

Andrew Farley

# Entspanne dich mit Gott

*Eine vernachlässigte  
geistliche Disziplin*

*Aus dem Amerikanischen von  
Bettina Krumm*



Copyright © 2015 by Andrew Farley.

Die amerikanische Originalausgabe erschien im Verlag Baker Books unter dem Titel *Relaxing with God*. All rights reserved.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Bibelzitate, sofern nicht anders angegeben, wurden der Schlachter Bibelübersetzung entnommen. Bibeltext der Schlachter, Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Alle Rechte vorbehalten. Alle Bibelübersetzungen wurden mit freundlicher Genehmigung der Verlage verwendet. Hervorhebungen einzelner Wörter oder Passagen innerhalb von Bibelziten wurden vom Autor vorgenommen.

ELB *Revidierte Elberfelder Bibel* © 1985, 1991, 2006, SCM R.Brockhaus im SCM Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

EÜ *Einheitsübersetzung*, Copyright © 1980 Kath. Bibelanstalt GmbH, Stuttgart.

LUT *Lutherbibel*, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

NEÜ *Neue evangelistische Übersetzung*, Copyright © Karl-Heinz Vanheiden.

NGÜ *Neue Genfer Übersetzung* – Neues Testament und Psalmen, Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft.

NLB *Neues Leben Bibel*, Copyright © 2006, SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Zitate aus den folgenden Bibeln wurden aus dem Englischen übersetzt:

*The Message*, Copyright © by Eugene H. Peterson 2002. NavPress Publishing Group.

*Umschlaggestaltung*: [www.thinkpendesign.com](http://www.thinkpendesign.com)

*Umschlagfoto*: © 2014 Shutterstock

*Corporate Design*: spoon design, Olaf Johannson

*Lektorat*: Sonja Yeo, Thilo Niepel

*Satz*: Grace today Verlag

*Druck*: CPI – Clausen & Bosse, Leck

*Printed in Germany*

1. Auflage 2018

© 2018 Grace today Verlag, Schotten

Paperback: ISBN 978-3-95933-052-7, Bestellnummer 372052

E-Book: ISBN 978-3-95933-053-4, Bestellnummer 372053

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.

[www.gracetoday.de](http://www.gracetoday.de)

# INHALT

## EINFÜHRUNG

- Kapitel 1 Mein persönliches *Victoria Secret* ..... 9  
Kapitel 2 Das Gegenteil aller Predigten, die du je gehört hast...19  
Kapitel 3 Entspanne dich: Es gibt eine neue Art zu leben! ..... 27

## TEIL EINS:

### DAS KREUZ IST ENDGÜLTIG

- Kapitel 4 Du bist tot für die Religion des Gesetzes..... 37  
Kapitel 5 Völlige Vergebung..... 47  
Kapitel 6 Es geht nicht um dich..... 57  
Kapitel 7 Es ist wirklich vollbracht ..... 65  
Kapitel 8 Du wirst für deine Sünden nicht verurteilt werden... 73

## TEIL ZWEI:

### ENTSPANNE DICH IN DER REALITÄT DER AUFERSTEHUNG

- Kapitel 9 Du musst dich nicht umbringen..... 85  
Kapitel 10 Innerlich erneuert ..... 95  
Kapitel 11 Du hast Auferstehungsleben erhalten ..... 105  
Kapitel 12 Du kannst deine Errettung nicht verlieren ..... 115  
Kapitel 13 Du hast den Glauben *und* die Werke ..... 121

TEIL DREI:

ENTSPANNE DICH IN DER WAHRHEIT, DIE DICH FREI MACHT

Kapitel 14 Gott sucht keine kleine Elite aus.....	131
Kapitel 15 Keiner kann <i>solchen</i> Lehren Folge leisten .....	139
Kapitel 16 Es geht nicht um Wasser oder Wein .....	147
Kapitel 17 Wir schulden Gott kein Geld .....	155
Epilog – Entspanne dich mit Gott .....	165
Entspanne dich mit Gott – Ein Bibelstudium in sieben Teilen...	175
Danksagungen.....	187

## MEIN PERSÖNLICHES *VICTORIA SECRET*

Ich wäre definitiv ins Gefängnis gekommen. Man steht nicht einfach aus dem Publikum auf und stoppt einen *Saturday-Night-Live*-Star bei seinem Comedyprogramm, ohne ungeschoren davonzukommen. Und vor allem nicht mit dem, was ich zu sagen vorhatte!

