



David Mathis

GEISTLICHE

GEWOHNHEITEN







# Geistliche Gewohnheiten

David Mathis

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über [dnb.de](http://dnb.de) abrufbar.

Das Werk ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung in und Verarbeitung durch elektronische Systeme.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Bei Fragen zur Produktsicherheit wende dich bitte postalisch oder per E-Mail über die angegebenen Kontaktdaten an uns.

**Titel des englischen Originals**

*Habits of Grace: Enjoying Jesus through the Spiritual Disciplines*

© 2016 by David C. Mathis

Published by Crossway, a publishing ministry of Good News Publishers  
Wheaton, Illinois 60187, U.S.A.

This edition published by arrangement with Crossway.

All rights reserved.

**Übersetzung**

Christoph Fischbacher

**Lektorat**

Matthias Hübner

**Buchgestaltung**

Lucian Binder

**Satz**

Satz & Medien Wieser

**Wenn nicht anders angegeben, wurde folgende Bibelübersetzung verwendet:**

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016

Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

**Druck und Bindung**

Finidr, Tschechien

1. Auflage 2026

Best.-Nr. 8652 385

ISBN 978-3-98665-385-9

E-Book 978-3-98665-386-6

Hörbuch 978-3-98665-387-3

DOI 10.54291/b629965625

© 2026 Verbum Medien gGmbH,

Kleines Lohfeld 6

D-32549 Bad Oeynhausen

[verbum-medien.de](http://verbum-medien.de)

[info@verbum-medien.de](mailto:info@verbum-medien.de)

Solltest du Fehler in diesem Buch entdecken, würden wir uns über einen kurzen Hinweis an [fehler@verbum-medien.de](mailto:fehler@verbum-medien.de) freuen.

# Inhalt

Vorwort	7
Einleitung: Wildgewordene Gnade	13
<b>1 Auf Gott hören – Das Wort</b>	<b>29</b>
1 Dein Leben vom Wort des Lebens prägen lassen	31
2 Für die Breite lesen, für die Tiefe studieren	39
3 Sich am Feuer der Meditation wärmen	53
4 Die Bibel heim ins Herz holen	61
5 Die Gedanken Gottes auswendig lernen	69
6 Vorsatz gefasst: Ein lebenslang Lernender sein	85
<b>2 Mit Gott sprechen – Gebet</b>	<b>95</b>
7 Gott hat ein offenes Ohr für uns	97
8 Im Verborgenen beten	103
9 Mit Beharrlichkeit und Begleitung beten	113
10 Schärfe deine Zuneigung durch Fasten	125
11 Das Tagebuch als Weg zur Freude	137
12 Mache eine Pause vom Chaos	149
<b>3 Zu Gottes Volk gehören – Gemeinschaft</b>	<b>159</b>
13 In der Gemeinschaft das Fliegen lernen	161
14 Entfache das Feuer im Gottesdienst	173
15 Höre nach Gnade, die von der Kanzel spricht	183
16 Erneut mit Wasser gewaschen	191

17	In der Gnade wachsen am Tisch des Herrn	197
18	Nimm den Segen der Zurechtweisung an	203
<b>4</b>	<b>Schlusswort</b>	217
19	Der Missionsbefehl	219
20	Der Euro	227
21	Die Uhr	235
22	Mit Christus an einem verrückten Tag Gemeinschaft haben	245
	Danke	251
	Endnoten	255

# Vorwort

Ich mache keine Anstalten zu behaupten, dass dies das Buch schlechthin wäre, wenn es darum geht, die geistlichen Gewohnheiten, etwas treffender auch »Gnadenmittel« genannt, zu beschreiben und zu erklären. Tatsächlich habe ich das Ganze absichtlich kurz gehalten. Bitte betrachte es eher als eine Einführung oder einen Leitfaden. Ich überlasse es anderen Autoren, viele weitere Aspekte in der Tiefe zu ergründen.<sup>1</sup> Mir geht es speziell darum, jungen und alten Christen den Umgang mit den eigenen geistlichen Gewohnheiten – ich möchte sie an dieser Stelle einmal »Gnadengewohnheiten« taufen – zu erleichtern. Dafür möchte ich auf drei Prinzipien eingehen, die hierfür essentiell sind: Auf Gottes Stimme in seinem Wort hören, mit Gott im Gebet sprechen und Teil seines Volkes, der Gemeinde, sein.

