



## EIN VOLLER TANK: RAUS AUS DER LETHARGIE. REIN INS LEBEN

LARS JAENSCH

Ich muss dir etwas erzählen, was mir eigentlich super unangenehm ist. Vor einigen Jahren war ich mit einer Gruppe aus unserer Gemeinde unterwegs zu einer Konferenz in Stuttgart. Wir hatten dafür extra einen Bus gemietet und ich war der Fahrer. Als wir noch etwa eine Stunde von Stuttgart entfernt waren, fing plötzlich der Motor an zu stottern und setzte immer wieder kurz aus. Der Wagen zog nicht mehr richtig. Glücklicherweise war ein Parkplatz in der Nähe und so verließen wir die Autobahn, hielten an und riefen den Pannendienst.

Nach einer Weile kam der ersehnte Mann in Gelb, um sich unser Auto anzusehen und ich musste den Wagen starten, im Leerlauf Gas geben und einiges mehr. Er war dabei über den Motorraum gebeugt, um zu lauschen und den Fehler zu finden. Recht schnell tauchte er wieder auf, schüttelte mit dem Kopf und sagte: "Ich habe das Problem gefunden!" „Und“, fragte ich ihn: „Woran liegt's? Können wir weiterfahren?“ „Ja,“ antwortete er mir: „wenn sie tanken! Der Tank ist leer, das ist alles. Aber ich habe noch einen Reservekanister dabei und helfe ihnen aus. So kommen Sie wenigstens zur nächsten Tankstelle!“ Nun weißt du sicher, warum mir das entsetzlich peinlich war. Dass der Zivi unserer Gemeinde ein paar nicht abgesprochene Extratouren gedreht hatte - geschenkt. Ich war schließlich der Fahrer und hätte darauf achten müssen, dass der Tank ausreichend gefüllt ist. Besonders auf der Autobahn, denn dort liegenbleiben kann richtig gefährlich werden. Die Verantwortung abwälzen und auf andere zeigen, hilft nicht wirklich weiter und löst das Problem auch nicht.



Warum erzähle ich das? Ich möchte diese Story übertragen auf unser Leben: Wir brauchen einen vollen Tank, um das Ziel zu erreichen: Einen Tank mit Lebensenergie, mit Lebensfreude, mit innerer Kraft. Ständig sind wir ja dabei, diesen Tank zu leeren. Daher muss er auch immer wieder gefüllt werden. Niemandem geht ja gerne das Benzin aus. Niemand bleibt gerne liegen. Besonders im Auf und Ab des Alltags und auf den hektischen Schnellstraßen unseres Lebens.

Ganz ehrlich: Ich persönlich fand die letzten beiden Jahre mega anstrengend. Ich denke, du weißt, wovon ich spreche. Wer Verantwortung in Familie, Beruf oder Gemeinde trägt, der erlebt auch immer mal wieder, wie müde, emotional erschöpft und ausgelaugt man zuweilen sein kann - auch ohne die Krisen der letzten Jahre, die ja noch oben drauf kommen (Corona, Krieg, Inflation ...). Dass da der Tank auch einmal leer läuft, kann ja durchaus vorkommen. Wer viel fährt, dessen Tank wird natürlich auch leer ... Geht es dir so? Erkennst du dich wieder? Ich habe eine gute Nachricht für dich: Es gibt Hoffnung! Es gibt eine „Tankstelle“, an der wir unsere emotionalen und geistlichen Tanks stets neu füllen können.

Wir wollen uns heute einen Bibelvers etwas näher betrachten, der uns ganz praktische Schritte hin zu einem erfüllten Leben aufzeigt. Er zeigt, wie wir unseren Tank wieder auffüllen und das Leben neu genießen können, statt uns müde und ausgelaugt durch die Tage zu schleppen. Der biblische Prophet Jesaja schrieb diese Worte am Ende einer langen existenzbedrohenden Notlage, die das Volk Israel durchlitten hatte. Die nächste Krise nahte schon und die Zukunft schien ungewiss. Das Volk war zutiefst verunsichert. So etwas ist auf Dauer ein sehr ermüdender, ein lähmender Zustand. Und so hatten viele Menschen mit der Zeit tatsächlich die Hoffnung aufgegeben, waren in Lethargie verfallen, hatten sich verkrochen und zurückgezogen.