Ich hatte eine Botschaft von Gott erhalten. Meine Aufgabe war es, das Programm von Victoria Jackson zu unterbrechen und an jenem Abend mehr als eintausend Studenten der *Furman University* das Evangelium zu predigen. Am Ende sollte ich sie dann zu einem Gebet der Lebensübergabe leiten.

Ich saß in meiner Wohnung, nur wenige Kilometer entfernt, und quälte mich mit dem Aufruf zum Handeln. Das war die jüngste in einer Reihe von Forderungen, die Gott – so dachte ich zumindest – an mich gestellt hatte.

Bisher hatte ich jede einzelne befolgt.

## Sündenbekenntnis am Lagerfeuer

Alles begann mit meiner christlichen Schulbildung. Dreizehn Jahre lang ging ich jede Woche in die Kirche. Und während meiner Highschool-Zeit hörten wir jede Woche dasselbe. Auch wenn die Predigt anfangs neu und frisch wirkte, kam sie irgendwie jedes Mal wieder auf denselben Punkt zurück.

Nach ungefähr den ersten zwei Dritteln sagte uns der Prediger immer, wir sollen uns Gott neu hingeben, uns mehr anstrengen und mehr tun als bisher. Manchmal bedeutete das, vor der gesamten Schule nach vorne zu kommen und »Farbe zu bekennen«. Ein andermal bedeutete es, auf die Knie zu gehen.

Wenn wir mit der Schule wegfuhrten, gab es immer ein feierliches Lagerfeuer. Einige von uns bekannten ihre Sünden laut, schrieben sie dann auf, warfen das Papier ins Feuer und sahen zu, wie es verbrannte. Ganz egal, welche Form diese Läuterung auch annahm, sie endete in jedem Fall peinlich, manchmal sogar mit heftigen Tränenausbrüchen.

Manche bekannten ihre Liebe zur Rockmusik, während andere zugaben, dass sie schon eine Weile keine Stille Zeit mehr gemacht hatten. Wieder andere gestanden ihren fehlenden Mut, Christus zu bekennen, wenn sie eine Gelegenheit ungenutzt verstreichen hatten lassen.

Die Sprecher hatten anscheinend immer Gefallen daran, uns zu diesen Bekenntnissen anzustacheln. Vermutlich fühlten sie sich von Gott dazu berufen, unsere Sünden ans Licht der Öffentlichkeit zu bringen.

»Das war ja so toll für die Kinder! Wir müssen diesen Sprecher nächstes Jahr unbedingt wieder einladen«, hörten wir die Lehrer flüstern.

## Hosenbeine

Jahr um Jahr hielten diese Ereignisse einen emotionalen Kreislauf am Leben: Hingabe, Anstrengung, Versagen, Sich-schrecklich-Fühlen, dann wieder Bekennen und erneute Hingabe und noch mehr Anstrengung, nur um zu sehen, wie unsere Hoffnung auf Erneuerung schon wieder zerschmettert wurde. Alles sah so geistlich aus, doch es bereitete mich auf das vor, was noch kommen sollte.

In der Highschool nahm ich das Christsein nicht allzu ernst, denn es schien mir zu viele Opfer in Bezug auf Spaß zu bedeuten. In unserer Schule war man ein guter Christ, wenn die Haare über den Ohren kurz geschnitten und die Hosenbeine nicht hochgekrempt waren. Denn genau das war es, was die Welt in den 1980er-Jahren tat: Hosenbeine hochkremple. Und gute Christen wollten ja nicht von dieser Welt sein.

Doch das äußere Erscheinungsbild war nur der Anfang. Es folgte Regel auf Regel und in mir entstand der Eindruck, dass man beim Christsein alles geben musste, sonst würde es knapp werden. Es war sinnlos, sich irgendwo in der Mitte zu bewegen. Darum ignorierte ich den Großteil des Verhaltensverbesserungsprogramms. Ich wollte mich auf der Highschool amüsieren, darum unterdrückte ich mein Schamgefühl.

## Die Sucht

Als ich aufs College ging, beschloss ich, dass ich die Nase voll davon hatte, das schwarze Schaf in Gottes Familie zu sein. Es war höchste Zeit, meinen Glauben endlich ernst zu nehmen. Angesichts dessen, was ich zu hören bekommen hatte, bedeutete das

hauptsächlich zwei Dinge: die Bibel lesen und Zeugnis geben. Also fing ich damit an und tat es mehr als jeder andere, dem ich je begegnet bin.

