



# Brot des Lebens

von Steffi Greger - Brot des Lebens #11 vom 15.01.2026 - JC channel - [JCchannel.com](http://JCchannel.com)

## Was ist ein Überwinder?

### Überwinden? Wozu?

Es gibt Dinge im Leben, zu denen müssen wir uns regelmäßig überwinden. Zum Beispiel dem unsympathischen Nachbarn die Haustür aufzuhalten, auch wenn der es meistens nicht einmal für nötig hält, den Mund für einen Gruß aufzumachen. Oder unseren, wie es so schön heißt, inneren Schweinehund überwinden, aufzuräumen und den Putzlappen in die Hand zu nehmen, weil die ganze Bude aussieht, als sei gerade ein Meteor eingeschlagen. Manchmal werden wir auch aufgefordert, unsere Angst zu überwinden.

Aber was ist Überwinden eigentlich und warum ist es immer wieder so wichtig? Darum geht es heute, und wir stecken einfach mal unsere Nase in die Bibel und schauen, was die darüber sagt. Hallo und herzlich willkommen zu unserem heutigen Brot des Lebens, ich bin Steffi Greger.

### Nicht besiegen, sondern loslassen!

Beim Thema Überwindung denken wir meistens an Kraft und Stärke, die wir brauchen, um etwas zu besiegen. Wenn wir beispielsweise davon reden, unseren inneren Schweinehund zu überwinden, dann wollen wir ihn eigentlich besiegen, das heißt, wir wollen stärker sein als er. Auch bei Angst ist es so, dass wir sie besiegen wollen. Aber ist Überwindung wirklich ein Stärkersein oder ein Beiseiteschieben von etwas, was uns im Weg steht? Oder ist es nicht vielmehr ein Loslassen von etwas, an dem wir hängen, das uns aber davon abhält, etwas anderes, oft wichtigeres zu erreichen? Das klingt vielleicht jetzt alles sehr philosophisch, aber es ist ein riesiger Unterschied, ob wir mit aller Kraft gegen etwas ankämpfen oder ob wir einfach nur unsere Hände öffnen - manchmal ist das gar nicht so einfach - und etwas loslassen, woran zwar unser Herz hängt, das uns aber wie ein Hemmschuh im Weg steht.

Wie dieses Loslassen aussehen kann, das erklärt uns Jesus selbst in Lukas 9, 23:

*„Wer mir folgen will, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich täglich und folge mir nach.“*

Jesus nachzufolgen kann uns echt Überwindung kosten und zwar dergestalt, dass wir etwa materielle Dinge, unseren Freiheitsdrang oder auch lieb gewordene Gewohnheiten loslassen müssen, die uns von ihm wegziehen. Stattdessen akzeptieren wir unsere eigenen Grenzen und auch die Tatsache, dass wir gerade wegen unserer Grenzen hundertprozentig von Jesus abhängig sind. In nicht wenigen Gegenden unserer Welt setzen Menschen, die Jesus nachfolgen, ihr Leben dafür aufs Spiel. Sie überwinden also, indem sie um seinetwillen sogar ihre blanke Existenz loslassen! Das mag im ersten Moment wie ein sehr hoher Preis klingen. Aber der Eindruck ändert sich, wenn wir lesen, was uns Jesus gleich im Anschluss verspricht:

Lukas 9, Vers 24

*„Denn wer sein Leben erhalten will, der wird es verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird's erhalten.“*

Überwinden heißt also nicht, dass wir uns oder unser Leben mit aller Macht selbst niederringen müssen, um unseren Weg mit Jesus gehen zu können. Er erwartet nicht von uns, dass wir unser Leben bekämpfen! Nein, er möchte, dass wir uns selbst loslassen, uns vertrauensvoll in seine Hand legen, damit er uns mit allem erdenklichen Segen beschenken kann. Der wird vielleicht nicht sofort für uns sichtbar, vielleicht erst in der Ewigkeit, aber er ist mit nichts aufzuwiegen, was diese Welt zu bieten hat!

