

Richte deinen Blick auf Jesus ¹

Bist du besorgt? gestresst? verwirrt?

Geplagt von Zweifeln, Zynismus oder einem Gefühl der Sinnlosigkeit?

Fühlst du dich müde? gelangweilt? freudelos? entmutigt?

Als Jesus seinen Auftrag erklärte, sagte er: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und *es in Überfluss haben*“ (Johannes 10,10). Andere Übersetzungen geben den Satz wieder mit „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und *volle Genüge*.“ (LUT) und „Ich aber bin gekommen, um ihnen Leben zu bringen – *Leben in ganzer Fülle*.“ (NGÜ). Beschreiben diese Aussagen deine Erfahrung? Wenn ich mir viele Christen um mich herum anschau und meine eigene Erfahrung über die Jahre hinweg 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.“ (Johannes 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.“ (Johannes 14,3). Wir sind dazu bestimmt, mit Ihm zusammen im Haus des Vaters zu sein! Bis in alle Ewigkeit! Warum werden wir bei all diesen guten Nachrichten manchmal von negativen Gedanken und Gefühlen überwältigt? Sieh die die folgenden drei biblischen Bilder an.

Wasser trinken - Suche nach Bedeutung: 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 wieder zum Brunnen. Während des Gesprächs sagte Jesus ihr, dass er ihr „lebendiges Wasser“ geben könne, und „Wer aber von dem Wasser trinkt, das ich ihm geben werde, den wird in Ewigkeit nicht dürsten, sondern das Wasser, das ich ihm geben werde, wird in ihm zu einer Quelle von Wasser werden, das bis ins ewige Leben quillt.“ Sie verstand das so, dass sie, wenn sie dieses lebendige Wasser erhalten würde, unabhängig wäre und nicht mehr zum Brunnen zurückkehren müsste (Johannes 4,10-15). Sie hatte es falsch verstanden. Jesus selbst war der neue Brunnen, den sie so sehr brauchte. Damit ihr Leben einen Sinn bekommt, um den Durst ihrer trockenen Seele zu stillen, musste sie Jesus nicht nur *begegnen*, sondern Ihm auch

¹ Der Original-Titel lautet: „Fix your eyes on Jesus“ – Fixiere deine Augen auf Jesus

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: Der Herr Jesus drückte etwas ähnliches aus, als er die Menge lehrte. „Kommt her zu mir“, sagte Er, „alle ihr Mühseligen und Beladenen, und *ich* werde euch *Ruhe geben*.“ Wenn wir uns an Jesus wenden, wird unsere Sünde vergeben, unsere Last aus Sünde und Schuld ist 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 (Hebräer 12,1). Andere Belastungen sind legitim, wie eine Familie zu haben, sich um andere zu kümmern, seine Arbeit zu erledigen und dem Herrn auf irgendeine Weise zu dienen (2. Korinther 11,27-28). 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 mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet *Ruhe finden für eure Seelen*.“ (Matthäus 11,28-29). 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, den wir mitlaufen. 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.“ Einige Dinge vermeiden wir oder lassen sie bewusst fallen, nicht weil sie sündig sind, sondern weil sie uns „hindern“, das heißt, sie bremsen uns aus, indem sie zu viel Zeit oder Energie in von uns fordern. Wir werden dann ermutigt, „mit Ausharren (zu) laufen den vor uns liegenden Wettlauf“. Der Herr selbst hat den Wettlauf, der vor uns liegt, bestimmt, was auch beinhaltet, dass er gute Werke vorbereitet hat, damit wir sie tun können (Epheser 2,10). Außerhalb der „für uns abgesteckten Rennstrecke“ zu laufen könnte sich einfacher, kürzer oder glücklicher anfühlen, 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 (NGÜ)“ (Hebräer 12,1-2).

Jeder Christ hat berechnete Bedenken, 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, deinen moralischen und disziplinierten Lebensstil, die Beständigkeit deiner Überzeugungen und Hingabe. Auch nicht auf deine eigene Schwäche, deine Sünden und deine Fehler.

2. **Richte deinen Blick auf Jesus ... und nicht auf deine Nützlichkeit** in Gottes Reich, 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 (1. Johannes 5,10-12). Manchmal fühlt es sich so an, als sei der Herr weit weg, eingeschlafen und nicht an dir interessiert. „Liegt dir nichts daran, dass wir umkommen?“ riefen die gestressten Jünger (Markus 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 altersbedingten Einschränkungen oder einen 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.“ (2. Korinther 4,16-18).

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

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

7. **Richte deinen Blick auf Jesus ... und nicht auf die moralische Dekadenz**, die du in der Gesellschaft um dich herum siehst. Wie bei Lot werden dich der „ausschweifende Lebenswandel“ und die „Gesetzlosigkeit“, die zunehmend gesellschaftlich akzeptiert werden, nur belasten (2. Petrus 2,7).

