

## Einleitung: Bodybuilding

1. Geht es an und macht weiter! (12-13)

2. Jagt, hegt und pflegt (14-15)

3. Seid schockiert vom Negativbeispiel (16-17)

Ausblick und Motivation: Die Mühe lohnt sich!

## Einleitung: Bodybuilding

Seit einigen Tagen bekomme ich auf meinen Social-Media Kanälen immer Werbung, die mich zum Sport auffordern. Diese zum Beispiel: **pp**

In nur sechs Wochen kann man scheinbar so aussehen – aber wohl nur, wenn man ein Mann über 50 ist. Ist ja der Hammer!

Schon Anfang des Jahres wurden mir ähnliche Vorschläge gemacht. Vor allen sogenannte Hocker-Sport-Übungen. Starke, muskulöse Typen sitzen auf dem Stuhl und trainieren ihren Körper. Sie teilen mir mit, dass man mit diesen Stuhl-Übungen in ganz kurzer Zeit gaaaanz viel abnehmen kann. Und dann sähe man so aus wie sie: schlank, muskulös, durchtrainiert. Man bräuchte nur dieses App kaufen. Hammer! Hier mal ein Beispiel: **pp → bekommt ihr auch so was?**

Ich meine klar: Ich könnte schon etwa mehr Sport machen und mein Gewicht kann ich gar nicht verheimlichen. Nur eins ist ja mal klar: Wer wirklich Muskeln aufbauen will, der muss sich anstrengen. Das geht nicht mal eben. Und es geht auch nicht in 30 Tagen. „No pain, no gain“, sagt man ja auch in Bodybuilder-Kreisen. → **Gibt es jemanden hier, der regelmäßig Bodybuilding macht? Geht das ohne Schweiß?**

Ich war fast 10 Jahre im Fitnessstudio und habe es eigentlich ganz gerne gemacht. Aber am Schluss bin ich nicht mehr so oft hingegangen. Dafür waren die Kosten dann relativ hoch. Deswegen mache ich es zurzeit 1–2-mal in der Woche zu Hause. Und ich weiß, ohne Anstrengung und Schweiß bleibt man nicht fit. Und dafür muss man seinen inneren Schweinehund überwinde. So sieht er bei mir aus: **pp → Sieht eurer ähnlich aus?**

Diesen Schweinehund, Geschwister, gibt es leider auch im geistlichen Leben. Und auch dort muss er überwunden werden. Auch im geistlichen Leben muss man **#durchstarten**. Der Text aus dem Hebräerbrief, den wir gleich betrachten werden, passt gut zum Anfang eines Jahres. Wir sind bei Folge 18 der 20-teiligen Hebräerbriefstaffel. Und diese Folge hat es mal wieder in sich: Der Schreiber fordert die Gemeinde auf, sich anzustrengen. Sie sollen aus dem Quark kommen, aufbrechen, **#durchstarten**. Dabei geht es ihm nicht um eine körperliche Übung, - aber - er vergleicht den geistlichen Aufbruch, mit der körperlichen Anstrengung.

Wie immer predige ich diesen Text nicht, weil ich das Gesagte drauf hätte, sondern weil ich selbst Lernender bin. Ich stehe wie alle Hörer unter dem Text. **pp und lesen**

## 1. Geht es an und startet durch! (12-13) (Text nach NGÜ)

<sup>1</sup> Textlesung Hebr 12,18-29

*12 Darum stärkt eure müden Hände und eure zitternden Knie 13 und lenkt eure Schritte entschlossen in die richtige Richtung! Denn die lahm gewordenen Glieder dürfen sich nicht auch noch ausrenken, sondern sollen wieder heil werden.*

Ich weiß nicht, wie du dich gerade fühlst. Vielleicht war 2024 bisher ein anstrengendes Jahr für dich. Du brauchst jetzt eigentlich Streicheleinheiten, Trost und Zuspruch. Der Text wirkt auf den ersten Blick mal gar nicht so.

Wobei Zuspruch ist es schon: Geh es an! Raff dich auf! Leg los! Darin liegt ja auch Trost: Egal, wie alt du bist, egal, was du erlebt hast, egal, wie dein geistlicher Zustand gerade ist, egal, ob du hingefallen bist, egal, wie Gott dich erzieht (die Verse vorher „Darum“) – du kannst und du darfst wieder geistlich **#durchstarten**. Auch noch für die letzten zwei Monate des Jahres. Du persönlich! Ich auch. Und ich würde mich freuen, wenn wir es uns heute Morgen vornehmen.

