schwache und Bedürftige wohl fühlen dürfen, an dem sie getröstet, gestärkt und ermutigt werden. Wo sie weinen und lachen können. Lade sie in dein



Bild: Jon Tyson /  
unsplash

Leben ein, mit allen Macken und Beschränkungen, die es gibt. Sie kommen, um ihr Leben mit dir zu teilen. Darum lass dich ermutigen: Du musst nicht performen und keine Wunder vollbringen. Sei für den anderen da!


### 3. Gastfreundschaft heißt miteinander

Menschen, die zu dir kommen, fühlen sich wohler, wenn sie mithelfen können. Der Gast ist kein König. Das wurde früher so gesagt. Für dich gilt: Dein Gast ist dein Freund. Wenn er fragt: „Kann ich etwas mitbringen?“, dann antworte: „Gerne!“ Wenn du Besuch bekommst, dann lade deinen Gast in dein Leben ein, indem du dir von ihm helfen lässt – ob mit den Kindern, bei der Wäsche oder im Garten. Vermittle ihm nicht das Gefühl, du könntest alles selbst. Menschen, die alles können, sind nicht sehr sympathisch. Meine Frau half mir zu lernen, Gäste danach zu fragen, ob sie mithelfen können. Beispielsweise, ob sie Bettwäsche mitbringen können, wenn sie bei uns übernachten, oder andere praktische Dinge. Involviere deine Gäste. Lade sie in dein Leben ein.

### 4. Gastfreundschaft bedeutet aktive Planung

Wir sind es gewohnt, dass Dinge, die uns wichtig sind, eingeplant werden.

Von selbst passiert wenig. Deshalb sei zwar bereit für spontane Besuche, plane aber auch aktiv und regelmäßig Einladungen ein. Überlege, in wen du dich auf welche Weise investieren kannst. Nimm dir bewusst Zeit zum Nachdenken und Planen, bevor du jemanden triffst oder du Besuch erhältst. Was könnte dein Freund benötigen? Gibt es eine Not oder Herausforderung in seinem Leben? Braucht er ein Gespräch, braucht er ein spezielles Essen? Gibt es etwas, mit dem ich ihm helfen kann? All das erfordert aktive Planung und Eigeninitiative.

Halte dir dabei aber immer vor Augen: Das Ziel von Gastfreundschaft ist, die große Einladung Gottes widerzuspiegeln. Deshalb werden wir aktiv! 

---

#### ALEXANDER REINDL

ist Pastor der  
*Hoffnungskirche*  
*Wipptal (Österreich)*,  
Geschäftsführer  
von *Evangelium21* und  
Verlagsleiter von *Verbum Medien*. Er ist mit  
Anna verheiratet. Sie haben drei Kinder.



Bild: E21/Facebook



## FASTEN

Von Donald S. Whitney

**W**as denkst du, wie oft das Fasten in der Bibel erwähnt wird? Nach meiner Zählung gibt es 77 Bibelstellen, in denen vom Fasten die Rede ist. Interessant, oder? Doch obwohl es anscheinend so ein relevantes biblisches Thema ist, hört man relativ selten Predigten oder Gespräche unter Christen darüber.

Das kann daran liegen, dass Fasten – auch wenn es mitunter eine gemeinschaftliche Praxis ist – laut Bibel eigentlich im Verborgenen geschehen soll (vgl. Apg 13,2; Mt 6,16–18). Es ist also durchaus möglich,

dass mehr Christen in unserem Umfeld fasten als wir vermuten oder wahrnehmen. Könnte es aber nicht trotzdem auch sein, dass man so wenig über das Fasten hört, weil es tatsächlich selten praktiziert wird?

### Sollten Christen heute noch fasten?

Gerade weil so wenig über dieses Thema gesprochen und gelehrt wird, gibt es unter Christen eine Menge Missverständnisse über das Fasten. Eine geläufige Vorstellung ist, dass diese Praxis in die biblische Zeit gehört oder auch nur von ganz speziellen Personen ausgeübt wurde. Als Jesus gefragt wurde, warum seine Jünger nicht fasteten, antwortete er: „Können denn die Hochzeitsgäste trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Es werden aber Tage kommen, da wird ihnen der Bräuti-

gam weggenommen sein; dann werden sie fasten“ (Mt 9,15). Wir leben gerade in der Zeit, in der wir auf die Rückkehr des Bräutigams warten, weshalb das Fasten eine geistliche Übung für einen Nachfolger Jesu sein sollte. So verstanden es jedenfalls die ersten Christen. In der Apostelgeschichte heißt es: „Als sie zu Ehren des Herrn Gottesdienst feierten und fasteten“ (Apg 13,2) und „Sie setzten für sie in jeder Gemeinde Älteste ein und empfahlen sie unter Gebet und Fasten dem Herrn, an den sie nun glaubten“ (Apg 14,23). Auch die Kirchengeschichte legt Zeugnis darüber ab, dass Christen seit den Tagen der Apostel das Fasten viele Jahrhunderte lang als eine wichtige geistliche Übung ansahen.