Dieser vereinfachte Ansatz und vieles, was auf den Seiten dieses Buches noch folgen wird, sind die Früchte meiner Arbeit am Bethlehem College und der zugehörigen theologischen Ausbildungsstätte. Dort habe ich die Studenten in ihrem dritten Jahr in den »geistlichen Gewohnheiten« unterrichtet. Zuerst versuchte ich, die Konzepte, die sich als für die Studenten am hilfreichsten erwiesen hatten, in einem Artikel für *desiring-God.org* zusammenzufassen. Die positive Resonanz und die Unterstützung meines Verlegers ermutigten mich, meine Ansätze in Form dieses Buches auszuarbeiten.

Dafür habe ich den Umfang, verglichen mit anderen Werken zum selbigen Thema, absichtlich halbiert. Ich hoffe, dass einige Leser sich nach dieser Lektüre auch an die umfassenderen Werke heranwagen. Meine Absicht ist es aber, mich kurzzufassen und trotzdem alle wichtigen Themen abzuarbeiten, um auch Lesern, die ansonsten einen Bogen um die großen Wälzer machen, den Zugang zu den Gnadenmitteln zu erleichtern.

Eigentlich reichen die Wurzeln dieses Buches noch viel weiter als bis zu meiner Lehr- und Autorentätigkeit zurück. Sie reichen sogar in eine Zeit zurück, an die ich mich nicht einmal mehr bewusst erinnern kann. Die ersten Samen wurden schon von meinen Eltern und der Gemeinde meiner Kindheit in Spartanburg, South Carolina gesät. Jeden Tag las mein Papa frühmorgens in der Bibel und betete, ehe er sich in seine Zahnarztpraxis aufmachte und meine Mama hatte ihre Bibel offen auf dem Küchentisch liegen und las im Laufe des Tages immer wieder darin. In den Kinder- und Jugendstunden meiner Gemeinde wurden mir regelmäßig die Grundlagen in verschiedener Art und Weise vermittelt.

An der Uni nahm ich ein Semester lang an einem Jüngerschaftsprogramm von Campus Outreach teil und wurde von deren Sommerprogrammen geformt. In meinem vorletzten Jahr wurde mir Donald S. Whitney's Buch *Spiritual Disciplines for the Christian Life* empfohlen. Ich begann damit, jüngeren Studenten im Kontext einer lebensbegleitenden Jüngerschaft beizubringen, eine »stille Zeit« zu haben. Dies tat ich später auch als Mitarbeiter von Campus Outreach in Minneapolis. Durch diese Erfahrungen kam ich dazu, Studenten am Bethlehem College zu unterrichten.

An dieser Stelle muss ich den nicht zu bemessenden Einfluss von John Piper erwähnen, mit welchem ich seit 2006 eng zusammengearbeitet habe. Jeder, der mit seinen Predigten und

Büchern vertraut ist, wird in diesen Seiten unschwer Johns Fingerabdrücke erkennen können, zum einen in expliziten Zitaten und zum anderen in den Gedankenstrukturen und Instinkten, die ich nicht abschütteln kann und auch nicht möchte. In seinem Buch *Wenn die Freude nicht mehr da ist* findet sich die konzentrierteste Version seiner Lehre bezüglich Bibellese und Gebet. Doch auch über seine gesamten Werke hinweg finden sich wertvolle Tipps zu den Gnadenmitteln und Einblicke in seine eigenen Gewohnheiten. Insbesondere seine jährlichen Neujahrespredigten zum Thema Bibel und Gebet stehen auf [desiring-God.org](http://desiring-God.org) zum Anhören zur Verfügung und eine ganze Litanei an praktischen Weisheiten findet sich in seinen Antworten auf Fragen im *Ask Pastor John* Podcast.