Diese Beschreibung der Situation passt eigentlich auch genau auf unsere Zeit. Jesaja will dem Volk nun Mut machen, sie aufrütteln, aufwecken, an Gott erinnern und ins Leben zurückrufen. In seinen Worten erkennen wir vier klare Schritte, die wir gehen können, um unseren inneren Tank wieder neu aufzufüllen. Lesen wir einmal seine Worte:

Diese Beschreibung der Situation passt eigentlich auch genau auf unsere Zeit. Jesaja will dem Volk nun Mut machen, sie aufrütteln, aufwecken, an Gott erinnern und ins Leben zurückrufen. In seinen Worten erkennen wir vier klare Schritte, die wir gehen können, um unseren inneren Tank wieder neu aufzufüllen. Lesen wir einmal seine Worte:

*JESAJA 52,2-3 Steh' auf und schüttele den Staub von dir ab; setze dich hin, Jerusalem! Mache dich los von den Fesseln deines Halses, du gefangene Tochter Zion! 3 Denn so spricht der Herr ...*

## (1) STEH' AUF UND SCHÜTTELE DEN STAUB VON DIR AB

**E**s fängt an mit dem Klingeln des Weckers. Das mag unangenehm sein, ist aber notwendig. Das Kapitel beginnt mit den Worten: „Wach auf, wach auf ...“ und hier heißt es dann: „Steh' auf!“ Was Jesaja meint ist folgendes: So kann es nicht weitergehen! Du darfst nicht länger dazu bereit sein, ein gestresstes, unglückliches und müdes Leben einfach so hinzunehmen! Wenn du wartest, dass die Umstände sich von alleine ändern oder andere Menschen sich verändern wird genau Null, also nichts passieren. Jemand sagte einmal sehr schön, aber auch sehr treffend: „Wer glaubt, dass andere schuld sind an der eigenen Unzufriedenheit, der glaubt auch, dass Bleistifte Rechtschreibfehler machen!“

Solange DU selbst nicht die Verantwortung für dein Leben nimmst, wird nichts geschehen. Veränderung passiert nicht durch frommes Wunschdenken, nicht durch „man müsste, man sollte, man könnte“. Erst wenn du deinen Stand einnimmst und den Staub deiner Trägheit abschüttelst, werden sich die Dinge ändern. Oder um im Bild zu bleiben: Es ist dein Leben. Du bist der Fahrer - niemand sonst. Daher musst auch du auf deine Tanknadel achten - und den Tank wieder auffüllen.

Eigentlich sollte es klar sein, aber ich möchte es dennoch an dieser Stelle sagen: Ich rede hier nicht davon, sich schwierige Menschen oder missliche Umstände einfach vom Hals zu schaffen, indem man abtaucht, in eine andere Stadt zieht, den Partner wechselt, die Gemeinde verlässt oder alle Brücken hinter sich abbricht. Das wäre eine törichte und sehr oberflächliche Panikreaktion, die dann doch nur in eine Sackgasse führt. Du nimmst dich selbst ja schließlich mit. Am Ende des Tages ist man dann eher noch leerer, erschöpfter und unzufriedener. Flucht ist nicht die Antwort. „Steh' auf!“ bedeutet, sich der Realität zu stellen, auch der eigenen Bequemlichkeit und dem eigenen Versagen. Es bedeutet, nicht mehr länger die Schuld bei anderen zu suchen. Also: Steh' auf, beweg' dich! Geh' ganz konkrete Schritte. Denn wenn dein Tank nicht gefüllt wird, dann zieht das Leben an dir vorbei und du erreichst nicht das Ziel. Übrigens wird Christsein nicht daran gemessen, ob man einen fulminanten Start im Glauben hingelegt hat, sondern ob man den Glauben bewahrt hat, den Lauf vollendet und das Ziel erreicht hat.