Wir alle wissen, wenn wir uns aufrichten, strecken, gerade hinstellen, Haltung einnehmen, dann macht das was mit uns. Eine körperliche Haltung drückt Entschlossenheit aus. Jetzt geht es los.<sup>2</sup> Der Schreiber benutzt hier alttestamentliche Zitate, unter anderem aus **Spr 4,26: pp**

*23 Behüte dein Herz mit allem Fleiß, denn daraus quillt das Leben. 24 Tu von dir die Falschheit des Mundes und sei kein Lästermaul. 25 Lass deine Augen stracks vor sich sehen und deinen Blick geradeaus gerichtet sein. 26 Lass deinen Fuß auf ebener Bahn gehen, und alle deine Wege seien gewiss. 27 Weiche weder zur Rechten noch zur Linken; wende deinen Fuß vom Bösen.*

Aber wie geht das geistlich? Gibt es dafür auch eine App? Ein Fitnessprogramm? Kann man das auch locker vom Hocker aus machen? Ich glaube nicht. Nimm dir doch mal bis Ende Oktober 30 min Zeit und überlege, ob und wo du geistliche **#durchstarten** solltest. Das sollte reichen.

Vielleicht bedeutet es für dich regelmäßiger in den Gottesdienst zu kommen. Oder in einen Hauskreis zu gehen. Nicht weil man das muss, sondern weil du dort etwas über Gott lernst. Vielleicht bedeutet es für dich, wieder mehr zu beten, in der Bibel zu lesen, Lobpreis zu machen, Predigten im Podcast zu hören, mitzuarbeiten ... Vielleicht bedeutete es für dich auch, eine bestimmte Sünde gezielt zu bekämpfen. Du wirst es für dich herausfinden. Und gleichzeitig wirst du auch erkennen, warum du geistlich schwach geworden bist. Du hast möglicherweise wichtige geistliche Übungen vernachlässigt. Und hier bist du auch in der Pflicht. In der Pflicht dich geistlich zu stärken (Lotz 1994). Denn nur du kannst das. Das kann kein anderer für dich. Und deshalb sind 30 min Zeit zum Nachdenken über deine geistliche Fitness, nicht verschwendet. Nimm dir diese Zeit!

Denn es geht dabei nicht nur um dich. Es geht auch um die gesamte Gemeinschaft der Gemeinde. Wenn jemand strauchelt, entmutigt das auch andere. (Ruager: 258; Laubach: 264).<sup>3</sup> Der Text ist ja an eine Gemeinde gerichtet. Hier wird nicht eine Einzelperson angeredet, sondern eine Gruppe. Die Hebräer waren unter Druck. Sie erlebten Repressalien. Sie drohten vom Glauben abzufallen. Sie entwickelten sich nicht mehr weiter. Und der Autor kämpft um die Gemeinde. Immer mit dem Ziel, sie zu Jesus zu bringen. Es steht viel auf dem Spiel, deswegen rüttelt er sie auf (Rose:231). Vor allen Dingen soll die Gemeinde den Blick auf Jesus richten, den Anfänger und Vollender des Glaubens. So leitet er ja in **12, 1-2** den Abschnitt ein.

Geschwister, wir, die Evangelisch-Freikirchliche Wiesenthal, eine Gemeinschaft von Christen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Herkunft – wir sind auch unter Druck. Um uns herum schließen die Kirchen. Die großen Kirchen aber auch die Freikirchen. Deutschland interessiert sich nicht mehr für Gott. Gott ist

<sup>2</sup> Der Schreiber spielt hier vermutlich auf Psalm 35,3 an: *3 Stärk die müden Hände und macht fest die wankenden Knie! 4 Sagt den verzagten Herzen: »Seid getrost, fürchtet euch nicht! Seht, da ist euer Gott! Er kommt zur Rache; Gott, der da vergilt, kommt und wird euch helfen.«*

<sup>3</sup> „Wir legen für die anderen keine Fehlspur, sondern weisen einander den Weg zum Ziel der Christenheit“ (Ruager:263)

out. Und wer an ihn glaubt, ist komisch drauf. Was Gott will, ist uninteressant. Vielleicht sogar gefährlich. Und wir leben weiter mutig Gemeindeleben.