### **Fasten mit dem Evangelium**

Ein weiteres Missverständnis über das Fasten entsteht häufig im Hinblick auf das Evangelium. Der größte Irrtum ist der, zu glauben, dass wir mit unserem Fasten Gott irgendwie beeindrucken, uns Bonuspunkte bei ihm sammeln und himmlische Türen dadurch öffnen könnten. Das würde bedeuten, dass Jesu Opfer in diesen Bereichen unnötig wäre. (Nach dem Motto: „Warum auf Christus vertrauen? Ein bisschen Fasten verschafft dir Gehör und Segen bei Gott!“) Ein solcher Gedanke ist ein massiver Angriff auf Gottes

Ehre. Weder Fasten noch ein anderer Verzicht oder eine geistliche Übung – ganz gleich wie schmerzhaft, kostspielig und selbstlos sie auch sind – könnten je zustande bringen, was Jesu stellvertretender Sühnetod am Kreuz vollbracht hat. Er allein hat uns mit Gott versöhnt, und uns zu seinen Kindern gemacht, sodass wir Gottes Segen und Liebe erfahren können. Nur Jesus hat sich als sündloses Opfer hingegeben, um uns zu Gott zu bringen. Nichts sonst auf der Welt ist dazu fähig.

Es kann aber auch vorkommen, dass echte Christen fasten, ohne ihr Fasten mit dem Evangelium in Verbindung zu bringen. Sie fasten vielleicht einfach nur, um etwas von Gott zu erhalten. Im Neuen Testament steht das Fasten jedoch im Zusammenhang mit der Ausbreitung des Evangeliums oder mit Auswirkungen des Evangeliums. In derselben Weise sollten Christen heute auf eine Weise fasten, die ebenfalls mit der Ausbreitung der Botschaft Jesu oder mit dem Dienst für Jesu Namen verbunden ist.

Zum Beispiel kann ein Christ fasten, während er für bestimmte Missionsprojekte betet, für Gottesdienste, für einen ungläubigen Freund und natürlich auch für persönliche Anliegen. Allerdings sollte seine Zuversicht im Gebet niemals davon abhängen, dass er auf Essen

verzichtet hat – als müsste Gott im Gegenzug ihm etwas abgeben –, er sollte allein auf Gottes Güte vertrauen, auf der Grundlage der Autorität des Herrn Jesus Christus.

Man kann also von beiden Seiten vom Pferd fallen: indem man überhaupt nicht fastet, oder indem man auf das Fasten vertraut, anstatt auf Gott.

### Fasten als biblischer Zweck

Der größte Fehler ist im Grunde, wenn man ohne biblischen Zweck fastet. Denn das Fasten, oder vielmehr der Hunger während des Fastens, soll uns an etwas erinnern. Das soll in etwa so laufen. Mitten am Tag fällt uns ein: „Oh stimmt, ich habe Hunger, weil ich faste!“, und der nächste Gedanke sollte sein: „Und ich faste, weil ich ...“ Genau hier nennt uns die Bibel mindestens zehn gute Gründe für das Fasten – und in den meisten Fällen in Zusammenhang mit dem Gebet. Der Hunger während des Fastens soll also dazu dienen, uns an etwas Wichtigeres als das Essen zu erinnern – in dem Fall ans Gebet.

