

Zentrale Werte

Gnade und Disziplin - wie passt das zusammen?



Disziplin kann man sich erarbeiten, Gnade ist ein Geschenk

Quelle: Unsplash +, Getty Images

Ein zentraler Wert im Glauben ist die Gnade. Doch die Briefe des Apostels Paulus im neuen Testament beschreiben auch, dass man etwas leisten muss. Dass man diszipliniert sein muss um zu gewinnen. Ein scheinbarer Widerspruch, oder doch nicht?

Am 10. Mai 2026 erreichte Arda Saatçi das Ziel am berühmten Santa Monica Pier der US-amerikanischen Grossstadt Los Angeles. Der deutsch-türkische Extremsportler hat soeben gerade einen Extremelauf über 600 Kilometer in 123 Stunden beendet. Es war nicht der erste Extremelauf dieser Art, den der 28-jährige Berliner so gelaufen und beendet hat. Darum lautet sein Spitzname auch «Cyborg». Also halb Mensch, halb Maschine, weil er scheinbar Übermenschliches

leistet.

Riesige Resonanz

Das Ereignis wurde von einem bekannten Getränke-Sponsor vermarktet. Er wurde für diesen Lauf, der von der kalifornischen Death Valley bis nach Los Angeles ging, von einem ganzen Team begleitet. Die Polizei sperrte die Strassen ab. Es gab sogar einen Live-Stream auf YouTube, den man während der sechs Tage des Laufs, mitverfolgen konnte. Danach ass Arda mit seiner Mutter ein Eis zum Muttertag – dieses Ziel hatte ihn vorher auf seinem Lauf angetrieben. Trotz Hitze, Schlafmangel und Schmerzen. Eine unglaubliche Leistung.



Arda Saatçi

Quelle: Instagram, @ardasaatci

Arda möchte mit seinen Läufen ein Vorbild sein für die Jugend. Er ist sehr populär bei der Generation Z, hat unter anderem eine eigene Trainingsapp ins Leben gerufen und hat auch eine eigene Sportbekleidungsmarke gegründet. Man kann ihn durchaus als Influencer bezeichnen. Seine Werte lassen sich wie folgt beschreiben: Authentizität, Gesundheit, Selbstoptimierung, Motivation, Sport. Er steht beispiellos für jemanden, der mit Disziplin sehr viel erreicht und sonst auch gute Werte vermittelt. Das kommt bei der jungen Generation gut an.

Disziplin ist nicht alles

Arda motiviert zum Durchhalten – und er vermittelt: Du kannst alles schaffen, wenn du nur willst. Diese scheinbar guten Werte haben aber auch eine gefährliche Kehrseite. Denn durch sein Vorbild könnte sich mancher junge Mensch denken, dass man sich nur genug anstrengen muss, um ans Ziel zu kommen. Das ist nicht per se schlecht. Doch es ist eben auch nicht die ganze Wahrheit.

Durch Anstrengung kann man sicher vieles erreichen. Eine gute Ausbildung machen, eine gute Karriere anstreben, Geld verdienen, sich Dinge erarbeiten. Aber das ist einerseits gar nicht garantiert. Wenn man es nicht schafft, muss man sich immer den Vorwurf gefallen lassen, dass man vielleicht doch zu wenig gemacht hat. Andererseits kann man alles erreichen und doch innerlich leer sein.

In der Bibel ist die Gnade zentral

Wenn wir nach diesen Werten in der Bibel suchen, dann werden wir sie auch finden. Aber ein anderer Wert ist dort zentral: die Gnade. Durch den Kreuzestod und die Auferstehung von Jesus Christus, die in den Evangelien dokumentiert ist. Aber auch in zahlreichen Passagen der Bibel und auch speziell im Römerbrief kommt sie wieder zur Sprache. Solch eine Passage finden wir auch im Römerbrief Kapitel 3, Vers 24 (HFA):

«Aber was sich keiner verdienen kann, schenkt Gott in seiner Güte: Er nimmt uns an, weil Jesus Christus uns erlöst hat.»

Das Wort «Güte» wird in anderen Übersetzungen mit Gnade übersetzt. Also ohne Gnade geht gar nichts. Sie ist zentral.

Ohne Disziplin geht es aber trotzdem nicht

Wie bereits erwähnt, hat aber auch die Disziplin ihren Platz in der Bibel. Der Autor des Römerbriefs ist Paulus. Er, der die Gnade dort so betont hat, spricht an diversen Stellen über Disziplin, so auch im Korintherbrief im Kapitel 9, Verse 24 und 25 (HFA):

«Ihr kennt das doch: Von allen Läufern, die im Stadion zum Wettlauf starten, gewinnt nur einer den Siegeskranz. Lauft so, dass ihr ihn

gewinnt! Wer im Wettkampf siegen will, setzt dafür alles ein. Ein Athlet verzichtet auf vieles, um zu gewinnen. Und wie schnell ist sein Siegeskranz verwelkt! Wir dagegen kämpfen um einen unvergänglichen Preis.»

Den «Cyborg» in uns freisetzen

Leistung, Sport. Da wären wir wieder in der Sparte von Arda Saatçi. Ist dann die Gnade doch umsonst? Auf keinen Fall! Gnade wird immer die Basis sein von allem. Ohne Gnade werden wir niemals vor Gott gerechtesprochen. Durch Leistung allein werden wir niemals gewinnen.

Doch es gibt eine Ebene unter der Gnade. Eine Ebene der Heiligung und Nachfolge, die wir bestreiten. Und da braucht es Disziplin, damit wir unter diesem Mantel der Gnade auch nach mehr streben. Aber nicht, weil wir uns etwas damit verdienen könnten für den Himmel oder vor Gott. Sondern vielmehr, weil wir aus Dankbarkeit wissen, dass wir errettet sind, und uns diese Beziehung zu Christus wichtig ist.

Je mehr wir diesen Hunger und den Siegeswillen aufbringen wie ein Athlet, desto mehr kann uns Gott gebrauchen. Ganz ohne Leistungsdruck und Gesetzesglauben. In diesem Sinne können wir alle den «Cyborg» in uns freisetzen. An der Gnade vor Gott können wir uns erfreuen – und aus dieser Gewissheit heraus Übermenschliches leisten: durch ihn, aber auch durch unsere Bereitschaft.

*Zum Autor: Nach einer KV-Lehre und einigen Berufsjahren hat **Karl Dittli** Theologie am TDS studiert. Später hat es ihn in den Journalismus verschlagen. Er ist verheiratet und hat vier Kinder. Mit seiner Familie lebt er in Amriswil. Karl ist leidenschaftlicher Jogger, Leser und trifft sich gern mit Menschen. Ausserdem ist er begeistert von Italien.*

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Biblische Perspektive: Das Schlachtfeld der Gedanken: 21 Tage-Detox](#)

[Talk mit Marcus Schneider: «Fitness, Sport und Glaube – da bin ich mittendrin!»](#)

Datum: 06.06.2026

Autor: Karl Dittli

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Leben als Christ](#)

[Sport](#)

[Bibel](#)

[Wissen](#)