

Richte deinen Blick auf Jesus

Bist du verängstigt? gestresst? verwirrt? Geplagt von
Zweifeln, Zynismus oder einem Gefühl der Sinnlosigkeit?
Fühlst du dich müde? gelangweilt? freudlos? entmutigt?

Als Jesus seinen Auftrag erklärte, sagte er: »*Ich bin gekommen, damit sie Leben haben und es in Überfluss haben*« (Joh 10,10). Andere Übersetzungen geben den Satz so wieder: »*Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und volle Genüge*« (LU), oder: »*Ich aber bin gekommen, um ihnen Leben zu bringen – Leben in ganzer Fülle*« (NGÜ). Beschreiben diese Ausdrücke deine Erfahrung? Wenn ich mir viele Christen um mich herum anschau und meine eigene Erfahrung im Laufe der Jahre betrachte, wird klar, dass dieses »volle Leben«, das die tägliche Erfahrung jedes Gläubigen sein sollte, nicht automatisch entsteht.

Wir haben ein sehr solides Fundament und eine glänzende Zukunft. Jesus erklärte: »*Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Wer mein Wort hört und dem glaubt, der mich gesandt hat, hat ewiges Leben und kommt nicht ins Gericht, sondern ist aus dem Tod in das Leben übergegangen*« (Joh 5,24). Uns ist vergeben worden! Wir sind sicher! Später fügte Jesus hinzu: »*Ich komme wieder und werde euch zu mir nehmen, damit auch ihr seid, wo ich bin*« (Joh 14,3). Wir sind dazu bestimmt, mit ihm zusammen im Haus des Vaters zu sein! Für immer! Warum werden wir bei all diesen guten Nachrichten manchmal von negativen Gedanken und Gefühlen überwältigt? Sehen wir uns die folgenden drei biblischen Bilder an.

Wasser trinken – nach Bedeutung suchen: Wir Menschen haben einen Durst nach Bedeutung. Der Apostel Johannes erzählt uns von der samaritanischen Frau, die Jesus am Brunnen begegnete. Sie brauchte Wasser, deshalb kam sie regelmäßig zu diesem Brunnen. Während des Gesprächs sagte Jesus ihr, dass er ihr »*lebendiges Wasser*« geben könne, und: »*Wer irgend aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, den wird nicht dürsten in Ewigkeit; sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, wird in ihm eine Quelle Wassers werden, das ins ewige Leben quillt.*« Sie zog daraus den Schluss, dass sie, wenn sie dieses lebendige Wasser bekäme, versorgt sein würde und nicht mehr zum Brunnen zurückkehren müsste (Joh 4,10–15). Sie hatte es falsch verstanden. Jesus selbst war der neue Brunnen, den sie so sehr brauchte. Damit ihr Leben einen Sinn bekam, um den Durst ihrer trockenen Seele zu stillen, musste sie Jesus nicht nur begegnen, sondern ihm auch nachfolgen. Es ist *eine* Sache, den Brunnen zu finden, und eine andere, täglich von seinem lebendigen Wasser zu trinken. Beides ist notwendig.

Lasten tragen – Frieden erfahren: Etwas Ähnliches drückte der Herr Jesus aus, als er die Menge lehrte. »*Kommt her zu mir*«, sagte er, »*alle ihr Mühseligen und Beladenen, und ich werde euch Ruhe geben*« (Mt 11,28). Wenn wir uns an Jesus wenden, wird unsere Sünde vergeben, unsere Last aus Sünde und Schuld wird von uns genommen, er gibt unserer Seele Ruhe. Aber nach der Bekehrung bleiben einige Belastungen bestehen, und mit der Zeit kommen neue hinzu. Manche Lasten sind unnötig oder sündig und sollten abgelegt werden (Hebr 12,1). Andere sind legitim, wie eine Familie zu haben, sich um andere zu kümmern, seine Arbeit zu erledigen und dem Herrn auf irgendeine Weise zu dienen (2Kor 11,27f.). Diejenigen, die diese »Ruhe« erhalten haben, können trotzdem noch gestresst, verwirrt, müde, demotiviert werden und sogar einen »Burnout« erleben. Manchmal tragen wir gute Lasten, die für jemand anderen bestimmt waren. Manchmal halten wir an den von Gott gegebenen Lasten über die von Gott vorgesehene Zeit hinaus fest. Oft liegt aber die Wurzel unseres Problems darin, dass wir versuchen, unsere Lasten allein zu tragen. Deshalb erklärte Jesus weiter: »*Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen*« (Mt 11,29). Es ist *eine* Sache, bei der Bekehrung »Ruhe« zu bekommen, und eine andere, täglich Ruhe zu finden, indem wir unsere Lasten bewusst mit ihm tragen. Beides ist notwendig.