*2. TIMOTHEUS 4:7-8 Ich habe den guten Kampf gekämpft, ich habe den Lauf vollendet, ich habe den Glauben bewahrt; fortan liegt mir bereit der Siegeskranz der Gerechtigkeit.*

Das Ziel erreicht man nicht mit Träumereien, sondern nur durch Aufstehen und ganz beherzte Schritte (und ja, ich weiß: der erste Schritt ist immer der schwerste). Mit einer „Egal, was soll's“ Haltung kommt man nicht weit. Erhebe dich und lass' dein Leben nicht länger einfach wie eine Soap-Opera (mit der Popcornschüssel in der Hand und auf dem Sofa abhängig) an dir vorbei rauschen. Erkenne deinen Zustand (an), aber akzeptiere ihn nicht länger als gegeben. Stell' dich dem Kampf. Stehe auf und suche dir, wenn nötig auch Rat und Hilfe. Der erste Schritt heraus aus geistlicher Lethargie und emotionaler Leere und hinein in das Leben ist wirklich ein Schritt - ein entschlossener Schritt, kein Wunschdenken. Oder um es im Bild von Auto und Tank zu sagen: Steuere die nächste Tankstelle an - und achte auch darauf, dass du wirklich den richtigen Treibstoff tankst!

Es gab in den neunziger Jahren mal eine TV-Werbung. Darin sah man den halbstarke Autoposer Ingo, der dabei war, seinen stilecht tiefer gelegten und getunten Opel mit Diesel zu betanken. Die anderen Autofahrer warnten ihn immer wieder. „Super, Ingo, Super!“ riefen sie, aber er grinste nur breit und hob den Daumen! „Super, Ingo! Nicht Diesel!“ (<https://youtu.be/CHq2fzE4ryI>). Hätte er doch nur verstanden und darauf gehört. Frage: Was könnte der falsche „Treibstoff“ für deinen inneren Lebenshunger sein? Karriere, Reichtum, Sex, Drogen, Party, Sport? Was macht deinen inneren Tank nur scheinbar voll?

## (2) SETZ' DICH HIN ...

**U**nd das führt uns auch direkt zum zweiten Punkt, den die Worte aus Jesaja 52,2 uns beschreiben: „Setz' dich hin!“, so heißt es dort. „Ja, wie jetzt?“ so fragst du vielleicht. „Steh' auf, setz' dich hin. Was denn nun eigentlich?“ Aber das hat seine Richtigkeit. Ich glaube, in diesem kurzen Satz steckt mehr, als man auf den ersten Blick denkt: Es ist vor allem das Eingeständnis, dass blinder Aktionismus, sture Disziplin und alle menschliche Anstrengung letztlich nicht wirklich ans Ziel führen, den inneren Tank nicht wirklich füllen können. Denn der erste Schritt „Steh' auf“ ist ja eben kein Appell an Disziplin, Fleiß und den menschlichen Willen. Er bedeutet ja eben gerade nicht: „Achtung! Still gestanden. Reiß dich gefälligst zusammen! Streng' dich etwas mehr an“.

Vor einiger Zeit unterhielt ich mich in einer kleinen Autowerkstatt einmal mit einem syrischen Mechaniker. Wir hatten einen gemeinsamen Bekannten und kamen ins Gespräch. Dabei charakterisierte ihn der Syrer mit folgenden Worten: „Er ist ein wirklich feiner Kerl, aber er versucht stets, zwei Melonen in einer Hand zu balancieren“. Ich musste schmunzeln und dachte zugleich: „Volltreffer! Versenkt!“ Kennst du dieses Lachen, das einem plötzlich im Halse stecken bleibt, weil man



sich selbst wieder erkennt? Dieses arabische Sprichwort bringt es ja wirklich sehr plastisch auf den Punkt. Es stellt sich mir dabei die Frage, ob meine Müdigkeit, meine Leere manchmal vielleicht schlicht daher rührt, weil ich sozusagen versuche, zwei Melonen in einer Hand zu balancieren? Wer immer alles unter Kontrolle haben will, der versucht aber letztlich nichts anderes, als selbst Gott zu spielen. Kein Mensch vermag aber, zwei Melonen mit einer Hand zu balancieren. Das kann nicht gut ausgehen.