In der Pandemie wurde das neue Gemeindehaus eingeweiht. Mutig habt ihr 1 Millionen in die Hand genommen. Ihr habt einen Pastor berufen. Ich brauchte es nur noch einzweihehen. Wir haben die Gottesdienste mutig weiterentwickelt. Ein neues Leitungskonzept wurde verabschiedet. Der KiGo wurde neu aufgestellt. In die Seniorenarbeit investiert. In die Jugendarbeit. Eine Ordnung wurde verabschiedet. Es wurde Geld für die neue Traverse und den Beamer gesammelt – die ersten Sachen liegen schon im Flur. Und wir haben neue Konzepte entwickelt, wie das Reformationsfest und Weihnachten im Wiesenthal.

Wir haben trainiert, ausprobiert und neue Muskeln entwickelt. Obwohl der gesellschaftliche Trend weg von Kirche geht. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns weiter gegenseitig unterstützen. Das wir kommen, mitmachen und geben. Das wir gemeinsam durchstarten. Gemeinsam beten. Gemeinsam mitmachen. Und ermutigen.

Und dafür ist eine Sache innerhalb einer Gemeinde ganz wichtig (Ruager: 259f). Damals bei den hebräischen Christen und auch in heutigen Gemeinden: **pp und lesen**

## 2. Jagt, hegt und pflegt! (14-15)

*14 Bemüht euch mit ganzer Kraft um Frieden mit jedermann und richtet euch in allem nach Gottes Willen aus! Denn ohne ein geheiliges Leben wird niemand den Herrn sehen.*

Auch dieser Textabschnitt erfordert eine Kraftanstrengung von den Hebräern.<sup>4</sup> Und für uns als neutestamentliche Gemeinde. Luther übersetzt: „Jagt dem Frieden nach und der Heiligung!“ Nachjagen macht man nicht mal eben. Man bereitet sich vor. Geht auf die Pirsch, schlägt sich Nächte um die Ohren. Es geht hier um den Frieden innerhalb einer Gemeinde. Der ist besonders in einer Welt wichtig, wo sich sowieso so viele streiten. Der ist besonders wichtig, wenn um uns herum niemand mehr glaubt (Rose:233). Der ist auch ganz besonders beim **#durchstarten** wichtig. Eine Gemeinde, in der Frieden herrscht, kann gemeinsam was rocken. Sie ist eine starke Einheit. Sie kann gemeinsam dem Herrn dienen und ihn ehren.

Und Frieden zu halten innerhalb einer Gemeinschaft ist gar nicht so einfach. Man lebt engt zusammen. Man arbeitet miteinander. Warum ist das schwer?

- ⌚ Nun, unterschiedliche Persönlichkeiten treffen aufeinander. Dominate Menschen, stetige Menschen, gewissenhafte Menschen, initiative Menschen ... und die müssen sich einigen. Nicht immer einfach.
- ⌚ Verschiedene Kulturen und Generationen arbeiten miteinander. Nicht immer einfach.

Aber der Glaube ans Jesus vereint uns. Wir sind Geschwister, weil Jesus uns zu Gottes Kindern gemacht hat. Und Geschwister sind nicht unbedingt Freunde. Freunde kann man sich aussuchen. Geschwister nicht. Gott vereint uns. Also diskutieren wir, ringen und streiten auch mal was aus. Dabei kann es zu Verletzungen kommen. Zu Missverständnissen ... jeder von uns ist gefordert hier zu deeskalieren. Gestern habe ich gelesen **pp**:

*„Kleine Gemeinde leben (und sterben) aufgrund ihrer Beziehungen zueinander. Es gibt keinen Faktor, der für die Gesundheit und Kraft einer kleinen Gemeinde wichtiger ist als gesunde Beziehungen – zu Jesus, untereinander und den Menschen, die Jesus erreichen will“ (2 x).*

<sup>4</sup> Der Schreiber greift hier evtl. auf **Ps 34,15** zurück: „Lass ab vom Bösen und tue Gutes; suche Frieden und jage ihm nach!“

Jetzt sind wir nicht so klein. Aber auch nicht so groß. Lassen wir das mal für uns kurz gelten. Oft merkt man gar nicht, dass man jemanden verletzt hat.