Ein Rennen laufen – motiviert bleiben: Unser christliches Leben kann auch als Marathonlauf verstanden werden. Das Ziel liegt nicht darin, schneller zu laufen als andere, sondern das Rennen bis zum Ende zu laufen. Unnötige Gewichte verbrauchen unsere Energie und lassen uns langsamer werden. »*So lasst uns jede Last ablegen und die Sünde, die uns so leicht umstrickt*« (Hebr 12,1SCH). Einige Dinge vermeiden wir oder lassen sie bewusst fallen, nicht weil sie sündig sind, sondern weil sie uns »hindern«, d. h. sie bremsen uns aus, indem sie zu viel Zeit oder Energie von uns fordern. Wir werden dann ermutigt, »*mit Ausharren (zu) laufen den vor uns liegenden Wettlauf*«. Der Herr selbst hat die Strecke, die vor uns liegt, abgesteckt, was auch beinhaltet, dass er gute Werke vorbereitet hat, damit wir sie tun können (Eph 2,10). Außerhalb der für uns abgesteckten Rennstrecke zu laufen fühlt sich vielleicht einfacher, kürzer oder glücklicher an,

aber es ist verschwendete Zeit. Es kann auch falsch oder schädlich sein. Wir werden es irgendwann bereuen. Und wie sollen wir diesen Lebensmarathon laufen? Nicht auf die vor uns liegenden Kurven und Hügel schauen, auch nicht auf das Wetter oder auf die Zuschauer oder Mitläufer. Wir sollen laufen und dabei »hinschauen auf Jesus« oder »unseren Blick auf Jesus richten, den Wegbereiter des Glaubens, der uns ans Ziel vorausgegangen ist« (Hebr 12,2 NGÜ).

Jeder Christ hat berechnete Sorgen, und diese sollten nicht ignoriert werden. Aber unser natürlicher Impuls ist es, unsere Augen auf diese Sorgen zu richten statt auf Jesus. Abhängig von unserem Temperament, unserer familiären Erziehung, unserem religiösen Hintergrund, unserer Lebenserfahrung, unseren Ängsten und Sehnsüchten kann unser Herz abgelenkt, vereinnahmt oder sogar süchtig nach einer oder mehreren der vielen Alternativen sein.

Wenn du gut und ausdauernd laufen willst, ohne müde zu werden oder den Mut zu verlieren, musst du Folgendes tun:

1. **Richte deinen Blick auf Jesus** – und nicht auf dich selbst, darauf, wie viel du in der Bibel liest, wie viel Zeit du im Gebet verbringst, auf deinen moralischen und disziplinierten Lebensstil, die Beständigkeit deiner Überzeugungen und deiner Hingabe. Auch nicht auf deine eigene Schwäche, deine Sünden und deine Fehler.

2. **Richte deinen Blick auf Jesus** – und nicht auf deine Nützlichkeit im Reich Gottes, deine früheren Siege und Erfolge, deine Gaben, deinen Dienst oder deine Aufgaben. Nicht einmal auf deine »geistlichen« Ideen, Ziele und Strategien für die Zukunft. Auch nicht auf deine früheren oder augenblicklichen Misserfolge.