Aber ich vernehme in dem Wort des Propheten Jesaja auch noch etwas anderes. Ich kann fast schon akustisch die gelassene und beruhigende Stimme eines liebevollen Vaters hören, wenn der Sohn mal wieder draußen zu wild getobt und sich dabei die Knie blutig gestoßen hat, wenn er geknickt aus der Schule oder ‚ausgehungert‘ vom Spielplatz kommt: „Soooo, nun setz‘ dich erst einmal hin ...“

Es ist wie im realen Leben: Nach dem Aufstehen kommt erst einmal das Frühstück! Man braucht ja schließlich Kraft für den Tag! Dieser zweite Schritt erfordert Demut: Ich höre auf, immer den Helden zu spielen, spielen zu wollen. Ich wende mich mit meiner Traurigkeit, Leere und Erschöpfung an Jesus und lasse mich dann von Gott beschenken. So kommt Ruhe in mein Leben, so findet mein Leben Erfüllung:

**MATTHÄUS 11,28-29 Kommt alle zu mir, die ihr geplagt und mit Lasten beschwert seid! Bei mir erhalt ihr euch. 29 Stellt euch unter meine Leitung und lernt bei mir, denn ich bin freundlich und von Herzen zum Dienen bereit. Dann kommt Ruhe in euer Leben, dann findet euer Leben Erfüllung.**

Wenn mit meinem Auto etwas nicht stimmt und eine Warnleuchte blinkt, dann klebe ich kein Pflaster über die Lampe, weil mich die Leuchte nervt. Nein, ich schaue ins KFZ-Handbuch. Wenn in meinem Leben eine Tankleuchte blinkt, dann schaue ich ins Handbuch des Lebens: die Bibel. Dort beschreibt Jesus, wie mein Tank wieder voll werden kann. Zusammengefasst bedeutet „Setz‘ dich hin!“ also, dass ich aufhöre, allein zurechtzukommen zu wollen und stattdessen mit meinem leeren Tank direkt Jesus ansteuere, damit er ihn wieder füllt. Dieser Schritt ist enorm wichtig, denn er verschiebt den Fokus: Weg vom leeren Tank und hin zu dem, der ihn zu füllen vermag. Weg vom Problem und hin zur Lösung. Kurz: Jesus ist die Tankstelle! Nichts und niemand sonst!

**JOHANNES 10,10 Der Dieb hat nur ein Ziel: Er will stehlen, töten und zerstören. Ich (Jesus) aber bin gekommen, um ihnen Leben zu bringen – Leben in ganzer Fülle.**

Jesus hat stets 24/7 geöffnet. Du kannst jederzeit zu ihm kommen und sagen: "Ich bin müde, erschöpft, gestresst und deprimiert." Nichts davon überrascht ihn. Er wird dich dafür auch nicht tadeln, dass dein Tank leer ist! Jesus weiß alles über dich, kennt dich, deine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Du brauchst ihm nichts vormachen, musst nicht den Helden spielen. Du brauchst aber auch keine Schwäche, keine Niedergeschlagenheit, kein Versagen vor ihm verbergen. Nichts von all‘ dem ändert etwas an einer Tatsache, die unumstößlich feststeht: Er wird dich ganz gewiss niemals zurückweisen. Er hat immer ein offenes Ohr für dich. Wende dich zu ihm hin (das nennt man ‚Buße‘). Er wird deinen leeren Tank immer auffüllen (das nennt man ‚Gnade‘).