### **Durch die Angst hindurchgehen**

Wenn wir ins Johannesevangelium schauen, genauer gesagt in Kapitel 16, erfahren wir, wie sich Jesus kurz vor seiner Gefangennahme von seinen Jüngern verabschiedet hat. Er hat sie gewissermaßen sanft auf das vorbereitet, was ihm bevorstand und was seine Jünger dann auch mit ansehen mussten. Aber nicht nur das, er hat ihnen auch einen Ausblick darüber hinaus verschafft und ihnen auf diese Weise Trost und Hoffnung mit auf den Weg gegeben. Das lesen wir im letzten Satz seiner Abschiedsrede (Johannes 16, Vers 33). Da sagt er:

*„Das habe ich mit euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“*

Achtung! Jesus hat nicht gesagt, dass er die Angst überwunden hat; er hat gesagt, dass er die Welt überwunden hat. Hätte er gesagt, er hat die Angst überwunden im Sinne von besiegt, dann hätten alle, die ihm nachfolgen wollen, schlechte Karten. Denn Angst erwischt uns immer wieder. Vor ihr ist keiner gefeit. Wer von sich behauptet, er habe noch nie Angst gehabt, der ist

entweder völlig gefühllos oder er sagt schlicht und einfach die Unwahrheit. Angst ist übrigens auch ein sehr wichtiges Warnsignal, das uns hilft, in gefährlichen Situationen Vorsicht walten zu lassen. Nur kann sie uns eben mitunter lähmten und von Dingen abhalten, die unumgänglich sind, an denen einfach kein Weg vorbeiführt.

Und gerade in solchen Momenten zeigt sich der Unterschied zwischen Angst besiegen oder beiseite schieben auf der einen Seite und auf der anderen Seite trotz Angst durch das hindurchgehen, was uns Angst macht und es so zu überwinden. Wenn wir versuchen, unsere Angst zu unterdrücken, verbrauchen wir unendlich viel Kraft dafür; wenn wir aber dieses äußerst bedrängende Gefühl zulassen und es in Gottes Hände abgeben - in dem Wissen, dass wir bei ihm absolut sicher und geborgen sind - dann können wir Schwierigkeiten überwinden, die sich vorher wie unbezwingbare Berge vor uns aufgetürmt haben.

Wir dürfen und sollen Gott sagen, wenn wir Angst haben. Auch Jesus hatte kurz vor seiner Gefangennahme furchtbare Angst, so sehr, dass er Gott gebeten hat, diesen Kelch des Leidens an ihm vorübergehen zu lassen, wenn es denn möglich wäre. Aber er ist mit dieser Angst zu Gott gegangen und hat sich von ihm die Kraft und den Mut geben lassen, das ganze Martyrium durchzustehen, das ihn erwartete. Und so konnte ihn die ganze Welt, also die Pharisäer und die Hohenpriester, die Folter durch die römischen Soldaten, das hasserfüllte Geschrei der aufgewiegelten Menschenmenge, nicht davon abhalten, den Menschen durch seinen Tod am Kreuz die Versöhnung mit unserem himmlischen Vater zu schenken. So konnte er die Welt überwinden!

## **Angst ist ein Lügner**

Wie heißt es so schön in Psalm 18, Vers 30:

*„Denn mit dir kann ich Kriegsvolk zerschlagen und mit meinem Gott über Mauern springen.“*

Überwinden, das haben wir gerade gehört, hat sehr viel damit zu tun, Angst loszulassen. Bitte genau zuhören: Loszulassen, nicht so zu tun, als hätten wir keine Angst. Dieses Loslassen ist eine Grundvoraussetzung dafür, dass wir überhaupt etwas überwinden können. „Fear is a liar“ - „Angst ist ein Lügner.“ Das ist der Titel eines Songs des amerikanischen Sängers Zach Williams. Und er trifft ins Schwarze. Angst will uns einreden, dass wir alles allein durchstehen müssen. Wenn wir auf sie hören, begrenzen wir unseren Verstand auf die sichtbare Welt und rechnen nicht mit Gottes Führung und seinem Eingreifen. Das ist aber unabdingbar, wenn wir ein Hindernis überwinden wollen, das nach menschlichem Ermessen nicht zu überwinden ist.

Ein Beispiel dafür gibt uns der Prophet Elisa. Wir finden es im zweiten Buch der Könige in Kapitel 6, die Verse 15 bis 17. Da heißt es:

*„Und der Diener des Mannes Gottes stand früh auf und trat heraus, und siehe, da lag ein Heer um die Stadt mit Rossen und Wagen. Da sprach sein Diener zu ihm: O weh, mein Herr! Was sollen wir nun tun? Er sprach: Fürchte dich nicht, denn derer sind mehr, die bei uns sind, als derer die bei*

*ihnen sind! Und Elisa betete und sprach: Herr, öffne ihm die Augen, dass er sehe! Da öffnete der Herr dem Diener die Augen, und er sah, und siehe, da war der Berg voll feuriger Rosse und Wagen um Elisa her.“*