- ⌚ Aber wenn du es merkst, dann bist du aufgefordert dem Frieden nachzujagen. Sei demütig und suche ein klärendes Gespräch.
- ⌚ Wenn du verletzt wurdest oder dich so fühlst, kann du immer verschiedenen an deine Verstimmungen herangehen. Du kannst deine Wunde immer wieder aufknibbeln, so dass sie möglichst lange blutet. Du kannst deine Fettflecken regelmäßig mit Butter bestreichen, damit sie schön lange haltbar sind. Du kannst deine Verstimmung immer vor dich hertragen. Egal, was die andere Person sagt, sie muss erst durch die Barriere eine alten Verstimmung durchbrechen. Wenn du dich verletzt fühlst und der andere merkt es nicht, dann sei demütig und sprich es an. Um der Beziehung willen.
- ⌚ Wir haben in Bergneustadt einen Bäcker, da bekommt man eine Stempelkarte. Bei jedem Einkauf bekommt man einen Stempel und nach 10 Stempeln bekommt man ein Brot umsonst. Kennt ihr so etwas? Manche gehen so mit Verletzungen um. Sie sagen nichts, aber stempeln Feld 1 ab und dann Feld 2, usw. und beim 10. Feld eskaliert es dann. Dann wird eingelöst. Und die Beziehung ist nicht mehr zu retten.
- ⌚ Egal ob du verletzt wurdest oder verletzt hast. Wenn Unfrieden da ist, soll es geklärt werden. Das erfordert ein Bemühen. Eine Befriedung ist nötig. Der andere sollte es dir Wert sein, dass du klarst, dich ggf. entschuldigt, Vergebung aussprichst oder mitteilst, wenn du verärgert bist. Du hast deinen Bruder und deine Schwester so lieb, dass du mit ihm das klärende Gespräch suchst oder dich entschuldigst. Das ist wichtig. Es ist eine aktive Aufgabe.

Wow, was ein Anspruch des Schreibers. Und damit er hört nicht auf: **pp** Die zweite aktive Aufgabe lautet, sich um Heiligung zu bemühen. Wie wird man heilig?<sup>5</sup> Durch Jesus, in Jesus, bei Jesus. Wir müssen uns also immer wieder mit Jesus verbinden (Lotz 1994). Paulus schreibt in **1Kor 1,30** (NeÜ) (siehe auch **Hebr 9,24; 10,19f**): **pp** *30 Euch aber hat Gott mit Christus Jesus verbunden, mit ihm, der uns zur Weisheit wurde, die von Gott kommt, zur Gerechtigkeit, zur Heiligkeit und zur Erlösung.*

Jesus macht uns heilig. Er sondert uns aus für Gott.<sup>6</sup> Und deshalb sollen wir uns bemühen heilig zu leben, so wie es Gott gefällt (**Röm 6,4f.19**). Denn „Glaube und Heiligung gehören als zwei untrennbare Lebensäußerungen der Christusbezogenheit des Gläubigen zusammen“ schreibt Fritz Laubach (: 274). Ohne Heiligung wird man den Herrn nicht sehen. Glaube macht uns heilig. Das Bemühen um Heiligung ist unsere Antwort.

Frieden nachjagen, Heiligung hegen - als wenn das jetzt nicht schon genug wäre! Nein. Der Schreiber legt noch einen drauf: Wir sollen noch aufeinander achten! **pp** *15 Achtet darauf, dass niemand sich selbst von Gottes Gnade ausschließt! Lasst nicht zu, dass aus einer bitteren Wurzel eine Giftpflanze hervorwächst, die Unheil anrichtet; sonst wird am Ende noch die ganze Gemeinde in Mitleidenschaft gezogen.*

Niemand in einer christlichen Gemeinschaft, soll sich von der Gnade ausschließen. Er soll nicht bitter werden. Darauf sollen wir alle achten. Das ist Geschwisterliebe. Liebe ist Verantwortung für ein Du! (2x). Wir achten aufeinander. „Der Teufel wird immer wieder versuchen, im Herzen und Leben der Gläubigen Anknüpfungspunkte