### (3) MACH‘ DICH LOS ... TOCHTER ...

**K**ehren wir nun noch einmal zu unserem Vers aus Jesaja 52 zurück. Bitte achte hier einmal genau auf den starken Kontrast, der dort aufgezeigt wird. Der dritte Schritt spricht unsere Mentalität, unser Denken und unsere Identität an:

**JESAJA 52,2 Mache dich los von den Fesseln deines Halses, du gefangene Tochter Zion!**

Die Halsfessel ist ein weithin sichtbares Kennzeichen für Sklaverei. Tochter Zion hingegen betont eine wahrhaft königliche Würde. Das eine drückt, das andere erhebt. Wer sich zu Jesus zählt, der ist Sohn oder Tochter Gottes! Das ist Fakt. Die Halsfesseln sind die alten Denkweisen, Haltungen und Lebensstile des bisherigen Lebens ohne Jesus. Es passiert leicht, dass wir in diese gewohnten Muster zurückfallen.

**RÖMER 8,15 Der Geist, den Gott euch gegeben hat, ist ja nicht ein Sklavengeist, sodass ihr wie früher in Angst leben müsstet. Es ist vielmehr der Geist von Söhnen und Töchtern. Von diesem Geist erfüllt rufen wir zu Gott: »Abba! Vater!«**

Was uns oftmals so müde und mürbe macht, uns auslaugt und leer laufen lässt, ist schlicht ein „Mangel an Erkenntnis“ (Jesaja 5,12+13), ist ein nicht wirklich erneuertes Denken (Römer 12,2). Wir leben und denken manchmal so, als wären wir noch getriebene Sklaven. Tatsächlich aber sind wir geliebte und würdevoll erhobene Söhne und Töchter Gottes. Das ist eine Tatsache - so sieht Gott uns wirklich, so sind wir (1.Johannes 3,1)! Weißt du das?

Manchmal schleppen wir zudem Dinge auf unserer Seele und in unserem Art zu leben mit uns herum, die eigentlich zu den Lasten eines Sklaven gehören, zum Beispiel Sünde, Unvergebenheit oder ein schlechtes Gewissen. „Mach‘ dich los“ bedeutet daher auch, dass wir unnützen Ballast abwerfen (Hebräer 12,1+2). Wie aber geschieht diese Veränderung und Erneuerung des Denkens, wie wird der Tank wieder voll? Das führt uns direkt zum vierten und letzten Schritt, der ganz eng damit verknüpft ist.

## (4) SPRICH' DAS WORT GOTTES ...

Unsere Passage aus Jesaja 52 endet mit den Worten: „Denn so spricht der Herr ...!“ Gottes Wort vermag alles, das ist klar wie Kloßbrühe. Aber jetzt kommt der absolute Hammer! Ein voller Tank hat ganz, ganz viel mit dem von uns (aus-) gesprochenen Wort Gottes zu tun. Dieses Wort kann alles verändern. Gott möchte sein Wort in deinen Mund legen ...

*JESAJA 51,16 Ich habe meine Worte in deinen Mund gelegt und dich bedeckt mit dem Schatten meiner Hand, um den Himmel <wie ein Zelt> aufzuschlagen und die Grundmauern der Erde zu legen und zu Zion zu sagen: Mein Volk bist du!*

Deine Worte haben eine enorme Wirk-Kraft: Sie können verletzen, lähmen und vergiften oder aber heilen und freisetzen. Worte können binden und verfluchen oder aber freilassen und segnen. Worte können niederstrecken und entwürdigen oder aber aufrichten, Mut machen und Hoffnung schenken. Das eine setzt die Hölle frei, das andere bedeutet den Himmel auf Erden. Dies gilt im Übrigen nicht nur für deine Worte gegenüber anderen, es gilt genauso gut auch für die Worte, die du über deinem eigenen Leben aussprichst! Gottes Wort in deinem Mund kann alles verändern. Sprich sein Wort, denn der Glaube, also Gottvertrauen und Zuversicht, kommt aus dem gehörten Wort.