Fasten muss praktiziert werden, sonst ist es ein Segen, den wir nie erfahren werden. Wann sollen wir fasten? In besonders herausfordernden Zeiten, wenn wir schwere Entscheidungen treffen müssen, oder in Momenten, in denen der innere Drang

danach besonders groß ist. Doch als Christen sind wir niemals dazu gezwungen zu fasten. Es ist uns freigestellt, wann und wie oft wir den Segen des Fastens erfahren möchten. Indem wir fasten zeigen wir auf eine gottgemäße Weise, dass wir „geschmeckt und gesehen haben, wie gut der Herr ist“ (Ps 34,8)! Und zwar so gut, dass es Zeiten gibt, in denen er allein uns völlig zufrieden stellt, in denen wir keine Nahrung brauchen, die der Herr für unser Leben und unseren Genuss geschaffen hat. Fasten ist ein zwischenzeitlicher physischer Ausdruck unseres Glaubens an die Wahrheit des Evangeliums, dass „der Mensch nicht vom Brot allein lebt, sondern von jedem Wort, das aus dem Mund Gottes kommt“ (Mt 4,4). Glaubst du auch daran? Und wenn ja: Fastest du? 🙏

© Ligonier Ministries. Wiedergabe mit freundlicher Genehmigung.

### DONALD S. WHITNEY

ist Professor und stellvertretender Dekan am *Southern Baptist Seminary* (Kentucky). Er hat

außerdem zahlreiche Bücher zu biblisch-geistlichen Themen verfasst. Er ist verheiratet mit Caffy.



Bild: Homepage

## DER GRUNDSATZ DES GLAUBENS

Von Benjamin Schmidt

**W**ie muss das für die Gläubigen in Galatien gewesen sein, als Paulus' Brief das erste Mal vorgelesen wurde? Jeder Zuhörer hatte seine bestimmten Erwartungen und Hoffnungen, vielleicht waren sogar Befürchtungen darunter. Und dann, als der Brief sich dem Ende näherte, hörten sie diese Worte: „Seht, mit welch großen Buchstaben ich euch mit eigener Hand schreibe“ (V. 11). Vielleicht hielt der Vorleser den Brief noch einmal hoch, damit jeder im Raum die große Schrift lesen konnte. Es ist, als wolle Paulus sagen: „Dieser Brief und eure Not ist mir ein besonderes Anliegen.“

Zur damaligen Zeit war es in der hellenistischen Welt üblich,

dass einem Schreiber oder Sekretär der Hauptteil eines Briefes diktiert wurde, während der Absender seine Unterschrift und ein paar Segensgrüße hinzufügte, um den Brief zu autorisieren. Einige Briefe von Paulus zeigen, dass auch er auf diese Weise vorging (vgl. Röm 16,22; 1Kor 16,21; 2Kor 10,1; 2Thess 3,17; Kol 4,18). Es wurde viel darüber spekuliert, warum Paulus so vorging und vor allem, weshalb seine Schrift scheinbar außergewöhnlich groß war. Manche erklären es mit schlechtem Sehvermögen durch kranke Augen oder Migräne (sein „Pfahl im Fleisch“?), andere mit Schmerzen in den Händen als Resultat von Geißelung und Verfolgung. Vielleicht wollte Paulus auch einfach in großen Buchstaben schreiben, um die Bedeutung der folgenden Aussagen zu unterstreichen.

Und tatsächlich: Paulus' Schlussworte sind mehr als ein nebensächliches, hastig geschriebenes Anhängsel. Sie enthalten keine nachträglichen Ideen oder Flos-

keln. Sie stellen noch einmal die Beschneidung dem Kreuz gegenüber und zeigen, dass die Rechtfertigung allein aus Gnade, durch den Glauben in Christus geschieht. Das Kreuz ist deshalb kein Grund, sich zu schämen, sondern um Stolz darauf zu sein. Das zu verstehen bedeutet, den Galaterbrief zu verstehen. Es bedeutet, das Evangelium zu verstehen. Paulus fragt am Ende seine Leser: vertraut Ihr auf das Kreuz Christi, oder vertraut Ihr immer noch auf religiöse Taten? Geht es euch wirklich um Gott, oder geht es euch um menschlichen Ruhm?

Paulus muss am Ende noch einmal auf das eigentliche Problem zu sprechen kommen: „Jene Leute, die im Fleisch nach Anerkennung streben, nötigen euch nur deshalb zur Beschneidung, damit sie wegen des Kreuzes Christi nicht verfolgt werden“ (Gal 6,12). Hier lag der Grund für den Galaterbrief und die Ursache für den ganzen Konflikt innerhalb der Gemeinde. Es waren Missionare für ein falsches Evangelium. Wir bezeichnen sie als *Judaisten*. Sie hatten das Ziel, Menschen an sich selbst und an das Gesetz zu binden. Sie waren nicht per se gegen Christus, hielten das Evangelium

allerdings für unzureichend und wollten dem Kreuz und dem leeren Grab noch eine volle Liste an Bedingungen für die Errettung hinzufügen – allen voran den jüdischen Ritus der Beschneidung (vgl. Apg 15,1). Kurz gesagt: Laut ihnen musste jeder Mensch Jude werden, um Christ zu sein; oder anders ausgedrückt: alles blieb, wie es unter dem alten Bund gewesen war.