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 wisst, 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.“

(Johannes 15,18-19). 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 die **Dämonen**, auch nicht auf die verschiedenen Weisen, wie sie sich in der Welt um dich herum manifestieren, oder darauf, wie sie die Jugend verführen, Ehen zerstören, Konflikte (auch innerhalb der Kirche) fördern und Angst, Depression und Hoffnungslosigkeit auslösen. Wir wissen, dass ihre Mission darin besteht, „zu stehlen, zu töten und zu verderben“ (Johannes 10,10). 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 abwendete und sie auf den Wind und die Wellen richtete (Matthäus 14,29-30).

Der Herr weiß, dass das Leben hier in einer zerbrochenen Welt schwierig sein kann. Er erinnerte seine Jünger: „In der Welt habt ihr Bedrängnis; aber seid guten Mutes, ich habe die Welt überwunden.“ (Johannes 16,33). Unseren Blick auf Jesus zu richten bedeutet, unsere Augen auf den Sieger 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.“ (Kolosser 1,16-17). 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.“ (Hebräer 12,2-3). 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 zulassen kann.

3. Wenn du deinen Blick auf Jesus richtest... wirst du **Ihn** immer mehr **lieben**. Marias Liebe zu ihrem Meister 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.“ (Johannes 12,3). Wenn deine Liebe und Wertschätzung wachsen, wirst du ein besserer Anbeter.

4. **Wenn du deinen Blick auf Jesus richtest...** wirst du deine eigene **Identität**, deinen eigenen Wert und 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 Sein Bild als Mann oder als Frau widerspiegelst. Eine Zeit lang 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“ (Daniel 4,34). Wir sind die Person, 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 sie anerkennen und das bekennen, was falsch ist, und dich dann 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 (Matthäus 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 (Johannes 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“ (Psalm 123,1). Diener, die sich regelmäßig in der Nähe des Meisters 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 heraustreten. 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.“ (Matthäus 14,29).

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 bekommst du die moralische Kraft, 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?“ (Lukas 24,32). König David stellte auch fest: „die auf Ihn blicken, werden strahlen“ (Psalm 34,5).

Wie kannst du deinen Blick auf Jesus richten? Es geht darum, die „Augen deines Herzens“ und deines Geistes bewusst auf Jesus zu richten. Erinnerung dich daran, wer Er ist, was Er gesagt hat, was Er getan hat, jetzt tut und zu tun versprochen hat. Weiter vorne in Hebräer 3,1 lesen wir: „Richtet daher eure ganze Aufmerksamkeit auf Jesus,“ (NGÜ), auch übersetzt mit „betrachtet Jesus“ (ELB) und „denkt über diesen Jesus nach“ (NLB). Christen können dies gemeinsam tun, zum Beispiel beim Feiern des Abendmahls (Lukas 22,19). Aber wir können auch lernen, dies alleine zu tun, wenn wir uns in 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 ... werden unsere Herzen warm, und die Situation oder Aufgabe, die vor uns liegt, fängt an, anders auszusehen. Wir gewinnen eine neue Perspektive. Unser Leben und unsere Entscheidungen sind 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 dies 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 könnten wir immer religiöser werden. Oder wir werden zynisch. Warum können wir nicht offen sein mit dem Herrn und Ihm von unserer traurigen Lage erzählen? 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 und Hymnen in meine Morgenandacht ein. Diese finde ich z. B. auf YouTube und spiele sie dann auf meinem Handy ab. Hier sind einige Lieder, die der Herr oft benutzt hat, um mich zu ermutigen. Vielleicht wird der Herr eines davon benutzen, um dir zu helfen, dich Jesus zuzuwenden und deinen Blick auf Ihn zu richten, auch in deinen tagtäglichen Erfahrungen.

1. [Turn your eyes upon Jesus](#)
2. [Jesus be the centre](#)
3. [Be still my soul..](#)
4. [You are my all in all](#)

[Hier sind einige deutschsprachige Lieder mit ähnlichen Inhalten, zum Teil auch Übersetzungen der genannten englischen Lieder, die der Übersetzer dieses Artikels zusammengestellt hat:

[Richte den Blick nur auf Jesus](#)
[Blicke nur auf Jesus](#)
[Meine Seele ist stille in dir](#)
[Jesus, Gottes Lamm](#)]

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, dass wir (a) täglich aus dieser Quelle trinken müssen, (b) dass wir lernen müssen, Sein Joch aufzunehmen und unsere Lasten zusammen mit Ihm zu tragen, und (c) dass wir, um „mit Ausdauer den Wettlauf durchzuhalten, der vor uns liegt“ (DBU), dies nur tun können, indem wir unsere Augen auf Jesus richten. Ohne diese tägliche Disziplin werden wir durstig, erschöpft oder demotiviert. Der Herr Jesus hat Seine 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?

Philipp Nunn
Eindhoven, Niederlande
Mai 2022

Übersetzung: Frank Schönbach

Quelle: www.philipnunn.com

Wenn nicht anders vermerkt, wurden die Bibelstellen aus der Elberfelder CSV- oder Schlachter-Übersetzung zitiert