<sup>5</sup> „Wie kann man sich das gemeindliche Bemühen um Heiligung vorstellen? Wer das >Wort tröstlicher Ermahnung< vor Augen hat, wird es sich so vorstellen, dass die Gemeinde am Wort der Verheißung festhält, das Vertrauen, den Glauben, nicht wegwarf, einander ermutigt, sich gegenseitig tröstet, Gottesdienst feiert und mit Zuversicht zum Thron der Gnade hinzutritt. Darum soll die Gemeinde besorgt sein“ (Rose:233)

<sup>6</sup> „Wer durch Christus geheiligt ist, ist heilig und gehör zu Gott (1Kor 1,2). Heiligung ist die andere, die zweite Seite der Rechtfertigung. Sich um Heiligung zu bemühen meint als nicht die Anstrengung eines besonders frommen Lebens, sondern dem zu entsprechen, was Gott uns in Christus schenkt: seine Liebe. Sie ist Ausdruck des Glaubens, >der in der Liebe tätig ist< (Gal 5,6)“ (Rose:235).

zu finden, um Verwirrungen und Unfrieden zu stiften“ (Laubach:265). Es entsteht Bitterkeit.

Wie wird man bitter (siehe auch **5Mo 29,7**)?<sup>7</sup> Durch Sünde, durch ständige Unzufriedenheit, durch ständige Kritik, durch Krankheit, durch Leid, durch negative Erfahrungen, manchmal auch durchs Alter – wie auch immer: Lasst uns Geschwister, die in der bitteren Ecke stehen helfen, den Ausweg aus dieser Ecke zu finden. Und dafür müssen wir sie darauf ansprechen. Weil wir sie so lieb haben, dass wir sie kritisieren (Fischer 2020) – aber bitte liebevoll.<sup>8</sup>

Schließlich verstärkt der Schreiber das Gesagte noch, durch ein super negatives Beispiel: **pp und lesen**

### 3. Seid schockiert vom Negativbeispiel (16-17)

*16 Achtet auch darauf, dass niemand ein unmoralisches Leben führt oder mit heiligen Dingen so geringschätzig umgeht wie Esau, der sein Erstgeburtsrecht für eine einzige Mahlzeit verkaufte. 17 Ihr wisst, wie es ihm später erging: Als er den Segen bekommen wollte, der ihm als dem Erstgeborenen zustand, musste er erfahren, dass Gott ihn verworfen hatte. Er fand keine Möglichkeit mehr, das Geschehene rückgängig zu machen, so sehr er sich auch unter Tränen darum bemühte.*

Esau: „Kurzfristige Bedürfnisbefriedigung, langfristiges Elend“ (Wright:177). Der Schreiber führt Esau als Negativbeispiel an. Er greift dabei auf die jüdische Tradition zurück, die kein gutes Haar an Esau ließ (Ruager:260). Esau war respektlos, leichtfertig, bauchorientiert. Er wollte alles sofort und jetzt. Er ließ sich ständig von seinen Begierden treiben. Sein Lebensziel war falsch. Ihm ging es um Genuss. Er wollte alles für sich aus seinem Leben rausholen. Jetzt und sofort. Und wegen einer blöden Linsensuppe verspielt er eines der wichtigsten Rechte der damaligen Kultur: sein Erstgeburtsrecht. Und als er es merkt, ist es zu spät. Esau bleibt wie die Wüstengeneration von der Heilsvollendung ausgeschlossen. Das soll den Hebräern auf keinen Fall passieren. Das soll uns nicht passieren. Punkt.