3. **Richte deinen Blick auf Jesus** – und nicht auf deine Gefühle, egal ob es glückliche oder deprimierende Gefühle sind. Du kannst sicher sein, dass du ein Kind Gottes bist. Manchmal zweifelst du vielleicht auch an deiner Erlösung. Gewissheit kommt durch das Vertrauen auf sein Wort (1Joh 5,10–12). Manchmal fühlt es sich so an, als sei der Herr weit weg, eingeschlafen und nicht an dir interessiert. »Liest dir nichts daran, dass wir umkommen?«, riefen die gestressten Jünger (Mk 4,38). Richte deinen Blick nicht auf deine Gefühle. Gefühle ändern sich. Jesus nicht.

4. **Richte deinen Blick auf Jesus** – und nicht auf deine Krankheit, deine Schmerzen, deine zunehmenden

den altersbedingten Einschränkungen oder deinen sich verschlechternden Gesundheitszustand. Paulus war sich der zunehmenden Einschränkungen seines eigenen Körpers bewusst, deshalb schrieb er: »Darum lassen wir uns nicht entmutigen; sondern wenn auch unser äußerer Mensch zugrunde geht, so wird doch der innere Tag für Tag erneuert. ... da wir nicht auf das Sichtbare sehen, sondern auf das Unsichtbare; denn was sichtbar ist, das ist zeitlich; was aber unsichtbar ist, das ist ewig« (2Kor 4,16.18 SCH).

5. **Richte deinen Blick auf Jesus** – und nicht auf die Lehren, Glaubensbekenntnisse oder Traditionen deiner Gemeinde, wie alt oder biblisch sie auch sein mögen. Theologie ist wichtig. Aber ohne Jesus kann sie auch töten (2Kor 3,6). Die Heilige Schrift führt uns zu Christus (Joh 5,39).

6. **Richte deinen Blick auf Jesus** – und nicht auf das, was andere Gläubige tun, wie effektiv und gesegnet ihre Arbeit auch sein mag; auch nicht darauf, was manche Leute wohl über dich und deine Arbeit sagen, wie positiv oder kritisch ihre Kommentare auch sind.

7. **Richte deinen Blick auf Jesus** – und nicht auf die moralische Dekadenz, die du in der Gesellschaft um dich herum siehst. Wie Lot werden dich der »zügellose Lebenswandel« und die »gesetzlosen Werke«, die zunehmend gesellschaftlich akzeptiert werden, nur belasten (2Petr 2,7f. SCH).



8. Richte deinen Blick auf Jesus – und nicht auf das System dieser Welt, ihre Werte, ihre Moral, ihre Prioritäten und ihre Erfolgssymbole. Konzentriere dich auch nicht auf die Art und Weise, wie sie die Medien, die Politik, die Religion und die »Wahrheit« selbst manipuliert. Jesus warnte seine Jünger: *»Wenn die Welt euch hasst, so wissst, dass sie mich vor euch gehasst hat. Wenn ihr von der Welt wäret, würde die Welt das Ihre lieb haben; weil ihr aber nicht von der Welt seid, sondern ich euch aus der Welt auserwählt habe, darum hasst euch die Welt«* (Joh 15,18f.). Indem du deinen Blick auf Jesus richtest, wirst du Licht und Salz in dieser Welt.

9. Richte deinen Blick auf Jesus – und nicht auf Satan und das Dämonische, auch nicht auf die verschiedenen Weisen, wie sie sich in der Welt um dich herum manifestieren, wie sie die Jugend verführen, Ehen zerstören, Konflikte (auch innerhalb der Gemeinde) fördern und Angst, Depression und Hoffnungslosigkeit auslösen. Wir wissen, dass ihre Mission darin besteht, *»zu stehlen, zu töten und zu verderben«* (Joh 10,10 SCH). Aber wir sollen unseren Blick nicht auf den Feind richten.

