

# Rule of Life

Ein Weg, um geistlich zu reifen

## Worum geht es?

Zum Kern des christlichen Glaubens gehört ein Leben in der gemeinschaftlichen Nachfolge von Jesus Christus. Doch was bedeutet das? Nachfolge wächst aus dem Zusammensein und Hören auf Jesus Christus. Die alten Christen nannten dies «die Praxis der Gegenwart Gottes». Jesus selbst nannte es «Verweilen» oder «Bleiben» bei ihm. Aus diesem Bleiben wird unser Charakter, unsere Person geformt und gestärkt. Die Art und das Wesen von Jesus Christus «färbt» auf uns ab oder – wie es der Apostel Paulus ausdrückt: Im Betrachten von ihm findet eine Verwandlung in sein Bild statt (2. Korinther 3,17). Das Endziel ist es, das Leben von Jesus selbst anzunehmen. Das beinhaltet nicht nur das Hören oder Lesen von Predigten oder Inhalten, sondern es fordert zu konkreten Schritten heraus: Tun, was er tun würde, wenn wir an seiner Stelle wären, und seinen Lebensstil zum eigenen machen. Wenn das geschieht, entsteht das, was wir «geistliche Reife» nennen. Menschen werden durch diesen Prozess reif, mündig, standfest in den Werten und Handlungen, die Jesus uns vorgelebt hat. Es wird nicht einfach Wissen angehäuft, sondern es verändern sich unsere Haltungen, unsere Praxis im Alltag, unser Charakter. Dazu helfen uns die sogenannten «Lebensregeln».

## Was ist eine Lebensregel?

Der Begriff «Lebensregel» kommt aus der Sprache der alten Christen – aus dem Mönchtum – und klingt daher für moderne Ohren etwas seltsam. Das zugrunde liegende lateinische Wort ist *regula*, was wörtlich ein gerades Stück Holz bedeutete (daher stammen Wörter wie Regel oder regulär), aber auch für das Spalier (Rankgitter) in einem Weinberg verwendet wurde.

Die ersten Jünger von Jesus nahmen seine Aufforderung, «am Weinstock zu bleiben» und «viel Frucht zu bringen» (Johannes 15), sehr ernst. Sie stellten fest, dass ein Weinstock ein Spalier, eine Stütze braucht, um Früchte zu tragen – eine Struktur, die die Zweige vom Boden abhebt und der Sonne aussetzt, sie vor Raubtieren schützt sowie vor schädlichem Unkraut, das ihr Wachstum ersticken könnte, und sie in die richtige Richtung lenkt. Andernfalls wird sie nur einen Bruchteil der Früchte tragen, zu denen sie fähig wäre, oder sie wird am Ende ganz eingehen.

Genauso hilft uns in der Nachfolge von Jesus ein Spalier, eine Stützstruktur, die uns Schutz und Richtung gibt. Eine Lebensregel ist genau das: Sie ist eine Art «Lebensprinzip» oder Grundwert, der uns hilft, unser Leben auf Gott auszurichten und uns so in Menschen nach seinem Wesen, in Menschen der Liebe, der Freude und des Friedens zu entwickeln.

Wichtig dabei ist, dass diese Regeln in einer Gemeinschaft gelernt und praktiziert werden. Die Bibel gibt der Gemeinschaft und den Beziehungen einen viel höheren Stellenwert als unser vom Individualismus geprägter Zeitgeist. Deshalb ist das Ziel

durchaus, dass einzelne Menschen in den Charakter von Jesus Christus hineinwachsen, aber dies geschieht in bzw. für eine Gemeinschaft, in der diese Lebensregeln zum Blühen kommen. Nicht zufällig sind viele dieser Prinzipien beziehungsorientiert und leben deshalb von der Gemeinschaft.

## 9 Lebensregeln

Aus der Bibel und den Erfahrungen von Christen aus 2000 Jahren haben wir neun solche Lebensregeln oder Lebensprinzipien herauskristallisiert.