Kurz nach der Einladung, dieses Buch zu veröffentlichen, las ich Timothy Kellers Buch *Beten: Dem heiligen Gott nahekommen*. Im zweiten Teil dieser Lektüre wird deutlich, wie viele Einsichten ich Keller zu verdanken habe, dessen Buch ich nur wärmstens empfehlen kann. Ich hoffe, dass das Bisschen, das ich zum Gebet zu sagen habe, dich in die richtige Richtung weisen wird und du früher oder später mit Kellers außergewöhnlichem Leitfaden das nächste Level erreichst.

## **Was dieses Buch anders macht**

Mein Verweis auf umfassendere Bücher zum Thema der geistlichen Gewohnheiten bedeutet nicht, dass dieses Buch selbst keinen eigenen Beitrag zum Thema leisten möchte. Neben der Kürze ist wahrscheinlich die Dreiteilung, welche uns bereits begegnet ist, das Alleinstellungsmerkmal dieses Buches. Die Übungen werden nicht in zehn oder zwölf einzelne Praktiken für den Alltag aufgedröselt. Stattdessen erfolgt eine Einteilung in drei Grundprinzipien (Auf Gott hören, mit Gott sprechen, zu Gottes Volk

gehören), welche die Gläubigen frei und kreativ auf ihre eigene Lebenssituation anwenden können.

Insbesondere die Gemeinschaft mit anderen Gläubigen wird, mittels dieser Dreiteilung als Gnadenmittel, wieder an ihren rechten Platz im Christenleben gerückt. Die Bücher von Piper, Keller und Whitney beschränken sich auf das geistliche Leben des Einzelnen und beinhalten keine längeren Abschnitte, geschweige denn ganze Kapitel zur Rolle der Ortsgemeinde.<sup>2</sup> Die Dreiteilung soll es ermöglichen, ähnliche Übungen gesammelt zu behandeln und die einzelnen Kapitel dadurch kürzer und am Stück lesbar zu gestalten. Meine Absicht dahinter ist es, dem Leser dabei zu helfen, das Gelesene für sein eigenes Leben anzuwenden, ohne dabei den Zwang zu verspüren, jede einzelne Praktik immer und zu jeder Zeit anwenden zu müssen. Vielmehr soll es ihm den Pfad der fortwährenden Gnade vertraut machen und ihn dazu anspornen, feste Gewohnheiten in sein Leben einzubauen.

Ich möchte dich nicht mit der Last überfordern, alles in diesem Buch Erwähnte in die Tat umsetzen zu müssen. Stattdessen soll dir die Struktur des Buches dabei helfen zu verstehen, wie machbar und lebenspendend die Einbindung der Gnadenmittel Gottes in deinen Alltag ist.

Außerdem möchte ich neben der Betonung der Ortsgemeinde das Streben nach Freude stärker als in vergleichbaren Büchern thematisieren.

## **Meine Hoffnung und mein Gebet für dich**

Ich bete, dass dir beim Lesen die Gnadenmittel als praktikabel, realistisch und – für dein Streben nach Freude in Jesus – als wünschenswert erscheinen werden. Vieles soll dem breiten christlichen Publikum nützlich sein, doch mein besonderes Augenmerk gilt Studenten und jungen Erwachsenen. Sie sind gerade

dabei, geistlich flügge zu werden und entdecken vielleicht zum ersten Mal die verschiedenen Rhythmen und Gepflogenheiten des Christenlebens für sich selbst.