10. Richte deinen Blick auf Jesus – und nicht auf die Schwierigkeiten, Hindernisse und Probleme, vor denen du stehst. Der Apostel Petrus begann zu sinken, als er seine Augen von Jesus abwandte und sie auf den Wind und die Wellen richtete (Mt 14,29f.).



Der Herr sagt uns, dass wir *»mehr als Überwinder«* sind *»durch den, der uns geliebt hat«* (Röm 8,37), aber er weiß auch, dass das Leben hier in einer kaputten Welt schwierig sein kann. Er erinnerte seine Jünger: *»In der Welt habt ihr Bedrängnis; aber seid guten Mutes, ich habe die Welt überwunden«* (Joh 16,33). Unseren Blick auf Jesus zu richten bedeutet, unsere Augen auf den Überwinder zu richten!

Warum sollen wir unseren Blick auf Jesus richten?

Weil er im Zentrum von allem steht. Wenn wir unsere Augen auf ihn richten, hilft uns das, alles andere aus der richtigen Perspektive zu sehen. *»Denn durch ihn [Jesus Christus] sind alle Dinge geschaffen worden, die in den Himmeln und die auf der Erde, die sichtbaren und die unsichtbaren, es seien Throne oder Herrschaften oder Fürstentümer oder Gewalten: Alle Dinge sind durch ihn und für ihn geschaffen. Und er ist vor allen, und alle Dinge bestehen durch ihn«* (Kol 1,16f.). Er ist eindeutig würdig! Zweitens sollen wir unsere Augen auf Jesus richten, weil sein Vorbild uns inspirieren wird: *»... der, die Schande nicht achtend, für die vor ihm liegende Freude das Kreuz erduldet und sich gesetzt hat zur Rechten des Thrones Gottes. Denn betrachtet den, der so großen Widerspruch von den Sündern gegen sich erduldet hat, damit ihr nicht ermüdet, indem ihr in euren Seelen ermattet«* (Hebr 12,2f.). Und hier sehen wir noch einen dritten guten Grund: Es wird uns davon abhalten, müde zu werden und den Mut zu verlieren!

Wenn du deinen Blick regelmäßig auf Jesus richtest, wirst du Veränderungen in deiner Lebensweise bemerken:

1. Wenn du deinen Blick auf Jesus richtest, wirst du motiviert, zu geben, **Opfer** für das Wohlergehen anderer zu bringen und dadurch die Absichten des himmlischen Vaters auf der Erde voranzubringen. Du wirst feststellen, dass du die Menschen so sehen und lieben kannst, wie er es tut. Deine Wertschätzung für die Gemeinde, seinen Leib, seine Braut, wird wachsen. Du wirst wachsen in der Liebe und Bereitschaft, dich in seine Gemeinde zu investieren.

2. Wenn du deinen Blick auf Jesus richtest, wirst du inspiriert, die Schwierigkeiten und Rückschläge zu **ertragen**, die dein himmlischer Vater in deinem Leben, deiner Familie oder deinem Dienst vielleicht zulässt.

3. Wenn du deinen Blick auf Jesus richtest, wirst du ihn immer mehr **lieben**. Marias Liebe zu ihrem Herrn

wuchs, indem sie Zeit mit ihm verbrachte. Von Liebe bewegt, »nahm Maria ein Pfund Salböl von echter, sehr kostbarer Narde und salbte die Füße Jesu und trocknete seine Füße mit ihren Haaren« (Joh 12,3). Wenn deine Liebe und deine Wertschätzung wachsen, wirst du ein besserer Anbeter.

4. **Wenn du deinen Blick auf Jesus richtest**, wirst du deine eigene Identität, deinen eigenen Wert, deinen Platz im großen Puzzle besser verstehen. Du wirst lernen, die Entscheidungen, die dein liebender Vater für dich getroffen hat, zu akzeptieren und anzunehmen, indem du als Mann oder Frau ein Bild widerspiegelst. Eine Zeitlang nahm König Nebukadnezar eine falsche Identität an, die eines Tieres. »Aber nach Verlauf der Zeit hob ich, Nebukadnezar, meine Augen zum Himmel empor, und mein Verstand kehrte zu mir zurück« (Dan 4,31 SCH). Wir sind die, die wir in seinen Augen sind.