Ich begann damit, auf dem Campus Bibelunterricht zu geben. Dann ging ich dazu über, ehrenamtlich in einem Resozialisierungszentrum für ehemalige Straftäter mitzuarbeiten, wo ich den Ex-Sträflingen Zeugnis gab und ihnen den Weg zum Heil zeigte. Dann ging ich für ein Auslandssemester nach Griechenland und Italien. Dort begann ich damit, auf der Straße zu evangelisieren. Ich schwänzte meinen Unterricht, um mehr Zeit auf der Straße zu verbringen und die Menschen zur Rede zu stellen und ihre Seelen zu retten. Ja, meine Noten litten darunter, aber im Namen Jesu.

In Europa fasste die Sucht richtig Fuß. Und bei meiner Rückkehr in die Vereinigten Staaten wurde es noch schlimmer. Ich predigte Christus in Gefängniszellen, in Flugzeugen und sogar während meiner Seminare an der Uni. Ich missionierte beim Training während der Sportseminare. Und in den Sprechkundenseminaren hielt ich benotete Vorträge darüber, wie man errettet wird.

Für den ersten Vortrag erhielt ich eine Drei, und von da an ging es nur noch bergab. Wir sollten während des Semesters verschiedene Vorträge halten – dazu gehörten eine Überzeugungsrede und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Also versuchte ich, meine Kurskameraden davon zu *überzeugen*, sich erretten zu lassen, und dann später im Semester zeigte ich ihnen *Schritt für Schritt*, wie sie errettet werden können. Sie sollten immer wieder dasselbe hören, bis sie es endlich verstünden.

Ob sie wollten oder nicht.

## Von Tür zu Tür

Wenn ich zu meinen Eltern nach Virginia fuhr, ging ich in der Nachbarschaft von Tür zu Tür und gab Zeugnis. Meine Eltern gingen jeden Tag zur Arbeit, und das tat auch ich. Immerhin war ich getrieben. Ich dachte, ich würde für den Herrn arbeiten. Also hörte ich nicht mehr auf. Oder ich konnte nicht mehr aufhören. Oder vielleicht war es auch beides.

Ja, es gab Leute, die sich entschieden, an Jesus zu glauben. Aber ich bin mir bis heute nicht sicher, ob sie wirklich verstanden, wofür sie sich da entschieden. Und ob Gott wirklich irgend etwas davon benutzt hat, kann ich nicht sagen. Aber eins weiß ich sicher – wenn ich jetzt zurückblicke, kann ich deutlich sehen, dass es mir dabei nur um mich ging. Es ging mir nur um mein eigenes Wohlbefinden. Es ging mir nur darum, dass ich Erleichterung von meiner Schuld und Scham fand und alles tat, was nötig war, um Gott zu gefallen und ihn dazu zu bringen, mich wieder zu mögen. Zumindest bis der nächste Reifen kam, durch den ich springen musste.

Und die nächste Herausforderung war immer ein bisschen größer als die vorherige.

## Im *Town and Country*

»Junge, steig ins Auto und fahr weg, so schnell du kannst! Der Restaurantbesitzer hat wegen dir die Polizei gerufen«, sagte mein Vater mit einem besorgten Ausdruck auf seinem Gesicht, wie ich ihn so noch nie bei ihm gesehen hatte.

Wir hatten zusammen im *Town-and-Country*-Restaurant in New Baltimore, Virginia, gefrühstückt. Es geschah nicht allzu

oft, dass ich in den Genuss eines netten Frühstücks mit meinem Vater kam, vor allem nicht, seit ich weggezogen war, um aufs College zu gehen. Aber an jenem Morgen verdarb ich ihm das Frühstück, weil ich aufstand und anfang zu predigen. Na klar, dem ganzen Restaurant. Als ich zum Entscheidungsaufruf kam, sagte eine Frau, sie wäre daran interessiert, Christus anzunehmen. Also setzte ich mich zu ihr an ihren Tisch und betete mit ihr, während der Geschäftsführer die Polizei rief.

Seltsamerweise ist daraus vielleicht wirklich etwas Gutes entstanden. Aber ich hatte definitiv Unruhe gestiftet. Und der Restaurantbesitzer war darüber *nicht* erfreut.

Die Polizeiwache war nicht allzu weit entfernt, ich hatte also nicht viel Zeit. Mein Vater stand auf, um mit dem Besitzer zu reden und die Wogen zu glätten. Ich stürzte aus der Tür und entkam, um Gott noch einen weiteren Tag zu dienen.

### Im *Comfort Inn*

Während meiner Zeit zu Hause in Virginia begann ich, in einem *Comfort-Inn*-Hotel in Chantilly zu arbeiten. Ich sollte den Rasen mähen, den Pool reinigen und bei allgemeinen Wartungsarbeiten mithelfen. Obwohl ich das Geld wirklich brauchte, war das Problem, dass ich scheinbar den ganzen Tag damit beschäftigt war, Menschen zu retten.

