

SHAPED BY GOD

„keep in shape for the race“ by Nic Legler



Einstieg (ganze Gruppe)

- Tauscht kurz über die Predigt vom Freitag aus. Was hat euch besonders angesprochen? Was ist euch noch geblieben? Fasst den Inhalt kurz zusammen für die, welche nicht in der Predigt waren.
- Zielsetzung: Dass wir uns mehr bewusst werden, wie wichtig konstantes Training ist, um den Lauf des Lebens erfolgreich zu vollenden. Schritte festlegen, die wir in Anspruch nehmen wollen.

1. Keep in shape...

Lest zusammen die folgende Stelle aus dem Korintherbrief:

1.Korinther 9,24-27: „Ihr kennt das doch: Von allen Läufern, die im Stadion zum Wettlauf starten, gewinnt nur einer den Siegeskranz. Lauft so, dass ihr ihn gewinnt! Wer im Wettkampf siegen will, setzt dafür alles ein. Ein Athlet verzichtet auf vieles, um zu gewinnen. Und wie schnell ist sein Siegeskranz verwelkt! Wir dagegen kämpfen um einen unvergänglichen Preis. Ich weiß genau, wofür ich kämpfe. Ich laufe nicht irgendeinem ungewissen Ziel entgegen. Wenn ich kämpfe, geht mein Schlag nicht ins Leere. Ich gebe alles für diesen Sieg und hole das Letzte aus meinem Körper heraus. Er muss sich meinem Willen fügen. Denn ich will nicht andere zum Kampf des Glaubens auffordern und selbst untauglich sein.“

Tauscht kurz darüber aus, was euch beim Lesen dieser Stelle durch den Kopf geht, oder euch besonders anspricht. Welcher Vers sticht euch dabei besonders ins Auge?

2. ...for the race

Betet kurz zusammen bevor ihr die folgenden Punkte durch geht, damit Gottes Geist euch während dem Lesen aufzeigt, was in eurem Leben dran ist.

1. Kennst du dein Rennen?

Oft ist uns während dem Alltag gar nicht richtig bewusst, für was wir eigentlich Tag für Tag aufstehen. Die Antwort „Natürlich für Gott!“ liegt wohl den meisten von uns ziemlich schnell auf der Zunge, doch wenn wir unseren Alltag in Ruhe reflektieren, rennen wir oft allen anderen möglichen Dingen hinterher, anstatt dass wir bewusst Gottes Reich bauen. Natürlich sollen wir nicht wie religiöse Aktivisten dem Leistungsdruck verfallen und uns daran messen. Aber sind wir wirklich sensibel für Gottes Reden und für sein Wirken durch und an uns? Es ist unsere Verantwortung sowohl körperlich als auch geistig fit zu bleiben, damit nicht das Leben uns lebt, sondern wir das Leben leben!

2. Trainieren tut weh...!

Jakobus 1,2-4: „Liebe Brüder und Schwestern! Betrachtet es als Grund zur Freude, wenn euer Glaube immer wieder hart auf die Probe gestellt wird. Denn durch solche Bewährungsproben wird euer Glaube fest und unerschütterlich. Bis zuletzt sollt ihr so unerschütterlich festbleiben, damit ihr in jeder Beziehung zu reifen Christen werdet und niemand euch etwas vorwerfen kann oder etwas an euch zu bemängeln hat.“

Vielen von uns widerstrebt ein hartes und konsequentes Training. Es fehlt uns an Disziplin, Durchhaltewille, etc etc. Aber warum lassen wir uns oft so schnell von einem Ziel abbringen?

1. Es tut weh. *Die Folgen von Training sind oft Schmerzen, welche uns unangenehm sind.*
2. Es kostet uns etwas. *Wir sind oft nicht bereit den Preis den es uns kostet zu bezahlen.*
3. Es ist unspektakulär. *Oft sieht es niemand und die Erfolge sind klein und wirken unbedeutend.*
4. Vergleichen limitiert uns. *Beim Vergleichen schneiden wir immer schlechter ab, was frustriert.*

Frage Gott in Zeiten der Anfechtung, was Er gerade am trainieren ist oder trainieren will!

3. Der Coach: Wer fordert dich heraus?

Sprüche 27,6: „Ein Freund meint es gut, selbst wenn er dich verletzt; ein Feind aber schmeichelt dir mit übertrieben vielen Küssen.“

„Wir Menschen gehen am liebsten den Weg des geringsten Widerstandes.“

Wir brauchen einen Coach, der uns ermutigt. Einen Freund, der uns ins Leben spricht. Es ist wichtig, dass wir andere Menschen in unser Leben sehen lassen und ihnen die Autorität

schenken, die unangenehmen Dinge oder schlechte Charaktereigenschaften, anzusprechen und uns herauszufordern, damit wir uns positiv verändern können. Überleg dir, wer für dich solch ein Mensch ist oder werden könnte. Überlass dies nicht einfach dem Zufall, sondern triff dich vielleicht bewusst mit Jemandem, um über solche Dinge zu sprechen.

4. Für den Sieg gehen

„Bete nicht für Aufgaben, die deiner Kraft entsprechen. Bete für Kraft, die deinen Aufgaben entspricht.“

Vermeide Mittelmässigkeit! Du bist nicht für Mittelmässigkeit geboren, sondern berufen für den Sieg. Gott selbst hat dich herausgerufen, damit du für den Siegespreis gehen kannst! Wie sieht der Sieg für dich aus? Was heisst das für dich? Was sind Erfolge in deinem Leben, auf die du stolz bist? Welches Ziel ist dir so wichtig, dass du wie Paulus, dein ganzes Leben dem unterordnen würdest? Gibt es ein solches Ziel?

3. Ready, set, go!!!

- Such dir einen Punkt aus, der dich jetzt besonders angesprochen hat und teil dein Anliegen der Gruppe mit. Betet für diese Punkte in eurem Leben und bringt sie vor Gott.
- Nehmt euch Zeit um ruhig zu werden, auf Gottes Stimme zu hören und euch Gedanken zu machen. Teilt eure Eindrücke, Gefühle oder Ideen einander mit und ermutigt euch gegenseitig konkrete Schritte anzupacken!
- Betet dafür, dass der Heilige Geist euch in der kommenden Woche immer mehr das Ziel offenbart, welches er für euch vorgesehen hat. Betet auch dafür, dass er euch die Augen öffnet, sodass ihr seht und erkennen könnt, wo er euch am trainieren ist oder trainieren will.