Christi Kommen hatte nichts verändert.

Auch heute besteht die ständige Gefahr, dass wir dem Evangelium andere Elemente hinzufügen. Ob es nun Taten, spezielle Segnungen oder soziales Engagement sind – das Problem entsteht, wenn Christus allein nicht ausreicht.



Bild: John Tyson / unsplash

### Wahrer Glaube / toter Glaube

Bei den Galatern kam aber noch ein weiterer Aspekt hinzu: Die Gemeinde war Verfolgung ausgesetzt. Ein Motiv der Judaisten, Heiden zur Beschneidung zu nötigen, lag darin, „damit sie [selbst] wegen des Kreuzes Christi nicht verfolgt werden“ (Gal 6,12). Die Botschaft vom Kreuz stößt seit jeher auf Widerstand. Für die einen ist sie zu altmodisch, wissenschaftsfeindlich oder unvernünftig, für die an-

deren ist sie zu einengend, intolerant, demütigend und anstößig (vgl. 1Kor 1,23).

Wir wollen uns und anderen nicht eingestehen, dass wir jemanden brauchen, der an unserer Stelle für unsere Sünden stirbt. Und doch haben wir mit unserem ganzen Denken, Wollen und Handeln gegen den heiligen Schöpfer des Universums rebelliert und sind von uns aus nicht in der Lage, uns aus diesem Zustand zu retten. Das alles ist für die Vorstellung des modernen, rationalen und so auf Selbstwert bedachten Menschen eine Katastrophe. Doch genau das, sagt Paulus, ist sein persönlicher Ruhm. Zu sagen: „Ich war hoffnungslos verloren, aber mein Retter hat am Kreuz sein Leben für mich gegeben!“, ist die Grundlage dafür, Christ zu sein. Das ist der Ruhm und die Hoffnung jedes echten Christen.

Der Ruhm der Judaisten bestand hingegen darin, „Bekehrungen“ vorzuweisen. Ihnen ging es nicht wirklich darum, ob die Galater Gottes Gesetz hielten oder nicht (laut Paulus taten sie es ja nicht einmal selbst [vgl. V. 13]); sie wollten nur damit prahlen, wie viele sie für ihre Sache gewonnen hatten. Ihr „Gottesdienst“ war reine Show.

Hier zeigt sich der Unterschied zwischen echtem und falschem Glauben. Falscher Glaube ist des-

halb falsch, weil er auf den falschen Dingen basiert – auf Äußerlichkeiten wie Besucherzahlen und Ritualen. Er ist auf das ausgerichtet, was kein Leben und keine bleibende Hoffnung geben kann, und produziert kein echtes geistliches Leben (vgl. Jak 2,14–26). Es geht darum, möglichst viel Macht zu gewinnen und Einfluss auszuüben. Deshalb setzt man mehr auf Unterhaltung als auf Gottes Wort, mehr auf Glamour und Glitzer im großen Stil anstatt auf Gottes Wirken im Kleinen und Verborgenen, das Leben verändert. Bei falschem Glauben geht es darum, was Menschen für Gott tun, und nicht darum, was Gott für uns getan hat.

Bei echtem Glauben geht es um das Innere des Menschen. Er beginnt dort, wo Gottes Geist wirkt, wo er das Herz eines Sünders erneuert. Wo der Sünder darauf vertraut, dass Gottes Zusagen gelten – auch dann, wenn man versagt. Dass Gott da ist, auch dann, wenn man nichts davon spürt. Glaube ist ein inneres Werk Gottes, das sich nach außen auf Gott ausrichtet. Und obwohl echter Glaube äußere Frucht hervorbringt, basiert er doch nicht auf diesen äußeren Dingen, sondern allein auf dem Werk und den Zusagen des dreieinigen Gottes!

## Der Ruhm des Christen

Auch für uns als Christen ist Paulus' Aussage noch immer eine Herausforderung. Sich „des Kreuzes zu rühmen“ anstatt sich „des Fleisches zu rühmen“ bedeutet nicht nur, zu sagen: Ich bin aus Gnade errettet. Es bedeutet auch, zuzugeben, dass weder unsere Beliebtheit noch unsere Klugheit oder unser Aussehen, weder unsere beruflichen Leistungen noch unser Stand in der Gemeinde uns besser machen als andere. Wir dürfen auf Fähigkeiten oder Leistungen stolz sein, aber in einer Weise, die ausdrückt, dass wir es nicht uns und unserer eigenen Kraft zu verdanken haben, sondern dass alles von Gott kommt.