5. **Wenn du deinen Blick auf Jesus richtest**, wirst du in praktischer Heiligkeit wachsen wollen, um ihm immer ähnlicher zu werden. Du wirst dir deiner eigenen Mängel und Sündhaftigkeit bewusst werden, du wirst anerkennen und bekennen, was falsch ist, und dich über seine Gnade und Vergebung freuen.

6. **Wenn du deinen Blick auf Jesus richtest**, wirst du daran erinnert, deine Lasten mit ihm zu teilen und sein Joch auf dich zu nehmen (Mt 11,28–30); sanft und demütig genug zu sein, um deine eigene Unzulänglichkeit zu erkennen, und dich daran zu erinnern, dass du ohne ihn nichts tun kannst (Joh 15,5).

7. **Wenn du deinen Blick auf Jesus richtest**, wirst du Führung bekommen, wie du leben und was du tun sollst. Auf dem Weg nach Jerusalem sangen die Pilger: »Ich erhebe meine Augen zu dir, der du in den Himmeln thronst! Siehe, wie die Augen der Knechte auf die Hand ihres Herrn, wie die Augen der Magd auf die Hand ihrer Gebieterin, so sind unsere Augen gerichtet auf den HERRN« (Ps 123,1). Diener, die sich regelmäßig in der Nähe des Herrn aufhalten, werden ein besseres Gespür für seine Wünsche und Anweisungen entwickeln.

8. **Wenn du deinen Blick auf Jesus richtest**, wirst du ermutigt, das Risiko einzugehen, das mit dem Gehorsam verbunden ist, und aus deiner Komfortzone und Sicherheit herauszutreten. Als Petrus Jesus sah, hörte er ihn sagen: »Komm!« Indem er auf seinen Herrn schaute, »stieg er aus dem Schiff und ging auf dem Wasser, um zu Jesus zu kommen« (Mt 14,29 SCH).

9. **Wenn du deinen Blick auf Jesus richtest**, wirst du

dich freier fühlen von sozialem Druck, von den vielen und manchmal unrealistischen Erwartungen deiner Glaubensgeschwister und auch von der säkularen Kultur, in der du lebst. In seiner Gegenwart wirst du die moralische Kraft bekommen, dich aus diesem Spinnennetz menschlicher Erwartungen zu befreien.

10. **Wenn du deinen Blick auf Jesus richtest**, wird dein Herz Freude erleben, es wird wärmer werden, besonders wenn du die Bibel in seiner Gegenwart liest – wie die Jünger auf dem Weg nach Emmaus sagten: »Brannte nicht unser Herz in uns, als er auf dem Weg zu uns redete und als er uns die Schriften öffnete?« (Lk 24,32). Auch König David stellte fest: »Die auf ihn blicken, werden strahlen« (Ps 34,6 SCH).

Wie kannst du deinen Blick auf Jesus richten?

Es geht darum, die »Augen deines Herzens« und deines Geistes bewusst auf Jesus zu richten. Erinnere dich daran, wer er ist, was er gesagt hat, was er getan hat, tut und zu tun versprochen hat. Weiter vorne im Hebräerbrief (3,1) lesen wir: »Richtet daher eure ganze Aufmerksamkeit auf Jesus« (NGÜ), auch übersetzt als »betrachtet Jesus« (ELB) oder »denkt über diesen Jesus nach« (NLB). Christen können dies gemeinsam tun, zum Beispiel beim Feiern des Abendmahls (Lk 22,19). Aber wir können auch lernen, es allein zu tun, wenn wir uns an unseren arbeitsreichen Tagen,