Ich hoffe, dieses Buch wird dir Einfachheit, Stabilität, Vertrauen, Kraft und Freude bieten. *Einfachheit* im Sinne eines Blickes auf die Gnadenmittel durch die Brille der drei Grundprinzipien als Matrix der Gnade im Christenleben. Die konkreten Anwendungen sollen leicht zur Gewohnheit werden und dir in deiner einzigartigen Lebenssituation Leben spenden. *Stabilität* im Sinne eines Kennenlernens der eigenen Seele, der Schaffung von Gewohnheiten, die dir dabei helfen sollen, die Höhen und Tiefen des Lebens in dieser gefallenen Welt mit Zufriedenheit zu durchschiffen. Diese Stabilität kommt zu einem gewissen Grad aus der Erkenntnis unserer Selbst und der Art und Weise, mit der es uns gelingt »die müden Hände und die wankenden Knie« zu stärken, »sichere Schritte mit [unseren] Füßen« zu tun (Hebr 12,12–13) und uns »in der Liebe Gottes« zu bewahren (Jud 21). *Vertrauen* auf Gottes Treue in seiner Fürsorge dir gegenüber auf all deinen Lebenswegen und seine Bereitschaft, dich »Gnade finden und so Hilfe erfahren [zu lassen] zur rechten Zeit« (Hebr 4,16). *Kraft* in der Erfüllung deiner Seele mit geistlicher Energie durch das Hören seines Wortes, das Sprechen zu ihm und die Zugehörigkeit zu seinem Volk, damit du dich selbst im Dienst und in der Mission hingeben kannst. Und *Freude*, die dein tiefstes Verlangen zufriedenstellen soll, welches erst dann völlig erfüllt sein wird, wenn wir und alle unsere Geschwister auf ewig den Gott-Mensch von Angesicht zu Angesicht sehen und mit ihm in vollkommener Gemeinschaft leben.

Ich werde immer wieder unnachgiebig darauf herumhämmern, dass die Gnadenmittel, als Gnadengewohnheiten in unseren Alltag eingegliedert, uns *Freudenmittel* in Gott und dadurch Werkzeuge zu seiner Ehre sein sollen. Daher stehen hinter die-

sen Mitteln Gottes eigene Einfachheit, seine Stabilität, sein Vertrauen, seine Kraft und seine Freude. Sie sind Pfade seiner Verheißung. Er wartet darauf, seine wunderbare, überreiche Gnade durch diese Kanäle auszugießen. Bist du bereit?

# Wildgewordene Gnade

Die Gnade Gottes ist in vollem Gange. Entgegen unseren Erwartungen, im Widerspruch zu unseren Annahmen, gegen unser Gerechtigkeitsempfinden und zum Spott über unser Verlangen nach Kontrolle stellt die Gnade Gottes die Welt auf den Kopf. Gott gießt seine verschwenderische Gunst über Sünder, die es nicht verdient haben, und nimmt uns dabei jede Spur von Selbstgenügsamkeit.

Bevor wir uns den »Gnadenmitteln« und den dazugehörigen »Gewohnheiten« zuwenden, die uns dazu befähigen, Gottes Gnade in unserem Leben zu empfangen, müssen wir uns von Anfang an über eines im Klaren sein: Die Gnade Gottes liegt in herrlicher Weise jenseits unserer Fähigkeiten und Techniken. Bei den Gnadenmitteln geht es nicht darum, sich Gottes Gunst zu verdienen, seinen Arm zu verdrehen oder seinen Segen zu kontrollieren, sondern uns darauf vorzubereiten, beständig vom Rhythmus seiner Gnade durchströmt zu werden.

Die Gnade war schon vor der Schöpfung in Bewegung – wild und frei. Bereits vor Grundlegung der Welt durchbrach die ungezähmte Gnade Gottes die Grenzen von Zeit und Raum,

blickte auf ein noch nicht erschaffenes Volk und erwählte uns in seinem Sohn (vgl. Eph 1,4). Aus Liebe – zum Lob seiner herrlichen Gnade – hat er uns »dazu vorherbestimmt, seine Kinder zu sein durch Jesus Christus« (Eph 1,5). Diese göttliche Auswahl beruhte nicht darauf, dass er etwas Gutes in uns gesehen hätte. Er hat uns aus Gnade erwählt – nicht aufgrund von Werken, »sonst wäre Gnade nicht Gnade« (Röm 11,6). Es geschah »nicht nach unsern Werken, sondern nach seinem Ratschluss und nach der Gnade, die uns gegeben ist in Christus Jesus vor der Zeit der Welt« (2 Tim 1,9).