Um also etwas überwinden zu wollen, ist es ganz wichtig, dass wir uns Jesu Führung unterstellen und mit ihm über den Horizont hinaus blicken, damit er uns den Weg bahnen kann, wo wir nicht einmal ansatzweise einen vermutet hätten! Solange wir uns nur auf unsere eigenen Möglichkeiten verlassen, ist unsere Angst durchaus gerechtfertigt. Aber, das bestätigt uns schon Psalm 91 in den Versen 1 und 2:

*„Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt und im Schatten des Allmächtigen bleibt, der spricht zu dem Herrn: Meine Zuversicht und meine Burg, mein Gott auf den ich hoffe.“*

Und in Vers 15:

*„Er ruft mich an, darum will ich ihn erhören; ich bin bei ihm in der Not, ich will ihn herausreißen und zu Ehren bringen.“*

Wenn du also vor einem Hindernis stehst, dass dir vor lauter Angst den Schlaf raubt, dann schau nicht auf den Berg vor dir, sondern nimm dir das zu Herzen, was Gott schon zu Josua gesagt hat:

Josua 1, Vers 9

*„Siehe, ich habe dir geboten, dass du getrost und unverzagt seist. Lass dir nicht grauen und entsetze dich nicht; denn der Herr, dein Gott, ist mit dir in allem, was du tun wirst.“*

## **Sieger sein durch Jesus**

Was ist ein Überwinder? Ein Überwinder ist jemand, der an Jesus festhält, auch wenn's um ihn herum stürmt und tobt. Nein, nicht weil er dann ein besonders toller und treuer Christ ist, sondern weil Jesus unsere dauerhafte und zuverlässige Verbindung zu Gott ist. Eben die einzige Möglichkeit, dass uns die Probleme, die Widerwärtigkeiten und die Gefahren dieser immer chaotischer werdenden Welt zwar nicht erspart bleiben aber nichts mehr anhaben können. Ein Überwinder im Sinne Jesu lebt kein sorgloses Leben, sonst gäbe es ja nichts zu überwinden. Er ringt auch nicht alles gnadenlos nieder, was sich ihm in den Weg stellt. Er geht vielmehr durch die Schwierigkeiten hindurch, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen.

Wer Jesus nachfolgt, der muss mit Schwierigkeiten rechnen. Das war schon zu Zeiten des Apostels Paulus so. Der zitiert in seinem Brief an die Christen in Rom (Römer 8, 36) einen Psalmvers:

*„Um deinetwillen werden wir getötet den ganzen Tag; wir sind geachtet wie Schlachtschafe.“*

Das klingt nicht sehr ermutigend, aber gleich im nächsten Vers setzt Paulus dieser grausigen Wahrheit die Wahrheit des Evangeliums entgegen. Da schreibt er:

„Aber in dem allen überwinden wir weit durch den, der uns geliebt hat.“

Damit meint er Jesus. Wer sich an ihn hält, dem steht der Weg zu Gott offen und damit auch Gottes Kraft und seine Möglichkeiten!

Die deutsch-baltische Dichterin Julie Katharina Hausmann bringt es mit folgenden Zeilen auf den Punkt:

„Wenn ich auch gleich nichts fühle von deiner Macht,  
du führst mich doch zum Ziele auch durch die Nacht.“

Wir müssen, um etwas überwinden zu können, nicht selbst alles im Blick behalten, nicht selbst Helden sein. Diesen Part sollten, nein müssen wir unbedingt Jesus überlassen! Unsere Aufgabe ist es, unseren Blick immer wieder auf ihn zu richten, damit uns die dunklen Wolken um uns herum nicht die Sicht nehmen und wir uns nicht auf diese Weise im Sturm verlaufen.

Als Petrus aus dem Boot gestiegen ist, um Jesus auf dem Wasser entgegenzukommen, hat er begonnen, zu überwinden. Schief gelaufen wäre die Sache beinahe erst, als er seinen Blick weg von Jesus auf die gefährlich hohen Wellen um sich herum gerichtet hat. Er hat allerdings rechtzeitig zu seinem Herrn gerufen. Nehmen wir uns an ihm ein Beispiel oder halten wir es mit Casting Crowns, die in einem ihrer erfolgreichsten Songs gesungen haben: „I Praise You In This Storm - Ich preise dich in diesem Sturm.“ Dann können wir mit Paulus sagen:

1. Korinther 15, 57

„Gott aber sei Dank, der uns den Sieg gibt durch unsern Herrn Jesus Christus!“

### **Rette nicht die Welt, rette dich!**

Der Globus quietscht und eiert,  
Der Rost sitzt überall,  
Bald is er ausgeleiert,  
Der alte Erdenball!