Eine Fluggesellschaft hielt ein Weiterbildungsseminar für Flugbegleiter im Konferenzraum des Hotels ab. Ich hatte bis zu jenem Zeitpunkt schon vielen Menschen in diesem Hotel das Evangelium *persönlich* gepredigt, in Einzelgesprächen. Aber das war meine Chance, viele Menschen auf einmal zu erreichen. Also stürmte ich ohne Zögern in den Raum, unterbrach den Sprecher

mitten im Satz und begann, dem Raum voller Flugbegleiter lautstark das Evangelium zu verkünden.

Ich konnte ungefähr fünfzehn Sätze herausbringen – die Grundlagen, du weißt schon –, ohne Atem zu holen. Dann leitete ich sie zu einem Gebet der Lebensübergabe. Als ich »Amen« sagte und meine Augen öffnete, sagte der Seminarleiter, ich solle später wiederkommen, falls ich noch mehr zu sagen hätte. Er kündigte an, dass jeder, der mehr hören wolle, während der Mittagspause bleiben könne.

Als ich in der Pause zurückkehrte, wartete eine Frau auf mich. Sie sagte, sie sei schon Christ, aber sie bewundere meinen Mut. Sie sagte, sie wünschte, sie könnte so sein wie ich.

Wenn sie nur gewusst hätte ...

Das war mein letzter Arbeitstag im *Comfort Inn*. Ja, sie haben mich gefeuert. Ich vermute mal, ich war beim Poolreinigen nicht so gut gewesen.

## In der U-Bahn nach Vienna

Aus Virginia kommend war Vienna immer die südlichste Station der U-Bahnlinie. Ich fuhr immer mit dem Auto bis zum Park & Ride, kaufte meine Fahrkarte und fuhr dann mit der Bahn weiter. Ich wusste, dass ich dort ein Publikum hatte, das mir nicht entkommen konnte.

Ich wählte mir einen Waggon aus und fuhr bis zur nächsten Station. Das gab mir ein paar Minuten, um dem gesamten Waggon aus voller Kehle das Evangelium zu predigen. Ich kannte meine Zeilen in- und auswendig. Ich erzählte den Leuten, sie seien Sünder. Ich erzählte ihnen, Christus sei für sie gestorben. Ich erzählte ihnen von dem neuen Leben, das Christus ihnen anbot.

Ich hielt sogar so etwas wie einen Bekehrungsaufruf ab, genau dort in der U-Bahn.

Die Reaktionen waren sehr verhalten, aber das hielt mich nicht ab. An der nächsten Station sprang ich aus dem Waggon, suchte mir einen neuen und begann wieder von vorne. Also, das ist echte Hingabe, oder? Vermutlich. Die Prediger aus der Highschoolzeit wären wahrscheinlich stolz auf mich gewesen. Oder nicht? Aber warum fühlte ich mich innerlich dann so *elend*?

## An der Kühltruhe

Evangelisation war zu einer Droge geworden. Ich fühlte mich toll, wenn ich jemandem von Christus erzählt hatte. Und ich konnte kaum die nächste Gelegenheit abwarten.

Im wahrsten Sinn des Wortes, ich *konnte* sie nicht abwarten.

Sobald der Rausch nachließ, war ich im selben Moment schon auf der Suche nach der nächsten Dröhnung. Ich ging davon aus, das sei der Heilige Geist, der mir befahl weiterzumachen und »radikal zu sein«.

Wenn ich abends ins Bett ging und an jenem Tag noch niemandem von Christus erzählt hatte, konnte ich nicht einschlafen. Ich hievte mich aus dem Bett, fuhr zum nächsten Laden, der 24 Stunden geöffnet hatte, und erzählte jemandem an der Kühltruhe von Christus. Aber die meisten Kunden waren darauf bedacht, sowohl mich als auch den kältesten Bereich des Ladens schnell hinter sich zu lassen. Es funktionierte nicht, aber es verschaffte mir ein wohlig warmes Gefühl, sodass ich eine weitere Nacht in Frieden schlafen konnte.

Das war alles, was wirklich zählte.

## Mein persönliches *Victoria Secret*

Doch ich hatte ein Geheimnis, eines wofür ich mich damals sehr schämte. Und ich hatte niemandem davon erzählt. Ich ließ den Gott des Universums im Stich, als er mich auf die bislang wichtigste Mission schickte.

