

Sitzen – Wandeln – Widerstehen

07. August 2025



Menschen am Sitzen und Spazieren

Quelle: Unsplash/ Oxana Melis

Der – zu Unrecht fast vergessene – chinesische Autor Watchman Nee hat mit «Sit-Walk-Stand» einen höchst aktuellen Dreischritt beschrieben, der heute vielfach durcheinandergeworfen wird – mit fatalen Folgen.

«Christ sein ist ein Lebensstil – einfach richtiges Handeln.» Fast jede Predigt und zahllose christliche, wohlgemeinte Bücher behaupten das. «Glaube ist nicht Theorie, sondern es kommt auf die Praxis an» – klingt das nicht gut? Unzählige leben unter dieser Diktatur der Ethik, oft unter dem Label «Jüngerschaft», und man wundert sich nicht, dass immer neue Bücher erscheinen, die das eine oder andere Thema des praktischen Christenlebens noch tiefer beleuchten und erklären, was man konkret zu tun habe. Und man ist nie fertig. Das kann zu Stress führen – wie bei jemandem, der den zweiten Schritt vor dem ersten tut und fast unweigerlich stolpert. Könnte es sein, dass an dieser penetranten Betonung des «Tuns» etwas schief hängt?

«Sitze»

Der in den 1970er Jahren sehr bekannte chinesische Evangelist Watchman Nee beschreibt die drei Hauptteile und -aussagen des Epheserbriefes mit diesen drei Körperhaltungen (sitzen, wandeln, widerstehen) in seinem gleichnamigen schmalen, sehr verständlich geschriebenen [Büchlein](#). Die Aussage ist einfach: Zuerst und «vor allem» (im wahrsten Sinn des Wortes) bedeutet Christsein, eine neue Position einzunehmen, eine neue Form der Identität zu bekommen. Nicht aktiv sein, sondern zur Ruhe kommen. Nicht Leisten, sondern auf dem «sitzen», was Christus geleistet hat. Nicht Tun, sondern auf das «Getan» abstellen. Dramatisch formuliert es Epheser Kapitel 2, Vers 6: «Er hat uns mit auferweckt und uns mit Christus in die himmlische Welt `versetzt`.» Eine neue Position. Ein neuer Wohnort. Die ganzen ersten drei Kapitel widmen sich dieser neuen Existenzform, in immer neuen Bildern – als wenn man nicht genug darin erst «baden» könnte. Der Höhepunkt in Kapitel 3, Vers 17 ist das grosse Gebet, dass die Christen diese Tatsachen in der «Länge, Breite, Höhe und Tiefe» verstehen. Ohne die Ruhe des «Sitzens» ist das ganze Hemd von Anfang an falsch geknöpft. Wer als Christ «wandeln» will, muss zuerst sitzen, darf zur Ruhe kommen, bekommt etwas geschenkt.

Wandle und stehe

Ab Kapitel 4 geht es nun um den «Wandel», der fortschreitend immer tiefer aus dieser Grundposition heraus einen neuen Lebensstil entwickelt. Einheit, Verhalten zueinander, Familie, Ehe, Mann und Frau, Kinder und Arbeitnehmer, alle werden angesprochen. Befreiend ist: Man hat nicht alles sofort, sondern macht Schritte. Lebenslang.

Und schliesslich die dritte Körperhaltung (ab Kapitel 6, Vers 10): Es gibt Situationen, da müssen wir «stehen» im Sinn von «Widerstehen». Christ sein ist auch Kampf. Man bekommt Gott zum Freund, wenn man Christ wird, aber auch eine Menge Feinde, vor allem in der unsichtbaren Welt. Auch das ist Teil der Realität. Das typische Bild des Christen ist der gerüstete Soldat, so gerne ich auch lieber der Jogger in kurzen Hosen wäre.

Sitzen – wandeln – widerstehen. Es kommt alles darauf an, dass wir diese Reihenfolge nicht durcheinander bringen. Und wenn wir mit dem «Wandel» Mühe haben, nicht noch mehr strampeln, sondern vielleicht erst mal wieder «absitzen».

Zum Thema:

[Den Glauben kennenlernen](#)

Glaubensspannungen reflektieren: Die Bibel auslegen, eigenverantwortlich handeln

Ein weiches Herz: Innere Ruhe inmitten von Stress und Ungewissheit

Autor: Reinhold Scharnowski

Quelle: Jesus.ch

Tags