Geduldig bereitete Gott also den Weg – durch die Schöpfung, den Sündenfall und die Sintflut, durch Adam, Noah, Abraham und König David. Die Menschheit wartete, seufzte und sammelte die Brotkrumen seiner Barmherzigkeit als Vorgeschmack auf ein künftiges Fest ein. Auch die Propheten, »die geweissagt haben von der Gnade für euch« warteten (1 Petr 1,10). Und als die Zeit reif war, kam sie. Er kam.

## **In Raum und Zeit**

Jetzt ist »die heilsame Gnade Gottes allen Menschen« erschienen (Tit 2,11). Die Gnade ließ sich nicht davon abhalten, Fleisch zu werden und unter uns zu wohnen in dem eingeborenen Sohn, der voller Gnade und Wahrheit ist (vgl. Joh 1,14). »Von seiner Fülle haben wir alle genommen Gnade um Gnade« (Joh 1,16). »Denn das Gesetz ist durch Mose gegeben; die Gnade und Wahrheit ist durch Jesus Christus geworden« (Joh 1,17). Die Gnade hat ein Gesicht.

Aber selbst hier, selbst in diesem Menschen, würde die Gnade nicht eingeschränkt werden. Die Gnade würde nicht nur verkörpert werden, sondern die Ketten sprengen, um ungehindert über den Erdball zu wandern. Es war die reine Gnade, die

uns durch den Glauben mit Jesus, der fleischgewordenen Gnade, verband und uns in ihm »gesegnet hat mit allem geistlichen Segen im Himmel« (Eph 1,3). Aus Gnade wurden wir wirksam berufen (vgl. Gal 1,6) und wiedergeboren. Aufgrund der Gnade, die unermesslich, grenzenlos und frei ist, schlagen nun unsere einst toten Herzen und atmen unsere einst leblosen Lungen. Nur durch die Gnade glauben wir (vgl. Apg 18,27), und nur die Gnade bewirkt in unseren Herzen »Umkehr, die Wahrheit zu erkennen« (2 Tim 2,25).

Diese wilde Gnade geht noch weiter. Wir werden mit dem Geist der Gnade beschenkt, erleben unsere lange geplante Adoption und werden befähigt, zu rufen: »Abba, lieber Vater!« (Röm 8,15). Wir empfangen »die Vergebung der Sünden, nach dem Reichtum seiner Gnade« (Eph 1,7).

Die Gnade durchbricht immer wieder Mauern und wirft Fesseln ab. *Gnade rechtfertigt*. Eine vollkommene, unanfechtbare, von Gott anerkannte, auf Menschen angewandte Gerechtigkeit gehört uns durch unsere Vereinigung mit Jesus. Wir sind »ohne Verdienst gerecht aus seiner Gnade« (Röm 3,24; vgl. Tit 3,7). Durch diesen einen Menschen, Jesus, gehören wir zu denen, »welche die Fülle der Gnade und der Gabe der Gerechtigkeit empfangen« haben (Röm 5,17). So können wir mit Paulus sagen: »Ich werfe nicht weg die Gnade Gottes; denn wenn durch das Gesetz die Gerechtigkeit kommt, so ist Christus vergeblich gestorben« (Gal 2,21).<sup>3</sup>

## **In unser Leben**

Wenn wir glauben, dass Gott schon mehr für uns getan hat, als wir je zu hoffen wagten, sprengt die Gnade erneut alle Grenzen. *Gnade heiligt*. Sie ist zu kraftvoll, um unsere Liebe zur Ungerechtigkeit zu dulden. Zu frei, um uns in der Sklaverei der Sünde zu

lassen. Zu ungezähmt, um unsere Begierden unbesiegt zu lassen. Die Macht der Gnade ist zu ungehemmt, um uns nicht für das Glück der wahren Heiligkeit freizusetzen.