In meinen Gedanken rief Gott mich, das Standup-Comedy-Programm von Victoria Jackson zu unterbrechen, das sie an einem Freitagabend im McAlister-Hörsaal der *Furman University* geben würde. Ich sollte vor meinen Kameraden auf die Bühne steigen, der kleinen Victoria keine Beachtung schenken und mit meinem Aufruf beginnen. Das wäre das größte Publikum, das ich für Jesus je erreicht hätte!

Ich fuhr noch nicht einmal hin. Ich kniff. Und ich legte mich zusammengerollt wie ein Embryo auf den Boden meiner Wohnung und heulte mir die Augen aus. Dieses Mal hatte ich Gott im Stich gelassen, und ich wusste, ich würde dafür büßen müssen. Das war der Beginn meines Absturzes in religiöse Angstzustände und Depression, der ein paar Jahre andauern sollte.

## Sich mit Gott entspannen

Ich befolgte alle möglichen Ratschläge für geistliches Wachstum und tat alles, um mich Gott näher zu fühlen. Ich betete ohne Unterlass. Ich las jeden Tag stundenlang in der Bibel. Und glaub mir, ich erzählte anderen von meinem Glauben!

Mein Glaubenssystem war sowohl kompliziert als auch ermüdend. Und es funktionierte nicht. Trotz meiner ernsthaften Hingabe an Gott stand ich mit leeren Händen da. Ich hatte keinen Frieden. Keine Freude. Gar nichts. Ich würde zwar in den Him-

mel kommen, aber es gab nichts, was mein aktuelles Leben für irgendjemanden attraktiv gemacht hätte, das ist sicher.

Das war vor dreiundzwanzig Jahren.

Jetzt ist *alles* anders. Heute weiß ich genau, wie ich die bedingungslose Gnade Gottes aufsaugen kann, wie ich zulassen kann, dass sein Geist meinen Verstand mit Gedanken seiner Liebe und Annahme überflutet. Ich weiß, wie ich meine Sicherheit und Heilsgewissheit in Jesus genießen kann, und wie ich es Gott ermöglichen kann, sein strahlendes Leben durch mich weiterzugeben. Ich kämpfe nicht mehr gegen Schuldgefühle und Angst, und der Weg vor mir liegt nicht mehr im Nebel. Jetzt genieße ich Jesus wie nie zuvor und ich wünsche jedem dasselbe Leben, das ich habe.

Wie hat sich all das verändert? Habe ich einfach nachgelassen oder jegliche geistliche Aktivität vollständig gestoppt? Nein, heute rede ich wahrscheinlich noch mehr denn je über Jesus. Aber in meinem *Inneren* bin ich verändert. Dadurch, dass ich eine Bruchlandung und einen kompletten Neustart durchlebt habe, hat Gott mich ein paar Wahrheiten gelehrt, die buchstäblich mein Leben gerettet haben. Er lehrte mich, *wie* man sich entspannt. Er lehrte mich, dass er *will*, dass ich mich entspanne. Und er lehrte mich, *aus der Ruhe heraus zu leben*, so wie ich das noch nie getan hatte.

Und was Gott mich gelehrt hat, steht in diesem Buch.

## DAS GEGENTEIL ALLER PREDIGTEN, DIE DU JE GEHÖRT HAST?

Vielleicht warst du nicht ganz so extrem wie ich, aber viele von uns werden Opfer des Wunsches, sich selbst für Gott ins rechte Licht rücken zu wollen. Ganz gleich, wie authentisch dieser Wunsch auch sein mag, er schafft nur Unruhe, weil wir in einem verzwickten Netz von Regeln gefangen sind oder von einem nebulösen Gefühl runtergezogen werden, dass wir Gottes Forderungen nicht erfüllen.

Dabei sagte Jesus uns, sein Joch sei *sanft*. Er sagte, seine Last sei *leicht*. Er behauptete, wir fänden *Ruhe* für unsere Seelen (siehe Mt 11,29–30).

Irgendwie muss das wohl stimmen.

Aber wie können wir uns entspannen, wenn wir immer mehr Leistungsanforderungen aufhäufen, die nur noch mehr Brennstoff für unsere *Unruhe* sind? Nimm dir eine Minute Zeit und denk mal darüber nach, von wie vielen »Herausforderungen« du in deiner Zeit als Christ schon gehört hast. Wie oft wurdest du schon dazu aufgefordert, deine Komfortzone zu verlassen, zu geben, bis es wehtut, und »radikal zu sein« für Gott? Hinzu kommen die drei Schritte zu finanzieller Freiheit und die vier Schlüssel zu einer glücklichen Ehe. Vielleicht hat man dir gesagt, dass

es fünf Arten von Gebeten und sieben geistliche Disziplinen gibt. Im örtlichen Buchladen findest du bibelfundierte Ernährungs- und Fastenratgeber und christliche Fitnessprogramme (Achtung! Bald erscheint mein Buch: *Pontius Pilates: Fit werden auf die römische Art!*). Offenbar kann man noch nicht einmal Essen kochen oder seine Bauchmuskeln trainieren, ohne einen Prediger zurate zu ziehen!