Das ist die erste Strophe eines alten Volksliedes, und wenn wir ganz ehrlich sind, dann werden wir zugeben müssen, dass er ziemlich gut ins Schwarze trifft, oder? Wir haben unsere Erde, dieses wunderbare Geschenk unseres Schöpfers an uns, über die Jahrtausende nicht nur über Gebühr strapaziert sondern, um es einfach mal deutlich zu sagen, vollkommen kaputt gemacht. Und ob all die fieberhaften Bemühungen von etlichen engagierten Politikern, Umweltschützern, Tierschützern und anderen Gruppen noch das Blatt wenden können, ist mehr als zweifelhaft, auch wenn diese Anstrengungen gut gemeint und sehr lobenswert sind. Nur, ist es nicht besser, Gott unseren Bankrott einzugehen, anstatt in hektischem Aktionismus die Fehler aller Generationen vor uns ausmerzen zu wollen? Wir können diese Welt nicht retten, so sehr wir uns auch

ins Zeug legen! Wir alle brauchen einfach nur Jesus! Wenn wir uns an ihn hängen, dann dürfen wir uns auf seine Versprechen stellen. Und die finden wir in der Offenbarung 2, Vers 7:

*„Wer überwindet, dem will ich zu essen geben von dem Baum des Lebens, der im Paradies Gottes ist.“*

Weiter in Kapitel 3, Vers 21:

*„Wer überwindet, dem will ich geben, mit mir auf meinem Thron zu sitzen, wie auch ich überwunden habe und mich gesetzt habe mit meinem Vater auf seinen Thron.“*

Und schließlich Offenbarung 21, Vers 3:

*„Siehe da, die Hütte Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden sein Volk sein, und er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein;“*

Gott wird uns eines Tages einen neuen Himmel und eine neue Erde schenken! Er selbst hat gesagt, das lesen wir ebenfalls in der Offenbarung, Kapitel 21, Vers 5:

*„Siehe, ich mache alles neu!“*

Und was gibt es schöneres als von ihm persönlich zu hören:

Offenbarung 21, Vers 7:

*„Wer überwindet, der wird es alles ererben, und ich werde sein Gott sein, und er wird mein Sohn sein!“*

Hey, ein neuer Himmel und eine neue Erde! Und alle, die sich an Jesus hängen, sind dabei! Also wenn das nicht verlockend ist!

## **Das Happy-End mit Jesus**

Das war unsere heutige Ausgabe von Brot des Lebens, heute mit der Frage: Was ist ein Überwinder? Und wir haben gesehen, dass das, was wir unter überwinden verstehen, nichts mit dem zu tun hat, was Jesus sich darunter vorstellt. Er möchte nicht, dass wir mit aller Kraft uns selbst beiseite schieben oder unsere Unarten und unsere Angst unterdrücken. Wir sollen vielmehr uns selbst mit allen Plus- und Minuspunkten, mit allen unseren Sorgen und Ängsten in seine Hand legen und loslassen. Nur so können wir mit seiner Hilfe ein Leben führen, das den Namen Leben verdient hat, egal was um uns herum geschieht. Und nur durch ihn werden wir erleben, was uns ebenfalls im Buch der Offenbarung versprochen ist:

Offenbarung 21, Vers 4:

*„und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen.“*

Also, vertrau dich Jesus an, dann und nur dann kannst du dich auf ein Happy-End freuen!

In diesem Sinne, hab noch eine gesegnete Zeit. Ich sag tschüss und mach's gut. Bis zum nächsten Mal. Am Mikrofon war Steffi Greger.

---

### **Impressum**

Dieser Text ist ein Manuskript zum gleichnamigen wöchentlichen Podcast von JC channel.

Autor und Moderator des Podcasts: Steffi Greger.

Herausgeber: JC channel - Der Jesus Christus Kanal.

E-Mail: [webradio@JCchannel.com](mailto:webradio@JCchannel.com)

Website: <https://JCchannel.com>

Bild: Pixabay (bearbeitet)

Den Podcast findest du auf [Spotify Podcast](#) und auf unserer Website.

URL des Podcasts auf Spotify: <https://open.spotify.com/show/6k30d23txgpUmtK0xpSwmF>

Copyrights: Du kannst unsere Podcasts und die jeweiligen Manuskripte aufrufen, herunterladen und unverändert mit Quellenangabe für private oder nichtkommerzielle christliche Zwecke nutzen. Alle anderen Nutzungen bedürfen der schriftlichen Genehmigung. Anfragen kannst du per E-Mail an uns richten.