So wachsen wir »in der Gnade und Erkenntnis unseres Herrn und Heilands Jesus Christus« (2 Petr 3,18) und leben »nicht unter dem Gesetz ... sondern unter der Gnade« (Röm 6,14). Die Gnade entfaltet sich nicht dadurch, dass wir in der Sünde verharren, sondern durch unsere vom Geist gewirkte, fortwährende Befreiung davon (vgl. Röm 6,1). Die Gnade ist zu stark, um uns passiv zu lassen, zu mächtig, um uns im Sumpf unserer Sünden und Schwächen versinken zu lassen. Jesus sagt zu uns: »Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft vollendet sich in der Schwachheit« (2 Kor 12,9). Es ist die Gnade Gottes, die uns seine Gnadenmittel für unser beständiges Ausharren und Wachstum und unsere Freude diesseits der kommenden neuen Schöpfung schenkt. Die Gnade Gottes inspiriert und befähigt die verschiedenen Gewohnheiten und Praktiken, durch die wir an seiner Fülle teilhaben.

## **In alle Ewigkeit**

Gerade wenn wir sicher sind, dass nun die Grenze erreicht wurde und das Maß voll ist, überflutet Gottes Gnade nicht nur unsere Zukunft in diesem Leben, sondern überspannt auch die Kluft zum nächsten Leben. Die Gnade ergießt sich auf unsere Ewigkeit. *Gnade verherrlicht.*

Wenn Gottes Wort diese Geschichte unserer Verherrlichung nicht deutlich machen würde, könnten wir von einer solchen Gnade nicht einmal träumen. Jesus wird nicht nur in uns verherrlicht, sondern auch wir in ihm, »nach der Gnade unseres Gottes und des Herrn Jesus Christus« (2 Thess 1,12). Er ist »der Gott aller Gnade ..., der euch berufen hat zu seiner ewigen Herrlich-

keit in Christus« (1 Petr 5,10). Deshalb sagt uns Petrus, dass wir unsere »Hoffnung ganz auf die Gnade [setzen sollen], die euch dargeboten wird in der Offenbarung Jesu Christi« (1 Petr 1,13). Es wird überwältigend sein, wenn er »den überschwänglichen Reichtum seiner Gnade durch seine Güte gegen uns in Christus Jesus« zeigt (Eph 2,7). Selbst die reifsten unter uns haben erst begonnen, die Gnade Gottes zu schmecken.

Auserwählt vor der Zeit. Wirksam berufen. Verbunden mit Jesus im Glauben. Angenommen und vergeben. Gerechtfertigt. Geheiligt. Verherrlicht. Und für immer zufrieden. Das ist die Gnade, die wunderbar wild geworden ist. Das ist die Flut der Gunst Gottes, in der wir die Gnadenmittel entdecken.

## **Uns der Gnade Gottes aussetzen**

In diesem unendlichen Meer seiner Gnade gehen wir den Weg des christlichen Lebens und unternehmen Schritte, die von der Kraft der Gnade angetrieben werden und die Initiative ergreifen. Das funktioniert in etwa so:

Ich kann einen Schalter umlegen, aber ich Sorge nicht für den Strom. Ich kann einen Wasserhahn aufdrehen, aber ich Sorge nicht dafür, dass das Wasser fließt. Es wird kein Licht und keine Erfrischung geben, wenn nicht jemand anderes dafür sorgt. So ist es auch für den Christen mit der Gnade Gottes. Seine Gnade ist für unser geistliches Leben unverzichtbar, aber wir haben keine Kontrolle über die Versorgung. Wir können die Gunst Gottes nicht zum Fließen bringen. Er hat aber uns Schaltkreise gegeben, die wir anschließen und Leitungen, die wir erwartungsvoll öffnen sollen. Es gibt Wege, auf denen er seine Gunst verheißen hat.

Wie wir oben gefeiert haben, ist unser Gott verschwenderisch in seiner Gnade. Er kann seine Güte großzügig verteilen, ohne dass wir auch nur im Geringsten mitarbeiten oder uns

vorbereiten müssen – und oft tut er das auch. Er hat aber auch seine festen Kanäle und offenbaren Wege des Segens, die wir nutzen können – oder wir können sie zu unserem Nachteil vernachlässigen.