### Ausblick und Motivation: Die Mühe lohnt sich!

Was macht man 2000 Jahre später mit so einem Text. Hat dieser Abschnitt die Hebräer motiviert oder erschreckt oder beides (Rose:235). Wie ist das bei euch. Motiviert euch dieser Abschnitt aus dem Hebräerbrief oder winkt ihr irritiert ab?<sup>9</sup> Wie reagiert man nun?<sup>10</sup> → **Wer ist im Team motiviert? Wer eher im Team irritiert?**

Eines wissen wir: Das Ziel des Schreiber war es immer, im ganzen Brief, auch in diesem Abschnitt, die Hebräer bei der Stange halten. Ganz klar. Denn die Gemeinde ist ja noch nicht in der Situation Esaus oder der Wüstengeneration. Im Gegenteil sie ist fokussiert auf Jesus oder soll es bleiben. In den Versen danach, die eben in der Textlesung vorgelesen wurden, setzt der Schreiber zum Finale des Briefes an. Er vergleicht noch einmal den alten mit dem neuen, dem besseren Bund: **pp in Auszügen**

*22 Ihr hingegen seid zum Berg Zion gekommen, zur Stadt des lebendigen Gottes ... Ihr seid zu der festlichen Versammlung einer unzählbar großen Schar von Engeln gekommen 23 und zu der Gemeinde von Gottes Erstgeborenen, deren Namen im Himmel aufgeschrieben sind. Ihr seid zu Gott selbst gekommen ... 24 Und ihr seid zu dem Vermittler des neuen Bundes gekommen, zu Jesus, und seid mit seinem Blut besprengt worden – mit dem Blut, das noch viel nachdrücklicher redet als das Blut Abels. 25 Hütet euch also davor, den abzuweisen, der zu euch spricht! ... 28 Auf*

<sup>7</sup> Rose meint: „Bitterkeit ist die traditionelle Umschreibung für Unzucht und Götzendienst (Am 6,12; Apg 8,23; Röm 3,14 ...)“ (:234). Ich weiß ja nicht.

<sup>8</sup> Manchmal muss man auch einer Person, die Unruhe stiftet wehren. Und die Gemeinschaft schützen. Das ist wirklich schade und traurig. Aber bevor die ganze Gemeinschaft und Gemeinde ins Unheil stürzt, kann das notwendig sein. Als letztes Mittel. Und nur, wenn vorher alles unternommen wurde, um das zu verhindern.

<sup>9</sup> vgl. die Warnungen in **Hebr 6,4-6** und **10,26-21**.

<sup>10</sup> „Wer lässt sich schon gerne ermahnen? Und dann auch noch so nachdrücklich. Gerne würde man erfahren, was die Ermahnungen und Warnungen bei den Adressaten des Hebr ausgelöst haben. Manches spricht uns aus dem Herzen: einander aufrütteln, auf geraden Wegen gehen, nicht von der Bahn abkommen, miteinander dem Frieden nachjagen, keine Bitterkeit aufkommen lassen. Anderes nehmen wir eher irritiert zur Kenntnis; sich um Heiligung bemühen, die Gnade Gottes nicht versäumen, verworfen sein wie Esau, ohne Möglichkeit der Umkehr“ (Rose:235).

*uns wartet also ein unzerstörbares Reich. Dafür wollen wir Gott danken, und aus Dankbarkeit wollen wir ihm mit Ehrfurcht und Ehrerbietung so dienen, dass er Freude daran hat. 29 Denn eines dürfen wir nie vergessen: Unser Gott ist wie ein Feuer, das alles verzehrt.*

Laut dem Ausleger Rose ist Vers 24 der Höhepunkt des Briefes (:240f). Das ist die Situation der neutestamentlichen Gemeinde. Ein großes ewiges Erbe. Das ist unsere Situation. Dabei müssen wir doch bleiben.<sup>11</sup> Das können wir nicht aufs Spiel setzen.

Das, was Jesus getan hat, was wir durch Jesus geschenkt bekommen, können wir doch nicht wegen irdischen Vorteilen aufs Spiel setzen (Laubach:266).<sup>12</sup> Das kanns einfach nicht sein.<sup>13</sup> Wir wären ja dumm. Wir wären nicht bei Trost. Wie kann der Schreiber uns das unterstellen ... oder will er uns provozieren, damit wir auf die richtige Fährte kommen. Ich glaube das will er. Er beunruhigt die Leser, damit sie nachdenken. Es ist eine Art Theologie der Beunruhigung. Rose meint: **pp**  
*„Und wir Westeuropäer? Vielleicht ist die Theologie der Beunruhigung des Hebr durchaus heilsam: Vielleicht brauchen wir in unserer 24-Stunden-Zerstreuungskultur einen Gott, >der es beben lässt, der erschüttert, der wie Feuer brennt und der den erschütterbaren Menschen zum Dienst für sein unerschütterliches Königreich ruft< (Backhaus 456)“* (:247)

Deswegen: Lasst uns mal weiter **#durchstarten**. Kräftigen wir uns! Lasst uns geistliches Body-Building machen! Lasst und den inneren Schweinehund mit dem Heiligen Geist überwinden.