zu Hause, bei der Arbeit oder auf Reisen etwas Zeit nehmen, um uns auf unseren Herrn und Retter zu konzentrieren. Wenn wir ihm danken und ihn anbeten, wenn wir uns daran erinnern, dass er der Herr und König unseres Lebens ist (und deshalb Autorität über uns hat), wenn wir uns bewusst machen, dass er jetzt bei uns ist, dass er es genießt, mit uns zusammen zu sein, dass er sich daran erfreut, wer wir sind, dass er einen Platz für uns vorbereitet und dass er bald wiederkommen wird, dann wird unser Herz warm, und die Situation oder Aufgabe, die vor uns liegt, fängt an, anders auszusehen. Wir gewinnen eine neue Perspektive. Unser Leben und unsere Entscheidungen werden bedeutungsvoll. Wir fangen an, unser Leben so zu sehen, wie er es sieht.

Wie kann man das wirklich praktisch erleben?

Vielleicht stimmst du zu, dass all das wahr ist, aber es fühlt sich so weit weg von deinen realen Erfahrungen an. Ich habe das selbst auch schon so erlebt. Von Zeit zu Zeit merke ich, dass ich zwar auf ihn vertraue, und doch fühlt sich mein Herz oder meine Seele kalt oder von ihm getrennt an. Wie können wir die Wahrheit aus unserem Kopf in unser Herz bringen? Vielleicht ist es ein guter Anfang, unser Problem zu erkennen. Ohne diese Erkenntnis werden wir vielleicht immer religiöser. Oder wir werden zynisch. Warum sind wir

nicht offen vor dem Herrn und erzählen ihm von unserer traurigen Lage? Die Jünger baten den Herrn um Glauben. Wir bitten den Herrn oft, »die Augen unseres Geistes zu öffnen«, um Gottes Wort zu verstehen. Warum bitten wir den Herrn nicht auch, »die Augen unseres Herzens zu öffnen«, damit wir seine Gegenwart und seine Wahrheit besser genießen können?

Im Laufe der Jahre habe ich die Kraft entdeckt, die gute christliche Lieder auf den Zustand meiner Seele haben können. In Zeiten geistlicher Trockenheit baue ich zwei oder mehr Lieder in meine Morgenandacht ein. Diese finde ich z. B. auf YouTube und spiele sie auf meinem Handy ab. Hier sind einige Lieder, die der Herr oft benutzt hat, um mich zu ermutigen. Vielleicht wird der Herr eines davon gebrauchen, um dir zu helfen, dich Jesus zuzuwenden und deinen Blick auf ihn zu richten, auch in deinen tagtäglichen Erfahrungen.

1. Schau vor allem auf Jesus (*Turn your eyes upon Jesus*)
2. Jesus, sei das Zentrum (*Jesus, be the center*)
3. Sei still, mein Herz (*Be still, my soul*)
4. Alles bist du mir, Herr (*You are my all in all*)

Schluss

Wenn wir Buße tun und unser Leben dem Herrn Jesus übergeben, werden wir wiedergeboren, wir finden die Quelle des lebendigen Wassers, unsere Seelen können »ruhen«, wir beginnen den christlichen Lauf. Unser christliches Leben beginnt. Wenn wir etwas daraus machen wollen, wenn wir dieses neue Leben in vollen Zügen leben wollen, werden wir bald entdecken, (a) dass wir täglich aus dieser Quelle trinken müssen, (b) dass wir lernen müssen, sein Joch aufzunehmen und unsere Lasten gemeinsam mit ihm zu tragen, und (c) dass wir die Strecke, die für uns abgesteckt ist, nur dann »mit Ausharren laufen« können, wenn wir unsere Augen auf Jesus richten. Ohne diese tägliche Disziplin werden wir durstig, erschöpft oder demotiviert.

Der Herr Jesus hat Freude daran, seinem Volk zu begegnen. Du weißt das. Was dich vielleicht überrascht, ist, dass er sich darauf freut, dich zu treffen! Ja, dich! Gibt es etwas, das dich zurückhält?

Philip Nunn

(Übersetzung: Frank Schönbach)