Langsam, aber sicher bekommen wir vielleicht den Eindruck, dass es beim Christsein größtenteils um *Leistung* geht. Wir fangen an zu glauben, dass wir Formeln oder lange Listen mit Anweisungen brauchen, um »gute« Christen zu sein – um mit Gott ins Reine zu kommen und im Reinen zu bleiben.

Das ist anstrengend!

## Verzwirbeltes Gerede

Klar, wir Christen könnten uns toll fühlen, weil wir wissen, dass wir auf dem Weg in den Himmel sind. Aber insgeheim plagt viele von uns der Gedanke, was wir für Gott tun sollten und wie viel wir eigentlich *nicht* für ihn tun. Auf subtile Weise hat man uns eine lange »Was-wir-für-Gott-tun-müssen«-Liste vorgesetzt, und wenn man sich die unterschiedlichen christlichen Lehren heutzutage anhört, scheinen die »Werkseinstellungen des Glaubens« nicht einfach, sondern kompliziert zu sein. Hast du dir jemals die Zeit genommen, um über die verschachtelten, leeren Ideen nachzudenken, bei denen wir mittlerweile gelandet sind?

Hier sind einige Beispiele:

- Wir sind zwar nicht unter dem Gesetz des Alten Testaments, aber wir sollten es dennoch als einen »Kompass« benutzen, der uns leitet.
- Wir dürfen freiwillig, aus ganzem Herzen geben, nicht unter Druck, aber es sollten schon wenigstens zehn Prozent sein.
- Wir können zwar nicht »vollkommen sein«, wie Jesus es uns lehrte, aber wir sollten uns trotzdem anstrengen, einem Maßstab gerecht zu werden, dem wir nicht gerecht werden können.
- Unser altes Sünder-Ich ist mit Christus gestorben, aber wir sind immer noch Sünder, die sich selbst sterben müssen.
- Durch das Blut Jesu ist uns vergeben und sind wir reingewaschen, und dennoch müssen wir Gott jeden Tag um Vergebung und Reinigung bitten.
- Die Strafe für unsere Sünden fiel auf Christus, doch Gott wird uns trotzdem für unsere Sünden richten.
- Durch das Opfer Jesu sind wir bereits mit Gott im Reinen, doch beim Abendmahl müssen wir uns prüfen, »um mit Gott ins Reine zu kommen«.
- Gott hat uns zum Heil erwählt, doch es fühlt sich vielleicht so an, als hätten *wir* Gott erwählt ... aber das werden wir erst im Himmel richtig verstehen können.

Siehst du, was ich sehe? Ist *das* die Wahrheit, die uns freimacht? Nein, das ist ein Haufen zweideutiges Gerede! Ist mir vergeben oder nicht? Bin ich frei oder nicht? Bin ich eine neue Schöpfung oder nicht? Bin ich Gott nahe oder nicht? Ohne definitive Antworten auf diese Fragen werden wir uns nie mit Gott

entspannen können. Und wir können nicht wissen, was es bedeutet, täglich aus der Ruhe zu *leben*.

Gottes Weg ist viel einfacher: »Und jetzt befürchte ich, dass genauso wie die Schlange mit ihren gewieften Sprüchen Eva verführt hat, *ihr von der einfachen Reinheit eurer Liebe für Christus weggelockt werdet*« (2Kor 11,3 THE MESSAGE). Was also ist, wenn die Dinge gar nicht kompliziert und verwirrend sein müssen? Was, wenn eigentlich alles so einfach sein sollte, dass sogar ein Kind es verstehen kann?

Wenn wir Mühe mit der Vorstellung haben, uns mit Gott zu entspannen, kann unsere aktuelle »Programmierung« – die Art und Weise, wie wir immer geglaubt oder die Dinge getan haben – versuchen, uns unsere neu gefundene Freiheit zu rauben.

Darum bitte ich dich, dass du beim Lesen dieses Buches die folgenden Fragen im Hinterkopf behältst:

- Glaube ich wirklich, dass Gottes Botschaft durch Jesus *einfach* sein soll?
- Glaube ich wirklich, dass das Evangelium mich an einen Ort echter, geistlicher *Entspannung* bringen kann?

Das Gegenteil aller Predigten, die du je gehört hast?