Jage dem Frieden nach! Heilige dich! Achte auf deine Geschwister! Werde Jesus ähnlicher! Trainiere dich in sein Bild hinein (**Röm 8,29**). Der Fortschritt wird sichtbar werden. Ich habe auf Insta nicht nur Bodybuilderwerbung gesehen - sondern auch dieses Bild: **pp**

*Bildbeschreibung: Mücke die mich sticht, fliegt weiter und summt: Das ist Power im Blut des Lammes*

Auch wenn keiner von uns Mückenstiche mag. Vielleicht kann dich dieser Gedanke zum **#durchstarten** motivieren.

## Amen. Amen. Amen!

### Predigten

- \* Claesberg, Veit 2014, Hebr 12-17: <https://youtu.be/4rN17W2e5vg?si=k-XCC7jk25c4WtWK>
- \* Claesberg, Veit 2007, Hebr 12-17: <https://www.veitc.de/predigt-uber-hebr-1212-17-zum-sieg-starten/>
- \* Fischer, Jürgen 2020, 12-29: <https://youtu.be/CnrzxPVue5c?si=pNWiY1stzTWv2aS5>
- \* Krause, André 2021: <https://youtu.be/F6P1WI5zqMU?si=eV1THZsAPPxzqJ-P>
- \* Lotz, Volker 1990: [https://www.waldkirche-obertshausen.de/portal/predigt/1624/1990-01-14\\_Pfarrer-Volker-Lotz\\_Hebraeer-12\\_12-17](https://www.waldkirche-obertshausen.de/portal/predigt/1624/1990-01-14_Pfarrer-Volker-Lotz_Hebraeer-12_12-17)
- \* Lotz, Volker 1996: [https://www.waldkirche-obertshausen.de/portal/predigt/1498/1996-01-14\\_Pfarrer-Volker-Lotz\\_Hebraeer-12\\_12-29](https://www.waldkirche-obertshausen.de/portal/predigt/1498/1996-01-14_Pfarrer-Volker-Lotz_Hebraeer-12_12-29)

### Literatur

Laubach, Fritz, 1994, Der Brief an die Hebräer, WStB Bd. 16, Wuppertal; R. Brockhaus / Rose, Christian 2019. Der Hebräerbrief. Göttingen: V&R. / Ruager, Sören, 1996, Hebräerbrief, Edition C Bd. 22, Neuhausen-Stuttgart: Hänsler / Wright, N. T. 2019, Hebräerbrief für heute. Gießen: Brunnen Verlag

<sup>11</sup> „Die vorhergehende Gegenüberstellung der atl. Gemeinde am Sinai und der ntl. am Zion gibt der Ermahnung ein noch größeres Gewicht: Eine so reiche Fülle ist der christlichen Gemeinde zuteil geworden! Um so größer ist die Verantwortung dafür, daß diese sich im Glauben bewährt“ (Ruager:270).

<sup>12</sup> „Der Preis, mit dem Jesus uns von Sünde und Tod erlöste, war zu hoch, als daß wir unser Heil um eines irdischen Vorteils oder einer Erleichterung unserer äußeren Lage willen aufs Spiel setzen dürften“ (Laubach:266). Rose ähnlich: „Das Evangelium vom Versöhnungshandeln Gottes in Jesus Christus wird zur Begründung sämtlicher Ermahnungen und Warnungen. Im Mittelpunkt steht dabei die Gegenüberstellung der beiden Gottesordnungen“ (Rose:241).

<sup>13</sup> „Die Freude über das herrliche Ziel der Wege Gottes mit seinen Kindern und mit dieser Welt soll zur starken Kraft der Heiligung im Leben der Gläubigen führen (...). Allein der Blick aufs Ziel, auf das Ende aller Geschichte, gibt uns den rechten Maßstab zur Beurteilung alles Irdischen: Alles Irdische, Sichtbare, ist vergänglich, es wird erschüttert werden“ (Laubach 272).