### A) DIE ZELTPFLÖCKE DES HIMMELS EINSCHLAGEN

Gottes Wort in deinem Mund vermag, so heißt es hier wortwörtlich, die „Zeltpflocke des Himmels einzuschlagen“. Mit der Redewendung „einen Pflock einschlagen“ meint man ein deutliches Statement, eine klare Festlegung: Ich lasse keinen Zweifel daran, wofür ich stehe. Was für ein grandioses Bild! Dein Wort kann die Atmosphäre eines Gespräches himmlisch prägen, kann Grübeln in Anbetung verwandeln und Leere in Fülle. Es kann das Zelt des Himmels (= Gottes spürbare, kraftvolle, sichtbare Gegenwart) auf die Erde bringen. Wenn du mit Kranken oder Mutlosen betest, dann sprich kühn und prophetisch das Wort Gottes („In dem Namen Jesus: ...“) über ihnen aus. So schlägst du einen Zeltpflock des Himmels ein, errichst eine Tankstelle Gottes und durch dieses Wort wird der Lebenstank wieder randvoll.

### B) DIE FUNDAMENTE DER ERDE LEGEN

„Schweig still!“ rief Jesus und durch sein Machtwort beruhigte sich der Sturm (Markus 4,39-40 GN). Gottes Wort in deinem Mund vermag „die Erde zu gründen“, also die Stürme zu stillen. Gottes Wort kann deinem Leben, deinem irdischen Alltag Stabilität, Festigkeit und eine himmlische Ruhe verleihen.

### C) ZU ZION SAGEN: „MEIN VOLK BIST DU!“

Gottes Wort in deinem Mund ermutigt, richtet auf und aus. Aber es entfaltet dort seine volle Kraft, wo du es an andere Menschen weitergibst. Es gehört in Gemeinschaft, es lädt ein in die Gemeinde, es identifiziert sich mit der Gemeinde. Es ermutigt zu Nachfolge, erinnert an die Verheißungen Gottes und an die Zukunft. Das dort geteilte Wort Gottes wird dann zu einer Tankstelle des Himmels für Viele.

## VIER SCHRITTE HERAUS AUS DER LETHARGIE UND HINEIN INS LEBEN

Ich fasse das Gesagte noch einmal zusammen. Die vier Schritte heraus aus Lethargie und hinein in ein erfülltes Leben mit einem vollen Tank sind:

- I. **Steh' auf und schüttele den Staub von dir ab:** Ein Leben in Fülle ist möglich. Aber du darfst den Mangel, die Leere, Lethargie und Mattheit nicht länger einfach so hinnehmen. Wunschdenken allein hilft nicht. Also steh' auf! Geh' einen entschlossenen Schritt. Und wenn nötig, suche dir Hilfe.
- II. **Setz' dich hin:** Spiel nicht länger den Helden, versuche nicht, es allen zu beweisen. Kommt mit deinen Lasten, deiner Müdigkeit und Leere zu Jesus, denn er selbst ist die Tankstelle. Allein er vermag dich aus Lethargie und Erschöpfung zurück in wirkliche Lebensfreude und Fülle zu bringen - wenn du zu ihm kommst. Lass' dich von ihm beschenken und stärken.
- III. **Mach' dich los:** „Buße tun“ heißt zuerst einmal einfach umdenken, neu denken. Also sieh dir Gottes Verheißungen an und erkenne: Du bist kein Sklave mehr, sondern tatsächlich ein würdevoller Sohn / Tochter. Und dann lebe wieder dem gemäß. Wirf den Ballast ab, der dich fesselt und lähmt.
- IV. **Sprich das Wort Gottes:** So rammst du einen Zeltpflock des Himmels in deinen Umständen ein, errichst quasi eine Tankstelle im Alltag, gibst deinem Leben hier - inmitten aller Krisen - ein sicheres Fundament und kannst so schließlich zu einem Ermutiger für andere werden.

### FREIE CHRISTENGEMEINDE KIEL E.V.

im Bund Freikirchlicher Pfingstgemeinden KdöR

KONTAKT: Werftstraße 208 | 24143 Kiel | office@fcgkiel.de | +49 431-9089220  
Pastor Lars Jaensch: pastor@fcgkiel.de | +49 173-2413789

GOTTESDIENST: Sonntags | 10.00-11.30 Uhr | Werftstraße 208 | 24143 Kiel

SPENDENKONTO: Evangelische Bank e.G.

BIC: GENODEF1EK1 | IBAN: DE18 5206 0410 0106 4072 26