Natürlich gibt es jede Menge toller Predigten. Aber eine kurze Suche im Internet ergibt kaum Treffer zu Predigten über das Thema »Entspannen mit Gott« oder über geistliche Ruhe im Allgemeinen. Ich vermute mal, es erscheint uns nicht richtig, im Zusammenhang mit unserem christlichen Glauben auch nur an Entspannung zu denken.

Aber was wäre, wenn ich dir sagen würde, dass es hier etwas unglaublich Paradoxes zu entdecken gibt? Nämlich, dass Werke aus der Ruhe kommen – dass die Art von Werken, die Gott gefallen, eigentlich dann entstehen, wenn wir mit ihm entspannen. Darum sagt uns der Autor des Hebräerbriefs, wir sollen »eifrig bestrebt sein, in jene Ruhe einzugehen« (Hebr 4,11).

*Bemüht* sein zu ruhen? Ja, offensichtlich braucht es das vereinigte Bemühen unsererseits, um an den Ort zu kommen, wo wir uns wirklich mit Gott entspannen können.

Bist du dir immer noch nicht sicher, ob Ruhe unser Fokus sein sollte? Nimm dir eine Minute Zeit, um über die Frucht des Geistes nachzudenken – Dinge wie Liebe, Friede, Freundlichkeit, Sanftmut und Geduld (siehe Gal 5,22–23). Glauben wir wirklich, dass diese Dinge aus geistlicher Anstrengung entstehen, solange wir versuchen, unser Bestes zu geben, um sie selbst hervorzubringen? Nein, diese Eigenschaften bilden sich in einer Haltung der Ruhe, bei einer Person, die sich in der Ruhe befindet. Wir sterben der angstgesteuerten Religion, damit wir echte Frucht für Gott bringen können (siehe Röm 7,4). Das ist die tiefgründige Paradoxie geistlicher Produktivität.

Das wahre Evangelium in all seiner Kraft ist demnach sowohl *einfach* als auch geistlich *erholsam*. Man muss nicht viel Neues lernen, um diese Ruhe zu erleben, aber man muss viel Gelerntes über Bord werfen. Unter all den Schichten der Religiosität, die wir über die Jahre angesammelt haben, hat Gott den Saal unseres Herzens bereits mit seiner überschwänglichen Liebe verziert. Wir müssen nur die Schichten dieses verwirbelten Geredes ablösen, um den vollen Glanz der Gnade Gottes bestaunen zu können.

Während unseres gemeinsamen Weges werden wir gegen den Strom schwimmen. Wir werden einige der falsch verwendeten christlichen Vokabeln und das heute gebräuchliche zweideutige

Gerede zurückweisen. Deine Glaubensvorstellungen werden vielleicht ein wenig erschüttert werden. Aber zusammen werden wir danach streben, die Schuldgefühle abzuschütteln und die echte Freiheit und Entspannung zu finden, über die Jesus gesprochen hat und nach der du dich immer gesehnt hast.

## Warum ich dieses Buch geschrieben habe

»Tu was für Gott. Er braucht dich!«

Das scheint das gängige Mantra vieler in der heutigen christlichen Welt zu sein. Vielleicht stachelt uns das tatsächlich eine Zeit lang zu fanatischem Dienst an, aber am Ende führt es nur zu Burn-out und Enttäuschung. Dieses Buch soll den Schwindel dieser Denkweise aufdecken und die Türen für eine völlig neue Lebensweise öffnen – ein Leben aus der Ruhe.

Viele Christen wollen zwar glauben, dass es im Christsein um Ruhe geht, aber wie kann ich mich entspannen, wenn ich mit einer Lehre bombardiert werde, die für geistliche Unruhe sorgt? Zusammen werden wir die falsche Vorstellung untersuchen, Gott sei darauf angewiesen, dass wir *für* ihn arbeiten. Du wirst lernen, wie das »sanfte Joch« und die »leichte Last« eine geistliche Realität in unserem Alltag werden können und wie ein Leben *aus* Gott *heraus* perfekt mit guten Werken zusammenpasst.

Dir ist wahrscheinlich schon aufgefallen, dass einige Christen sich abrackern, weil sie Gott unbedingt dazu bringen wollen, sie zu mögen, während andere anscheinend glauben, dass Gott bereits mit ihnen zufrieden ist, und sie einfach sie selbst sind. Die eine Gruppe lebt in der Unruhe, während die andere die *Ruhe* genießt.

Viele Christen stellen folgende Fragen:

- *Braucht* Gott meinen Dienst denn gar nicht?
- Wie kann ich mich von Gedanken befreien, die Stress auslösen?
- Jesus hat mir schon für dieses Leben Ruhe verheißen. Ist da was dran?