Sich des Kreuzes zu rühmen bedeutet auch, ein gekreuzigtes Leben zu führen. Paulus sagt, dass ihm „die Welt gekreuzigt ist und [er] der Welt“ (V. 14b). Das Neue Testament spricht immer wieder davon, dass wir durch den Glauben „in Christus“ sind. Als wir unseren Glauben auf Christus gesetzt haben, wurden wir mit ihm vereint. Durch diese Einheit wurden wir „mit Christus lebendig gemacht“ bei unserer Wiedergeburt

und wir „werden mit Christus lebendig gemacht“ bei der Wiederkunft Jesu (Eph 2,5; 1Kor 15,22). Diese Einheit mit Christus schenkt uns jeden geistlichen Segen – von der Erwählung lange vor unserer Zeit über die Begnadigung und Erlösung hin zur Vergebung und Verherrlichung (vgl. Eph 1,3–14). Durch die Einheit mit Christus

sieht Gott uns als vollkommen Gerechte an, obwohl wir noch immer seine Vergebung brauchen. Das bedeutet auch, dass wir praktisch mit Christus gekreuzigt wurden. Timothy George schreibt:

Tatsächlich geht es in diesem Text um eine dreifache Kreuzigung: den gekreuzigten Christus, die gekreuzigte Welt und den gekreuzigten Christen [...] Für die Welt gekreuzigt zu sein bedeutet also, im Licht zu wandeln, die Frucht des Geistes zu tragen und in der Freiheit zu leben, zu der Christus uns befreit hat.<sup>1</sup>

Paulus hat uns in Kapitel 5 bereits gesagt, dass wir das Fleisch kreuzigen und es abtöten sollen (V. 24). Jetzt wiederholt er diese Aufforderung. Unsere Sünde muss



Bild: Aaron Burden / unsplash

<sup>1</sup> Timothy George: „Galatians“ (NAC; 1994), S. 437–438.

ans Kreuz genagelt und dort zum Sterben zurückgelassen werden. In beiden Versen (Gal 5,24 und 6,14) steht das Wort „gekreuzigt“ im Perfekt, beschreibt also ein bereits vergangenes Ereignis, das Auswirkung auf die Gegenwart hat. Genau das trifft auf Jesu Erlösungswerk zu. Auch wenn Jesus vor zweitausend Jahren gestorben ist, hat sein Tod noch heute dieselbe Macht: Christus rettet Sünder, indem er sie und ihre Sünden an sein Kreuz hängt, sie mit sich sterben lässt und zu neuem Leben auferweckt. Wer zu Christus gehört, ist für die Welt und die Sünde tot, aber er darf durch Gottes Gnade in Ewigkeit leben!

Was zählt, ist eine neue Schöpfung, eine innere Verwandlung, bewirkt durch den Heiligen Geist. „Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Schöpfung. Das Alte ist vergangen; siehe, Neues ist geworden“ (2Kor 5,17). Jeder, der durch Gottes Geist wiedergeboren wird, erhält ein neues Leben, als Bürger des Volkes Gottes, unter der neuen Schöpfung (vgl. V. 15).

### **Gnade und Frieden für immer**

Wie jeder seiner Briefe endet auch dieser Brief mit einem Segens-

wunsch von Paulus. Allerdings enthält dieser Brief zwei Segenswünsche. Der erste lautet: „Und alle, die sich nach diesem Maßstab richten – Friede und Barmherzigkeit über sie und über das Israel Gottes!“ (V. 16). Der Segen des „Friedens und der Barmherzigkeit“ ist ein traditionell jüdischer Segensspruch. Aber Paulus verwendet ihn hier nicht nur in Be-

zug auf Juden, sondern auf alle wahren Kinder Abrahams, ob Juden oder Heiden. Damit verdeutlicht er noch einmal das vollbrachte Wunder der Einheit – nicht nur zwischen Gott und Sündern, sondern auch zwischen Juden und Heiden. Allerdings ist dieser Segen an eine wichtige Bedingung geknüpft. Er

gilt nur denen, die „sich nach diesem Maßstab richten“. Mit dem Maßstab (κανόν [Kanon]; andere übersetzen: „Regel“, „Richtschnur“ oder „Grundsatz“) ist das Evangelium der Erlösung allein durch den Glauben an Christus gemeint. Dieser Maßstab bestimmt, ob man zur „neuen Schöpfung“, zu „Abrahams Kindern“ und damit zum „Israel Gottes“ gehört (vgl. Gal 3,7; 6,15–16).