## **Wo die Gnade immer wieder vorbeizieht**

»Das Wesen des christlichen Lebens«, schreibt John Piper, »besteht darin, zu lernen, um die Freude auf eine Weise zu kämpfen, die die Gnade nicht ersetzt.« Wir können uns Gottes Gnade nicht verdienen oder sie selbst zum Fließen bringen – sie ist allein sein Geschenk. Aber wir können uns so positionieren, dass wir empfangen, während er unaufhörlich gibt. Wir können »darum ringen, auf den Wegen zu wandeln, auf denen er seinen Segen verheißen hat«. <sup>4</sup> Wir können uns darauf vorbereiten, Empfänger auf diesen Pfaden zu bleiben, die manchmal als »geistliche Gewohnheiten« oder als »Gnadenmittel« bezeichnet werden.

Solche Gewohnheiten müssen nicht extravagant oder hochtrabend sein. <sup>5</sup> Sie sind der Stoff, aus dem das alltägliche, grundlegende Christentum besteht – unscheinbar banal, aber spektakulär wirksam durch den Geist. Es gibt zwar keine endgültige und vollständige Zusammenstellung solcher Praktiken, aber die lange Liste hilfreicher Gewohnheiten lässt sich unter drei Hauptprinzipien zusammenfassen: auf Gott hören, mit Gott sprechen und zu seinem Volk gehören. Oder einfach: Bibel, Gebet und Gemeinschaft. <sup>6</sup>

In der letzten Generation haben wir unter den Christen ein gewisses Wiederaufleben des Interesses an den geistlichen Gewohnheiten erlebt, von denen viele von unseren geistlichen Vorfahren als »Gnadenmittel« betrachtet wurden. »Die Lehre der geistlichen Disziplinen«, sagt J. I. Packer, »ist ei-

gentlich eine Wiederaufnahme und Erweiterung der klassischen pro-testantischen Lehre über die Gnadenmittel«. <sup>7</sup> Welchen Begriff wir nun bevorzugen, der Schlüssel ist, dass Gott bestimmte Kanäle offenbart hat, durch die er regelmäßig seine Gunst ausgießt. Es wäre unklug von uns, nicht auf sein Wort zu hören und unsere geistlichen Lebensgewohnheiten nicht darauf aufzubauen.

### **Was Gnadenmittel bedeuten und was nicht**

Der Gebrauch von *Mitteln* könnte die freie Natur der *Gnade* gefährden. Aber das muss nicht sein – nicht, wenn die Mittel mit dem Empfangen in Einklang stehen und die Anstrengungen aus Gnade geschenkt werden. Das ist für den Christen nachdrücklich der Fall. Hier gibt es keinen Grund, sich zu rühmen. <sup>8</sup>

Derjenige, auf den wir uns stützen, ist »der Gott aller Gnade« (1 Petr 5,10). Er erwählt nicht nur die Unwürdigen ohne jede Bedingung (vgl. Röm 8,29–33; Eph 1,4) und wirkt in ihnen das Wunder der Wiedergeburt und die Gabe des Glaubens. Darüber hinaus erklärt er sie auch aus freien Stücken durch diesen Glauben für gerecht (»Rechtfertigung«) und beginnt, den Strom geistlichen Lebens und geistlicher Energie zu liefern, damit sie die Freude zunehmender Christusähnlichkeit erfahren.

Wie wir gesehen haben, sieht Gottes unermessliche Flut der Gnade uns nicht nur als heilig in Christus an, sondern bringt auch fortwährend heilige Wünsche in uns hervor (»Heiligung«). Es ist Gnade, dass uns sündige Taten vergeben werden, und Gnade, dass uns das Herz für gerechte Taten geschenkt wird. Es ist Gnade, dass wir immer mehr »dem Bild seines Sohnes« gleichgestaltet werden (Röm 8,29). Es ist auch Gnade, dass er uns nicht im Elend unserer Sünde lässt, sondern verspricht, das gute Werk, das er in uns begonnen hat, zu Ende zu führen (vgl. Phil 1,6).

Zur Ehre Gottes, zum Wohl unserer Mitmenschen und zur Stillung des Verlangens unserer Seele besteht das Ziel des christlichen Lebens darin, dass wir an dieser Christusähnlichkeit teilhaben – was richtig verstanden »Heiligkeit« ist. All unsere Bemühungen um dieses Ziel sind Gaben der Gnade.