Die Antworten auf diese Fragen zu erhalten ist wichtig, wenn wir lernen wollen, wer wir sind und wie wir die Beziehung mit Gott genießen können. In diesem Buch werde ich allgemeine Vorstellungen über Gott infrage stellen, die Unruhe stiften, und ohne jeden Zweifel beweisen, dass Gott *will*, dass wir ruhen, und ich werde unseren geistlichen Feind als Urheber religiöser Angstzustände entlarven.

Wenn du also die Nase voll hast von all diesem zweideutigen Gerede und der Heuchelei oder wenn du es einfach satt hast, nur zu leben, um anderen zu gefallen, und manchmal am liebsten aufgeben und weglaufen willst: Es gibt einen anderen Ausweg – einen biblischen Weg, einen Weg der Ruhe. *Entspanne dich mit Gott* soll dir helfen, diesen neuen Weg der Ruhe zu entdecken, dich von religiösen Irrtümern abzuwenden und *jeden* Beweggrund in deinem Leben neu zu überdenken.

## ENTSPANNE DICH MIT GOTT

# EIN BIBELSTUDIUM IN SIEBEN TEILEN

### Teil 1 - Entspanne dich: Es gibt einen neuen Weg

1. Lies Hebräer 9,16–17. Im griechischen Grundtext wurden die Begriffe *Bund* und *Testament* austauschbar verwendet. Wann hat der neue Bund tatsächlich begonnen? Warum könnte es deiner Meinung nach wichtig sein, das bei unserem Bibelstudium zu berücksichtigen?
2. Lies Hebräer 8,8–12. Wie beschreibt Gott den neuen Bund? Was sind dessen Eigenschaften? Inwiefern bilden alle Bestandteile des Bundes zusammen eine umfassende Einheit, die keine »billige Gnade« oder »gefährlich« ist, wie manche vielleicht glauben?
3. Lies Hebräer 10,8–10. Was hat Gott mit dem ersten Bund gemacht? Was bewirkt dieses neue »Testament« (dieser neue Bund) für uns? Wird es sprachlich in der Gegenwarts-, Vergangenheits- oder Zukunftsform zum Ausdruck gebracht? Muss das Geschehene jemals abgeändert oder wiederholt werden?
4. Lies Hebräer 7,18–19. Warum wurde das vorher gültige Gebot aufgehoben? Was macht den neuen Bund so anders?

5. Lies Hebräer 8,13. Wie wird der alte Bund beschrieben? Warum wird er jetzt in diesem Licht gesehen?
6. Lies Hebräer 8,7–8. Das Gesetz ist heilig und vollkommen – was also war das *wirkliche* Problem am alten Bund?
7. Lies Hebräer 7,11–12. Gott hätte Jesus in den Stammbaum von Levi und Aaron einsetzen können. Was wollte Gott uns damit sagen, als er Jesus außerhalb dieser alttestamentlichen Priesterlinie zur Welt kommen ließ?
8. Lies Hebräer 8,6. Wie werden der alte und der neue Bund miteinander verglichen? Warum sind sie so unterschiedlich?
9. Lies Hebräer 9,15. Wie wird das Priestertum von Christus beschrieben? Wie wird unser Erbe beschrieben? Was ist mit den Gläubigen, die unter dem alten Bund waren?

## Teil 2 - Entspanne dich: Ein neuer Priester ist da

1. Lies Hebräer 7,20–22. Welcher Schwur war Teil des neuen Bundes? Wer hat wem etwas geschworen? Was bedeutet das für uns?
2. Lies Hebräer 7,23–25. Inwiefern ist das Priestertum von Jesus anders als das der Priester des alten Bundes? Wie wird unsere Errettung hier beschrieben? Aus welchem Grund sind wir laut dieser Stelle für immer gerettet?
3. Lies Hebräer 10,1–3. Wie oft wurden im alten Bund Opfer gebracht? Wie effektiv waren sie? Welche zwei Auswirkungen hätte es gehabt, wenn die Menschen des Alten Testaments das gehabt hätten, was wir heute erleben können?
4. Lies Hebräer 10,3–5. Welche Rolle spielten die alttestamentlichen Opfer eigentlich für das Gewissen? Haben sie die Sünden *weggenommen* oder nur zugedeckt (und gesühnt)?

Weitere Bücher über das Evangelium  
der Gnade und Lese- bzw. Hörproben  
findest du auf **gracetoday.de** bzw.  
auf **youtube.com/gracetoday**.