Was im Alten Testament immer wieder angedeutet wurde – dass Gott „alle Nationen“ in Abraham und seinem Samen segnen wür-



Bild: Freepik

de, dass er „seine Kinder aus allen Völkern sammeln“ und die Decke von den Augen der Völker wegnehmen würde, damit sie mit Freude den HERRN anbeten und an seinem Tisch sitzen (vgl. 1Mo 15,1; Hes 36,24; Jes 49,6; 56,7 usw.), hatte sich erfüllt. Christus hatte all seine Schafe aus allen Ställen der Welt gesammelt „und sie werden auf meine Stimme hören; dann wird es nur eine Herde geben und einen Hirten“ (Joh 10,16). Gottes Verheißungen, die er Israel gegeben hat, erfüllen sich im weltweiten Volk Gottes, das vereint ist im Kreuz.

Der Apostel Paulus war ein Mitglied von Gottes weltweitem Volk, und er hatte Narben, die das bewiesen. Das Letzte, was er zu den Galatern sagte, war: „Von nun an soll mir niemand mehr Ärger machen, denn ich trage die Zeichen Jesu an meinem Leib“ (Gal 6,17). Damit ist nicht gemeint, dass Paulus Nägelmale an den Händen hatte, wie manche denken. Vielmehr waren es Wunden, die Paulus durch Misshandlungen wegen seines Glaubens erlitten hatte (vgl. Apg 14,8–20). Mit dieser Aussage will Paulus also nicht den Judaisten drohen, sie ist vielmehr eine Warnung an jeden Christen, das Leben mit Jesus nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Früher oder später wird jeder

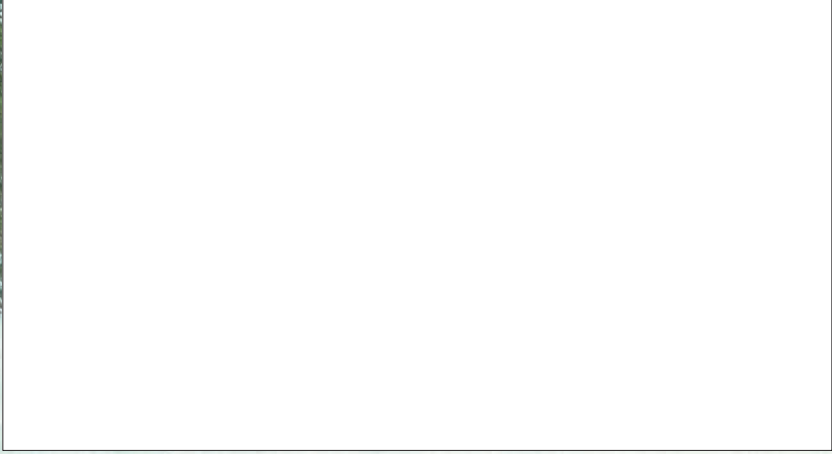
Christ, der sich des Kreuzes rühmt, auf Widerstand stoßen.

Solche Narben oder andere Verluste und Verzichte mögen für die Welt etwas sein, für das man sich schämen sollte. In Gottes Augen aber ist alles, was wir um seinetwillen aufgeben, kostbar – selbst die Tränen seiner Kinder. Der Psalmist schreibt: „Die Wege meines Elends hast du gezählt. In deinem Schlauch sammle meine Tränen! Steht nicht alles in deinem Buche?“ (Ps 56,9). Das sollte die Gewissheit, der Ruhm und der Trost jedes Christen sein: Wir sind mit Christus vereint! Wir dürfen mit ihm leben! Er liebt uns über alle Maßen! Wir sind sein ewiges Volk und dürfen uns für alle Ewigkeit an seiner Gnade und seinem Frieden erfreuen!

Daher kann ich mich zum Abschluss dieses wundervollen Briefes nur den Segenswünschen von Paulus anschließen und jedem die Gnade zusprechen, der auf Jesus Christus vertraut:

Die Gnade unseres Herrn Jesus Christus sei mit eurem Geist, Brüder! Amen.





**Denn zu wenig  
liebt dich [Gott],  
wer außer dir  
noch etwas liebt,  
was er nicht  
deinetwegen liebt.  
~ Augustinus**