- **Sabbat**  
Eine Gemeinschaft der Ruhe in einer Kultur der Eile, der Überlastung und der Erschöpfung
- **Gebet**  
Eine Gemeinschaft der Hingabe, des Dialogs und des Ausrichtens auf Gott in einer Kultur der Selbstzentrierung
- **Stille**  
Eine Gemeinschaft des Friedens und des Hörens in einer Kultur der Empörung und der Angst
- **Gemeinschaft**  
Eine Gemeinschaft von engen, liebevollen Beziehungen in einer Kultur des Individualismus und der Bubbles
- **Bibel**  
Eine Gemeinschaft der Verwurzelung im Wort Gottes in einer Kultur der Orientierungslosigkeit
- **Fasten**  
Eine Gemeinschaft der Heiligkeit und des Verzichtens-Könnens in einer Kultur des moralischen Relativismus und des Konsums
- **Einfachheit, Grosszügigkeit und Gastfreundschaft**  
Eine Gemeinschaft der Gerechtigkeit, Barmherzigkeit und Versöhnung in einer Kultur der Ungerechtigkeit, Isolation und Polarisierung

## Wie wird es konkret?

Diese neun Lebensregeln oder Werte zum eigenen Lebensstil zu machen ist eine lebenslange Aufgabe, da vieles mit Gewohnheit, Übung und Charakterbildung zu tun hat. Deshalb ist die Zeit, Inhalte dazu zu vermitteln, wesentlich kürzer als die Zeit, diese Lebensregeln in den Alltag zu integrieren, auszuprobieren und einzuüben. Das widerspiegelt auch der folgende Ablauf einer Lebensregel.

### 1. Lernen

Während ca. 3 bis 4 Gottesdiensten wird die jeweilige Lebensregel zum Thema gemacht. Was bedeutet sie konkret? Wie haben Jesus und die ersten Christen sie gelebt? Was sagt die Bibel darüber? Dabei ist wichtig, dass es eben *nicht* um ein gesetzliches Einhalten von Vorschriften, sondern um einen von innen her motivierten Lebensstil geht, bei welchem Jesus Christus im Zentrum steht. Für Interessierte gibt es zudem Empfehlungen von vertiefender Lektüre und spannenden Podcastfolgen.

## *2. Trainieren*

Dann beginnt der Hauptteil. Durch verschiedene Kapitel hindurch werden aufbauend Ideen und Hilfestellungen zum Einüben der betreffenden Lebensregel zur Verfügung gestellt. Diese kann man alleine, zu zweit oder – wärmstens empfohlen! – in der Kleingruppe besprechen und im Alltag ausprobieren. Ausprobieren braucht Zeit. Diese nehmen wir uns auch und hasten nicht gleich zur nächsten Lebensregel.

## *3. Reflektieren*

Nach jedem Kapitel folgt eine kurze Reflexion, die einem dabei helfen kann, aus den eigenen Erfahrungen zu lernen und daraus den nächsten Schritt zu finden. Dazwischen wird es in den Gottesdiensten immer mal wieder ein «Rule-of-Life-Fenster» geben, um Erfahrungen zu teilen und an das Ziel der Lebensregel zu erinnern.

Nach einigen Monaten werden wir den Fokus auf die jeweilige Lebensregel abschliessen und uns der nächsten Lebensregel zuwenden – was nicht bedeutet, dass die Reise mit dieser Lebensregel zu Ende ist. Das Ziel ist es ja, dass daraus ein Lebensstil, eine Kultur, eine Gewohnheit wird. Im Leben mit dieser Gewohnheit wird weiterhin ein Prozess stattfinden und die Lebensregel sich in den verschiedenen Phasen des Lebens weiterentwickeln.

## Quellen & Copyright

Ein grosser Teil der Inhalte und Unterlagen stammen von practicingtheway.org – einem Projekt, das vom Pastor und Autor John Mark Comer lanciert wurde und zum Ziel hat, einen jüngerchaftlichen Lebensstil in den Fussstapfen von Jesus zu fördern. Die Schweizer Pastoren Simon Schmuki und Christian Ringli haben das Material übersetzt, an einigen Stellen ergänzt und an den hiesigen kulturellen Background angepasst, um es für ihre Lokalkirchen in Belp und Grenchen zu verwenden. Die Verwendung des Materials ist kostenlos. Practicing the Way wurde durch ein Crowdfunding von freiwilligen Spendern rund um den Globus finanziert.