## **Uns in Frömmigkeit üben**

Ja, es ist Gnade, und ja, wir strengen uns an. So sagt der Apostel Paulus zu seinem Schützling: »Übe dich selbst aber in der Frömmigkeit« (1 Tim 4,7). Übe dich in Disziplin, um zu wachsen. Ergreife regelmäßig Maßnahmen, um mehr von Gott in deinen Geist und dein Herz zu bekommen und seine Wege in deinem Leben widerzuspiegeln – was dich ihm immer ähnlicher machen wird (»Frömmigkeit«). Es ist ein Geschenk, und wir erhalten es, indem wir es werden.

Paulus' eigenes Vertrauen auf Gottes ständige Gnade ist ein starkes Zeugnis für diese christliche Dynamik der Gnadenmittel und der Lebensgewohnheiten, die wir pflegen. In 1. Korinther 15,10 sagt er: »Durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin. ... Ich habe viel mehr gearbeitet als sie alle; nicht aber ich, sondern Gottes Gnade, die mit mir ist.« Gottes Gnade machte Paulus nicht passiv, sondern lieferte ihm die Energie für seine Disziplin und seinen Einsatz. Jede Anstrengung, die er aufbrachte, war ganz aus Gnade.

Paulus sagt in Römer 15,18: »Denn ich werde nicht wagen, etwas zu reden, das nicht Christus durch mich gewirkt hat.« Jesu Gnade bedeutete in diesem Fall nicht, dass er sein Ziel trotz Paulus oder unabhängig von ihm erreichte, sondern *durch* ihn. Woher nimmt der Apostel die Kraft, sich so zu mühen und solche geistlichen Anstrengungen aufzubringen? »Dafür mühe ich mich auch ab und ringe in seiner Kraft, die mächtig in mir wirkt« (Kol 1,29).

## Wie man die Gabe der Anstrengung empfängt

Diese Dynamik ist nicht nur wahr, weil Paulus ein Apostel ist, sondern weil er ein Christ ist. Deshalb sagt er zu jedem Gläubigen: »Schaffet, dass ihr selig werdet, mit Furcht und Zittern. Denn Gott ist's, der in euch wirkt beides, das Wollen und das Vollbringen, nach seinem Wohlgefallen« (Phil 2,12–13). Und so schließt der majestätische Hebräerbrief mit der Bitte, dass Gott in uns schaffe, »was ihm gefällt« (Hebr 13,20–21).

Wir empfangen Gottes Kraft nicht, bevor wir handeln – sondern indem wir handeln. Wenn er die Gabe der Anstrengung schenkt, erhalten wir diese Gabe, *indem* wir uns anstrengen. Wenn er uns die Gnade schenkt, in der Heiligkeit zu wachsen, erhalten wir diese Gabe nicht, wenn wir nicht heiliger werden. Wenn er uns das Verlangen schenkt, mehr von ihm in der Bibel, im Gebet oder in Gemeinschaft mit seinem Volk zu erfahren, erhalten wir diese Gabe nicht, ohne das Verlangen selbst zu spüren und den daraus entstehenden Weg aktiv zu gehen.

## Stelle dich auf den Weg der Gnade

Zachäus mag ein kleiner Mann gewesen sein, aber er hat diese große Wirklichkeit vorgelebt, indem er sich auf den Weg der Gnade stellte. Er konnte die Hand Jesu nicht erzwingen, er konnte die Gnade nicht automatisch fließen lassen, aber er konnte sich durch seinen Glauben auf den Weg stellen, auf dem die Gnade kam (vgl. Lk 19,1–10). Das Gleiche galt für den blinden Bartimäus (vgl. Lk 18,35–43). Er konnte sich die Wiederherstellung seines Augenlichts nicht verdienen, aber er konnte sich auf den Weg der Gnade stellen, auf dem Jesus ihn beschenkte.

»Betrachte die geistlichen Gewohnheiten als Wege, wie wir uns auf den Weg der Gnade Gottes stellen und ihn suchen kön-