



# NACHFOLGE LEBEN – UND VERTIEFEN

Sechs Wochen unterwegs mit  
den „Ich-bin-Worten“ Jesu.

## **Einführung zu den Ich-Bin-Worten Jesu im Johannesevangelium**

Die sogenannten Ich-Bin-Worte Jesu gehören zu den markantesten theologischen Besonderheiten des Johannesevangeliums. Sie bilden einen zentralen Bestandteil seiner Christologie und machen deutlich, wie der Evangelist das Wesen und die Sendung Jesu versteht. Während die synoptischen Evangelien Matthäus, Markus und Lukas Jesus eher in erzählerischen Szenen und Gleichnissen zeigen, präsentiert Johannes Jesus als den offenbaren Sohn Gottes, der seine göttliche Identität in bewusst formulierten Selbstvorstellungen enthüllt.

Grundlegend ist zunächst der sprachliche Hintergrund: Die Formulierung „Ich bin“ (ego eimi) erinnert an die Gottesoffenbarung in Exodus 3,14, in der Gott sich Mose als „Ich bin, der ich bin“ vorstellt. Indem Jesus diese Ausdrucksweise aufgreift, schwingt stets die Botschaft mit, dass sich in ihm derselbe Gott offenbart, der Israel aus Ägypten führte. So stehen die Ich-Bin-Worte nicht nur da als nette Bilder, sondern als theologische Selbstansprüche, die Jesu göttliche Autorität unterstreichen.

Zu den bekanntesten Ich-Bin-Worten gehören: „Ich bin das Brot des Lebens“ (Joh 6), „Ich bin das Licht der Welt“ (Joh 8), „Ich bin die Tür“ und „Ich bin der gute Hirte“ (Joh 10), „Ich bin die Auferstehung und das Leben“ (Joh 11), „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben“ (Joh 14) sowie „Ich bin der wahre Weinstock“ (Joh 15). Diese Bilder sprechen existenzielle Grundfragen des menschlichen Lebens an.

Die Ich-Bin-Worte strukturieren das Johannesevangelium in gewisser Weise mit. Sie stehen oft im Zusammenhang größerer Diskurse oder Wundererzählungen. So folgt die Brotrede auf die Speisung der Fünftausend, und die Aussage über die Auferstehung und das Leben wird im Rahmen der Erweckung des Lazarus konkret erfahrbar. Damit verbindet Johannes Wort und Tat: Jesu Selbstoffenbarung ist keine bloße Lehre, sondern wird durch sein Handeln beglaubigt.

Theologisch zeigen die Ich-Bin-Worte vor allem eines: Jesus ist nicht nur ein Lehrer oder Prophet, sondern die zentrale Offenbarung Gottes selbst. Durch sie offenbart sich Gott in einer Weise, die dem Menschen Nähe, Beziehung und Leben schenkt. Der Glaube im Johannesevangelium besteht darin, diese Selbstoffenbarung anzunehmen und im Vertrauen auf Jesus teilzuhaben an dem Leben, das er bringt.

## Unterwegssein mit den „Ich-Bin-Worten“ Jesu in der Fastenzeit

Wir sinnen täglich den nachfolgend vorgeschlagenen „Ich-Bin-Worten“ Jesu nach.

Dabei können uns die weiteren Bibeltexte helfen, die Vielschichtigkeit der Zusage Jesu in Blick zu bekommen. Die Fragen können ein Anstoß sein für ein persönliches Nachdenken.

Gottes Segen beim Unterwegssein mit Jesus!

Pastor Clemens Klingel



## WOCHE 1, 18. - 22. Februar „ICH BIN DAS BROT DES LEBENS“ (Joh 6,35)

Das Bild vom Brot trifft ein zentrales menschliches Grundbedürfnis: Ernährung, Erhaltung, Lebenskraft. Im Kontext der Speisung der Fünftausend macht Jesus deutlich, dass physische Sättigung allein nicht genügt. Wahres Leben - „zoë -ist mehr als biologisches Überleben. Der Glaube an Jesus verbindet den Menschen mit einer Lebensquelle, die dauerhaft trägt und Sinn gibt, auch in Mangelphasen.

### Wochenthema:

Was nährt mich wirklich?

### Wochenritual:

Beim Lesen des Bibeltextes ein gutes Stück Brot kauen.

### Tag 1 - Bibeltext Johannes 6, 22-35 *Mein innerer Hunger*

Was erwarten die Menschen? Was bietet Jesus?

Wahrnehmen: Was fehlt mir momentan? Wo spüre ich Mangel?

### Tag 2 - Bibeltext Matthäus 4, 1-11 *„Nicht vom Brot allein...“*

Was sagt Jesus über echte Sättigung?

Was „nährt“ mein Leben wirklich - was sättigt nur oberflächlich?

### Tag 3 - Bibeltext 2. Mose 16, 1-18 (19-34) *Unter Gottes Fürsorge*

Worin erlebe ich Gottes Fürsorge?

Wo habe ich Angst, dass es nicht genügt?

### Tag 4 - Wochenrückblick

Was hat diese Woche meine Seele genährt?

Was ist mir neu bewusst geworden?

Schriftliches Dankgebet für alle Fürsorge Gottes

**Notizen:**

## WOCHE 2, 23. Februar - 1. März „ICH BIN DAS LICHT DER WELT“ (Joh 8,12)

Licht steht für Orientierung, Wahrheit, Erkenntnis, aber auch für Wärme und Leben. Im Johannesevangelium ist Licht ein Schlüsselbegriff für Gottes Gegenwart, die die Dunkelheit menschlicher Orientierungslosigkeit durchbricht. Jesus beansprucht, jene Orientierung zu sein, die den Menschen hilft, ihren Weg zu erkennen. Er bringt Wahrheit ans Licht und führt heraus aus Verstrickung und Schuld.

### Wochenthema:

Jesus bringt Klarheit und Orientierung.

### Wochenritual:

Zu Beginn eine Kerze anzünden und beten: „Herr Jesus, Licht der Welt, erleuchte mich heute.“

### Tag 1 - Bibeltext Johannes 8, 12-20 *lesen*

Welche Dunkelheit wird angesprochen? Was bewirkt Jesu Licht?

### Tag 2 - Bibeltext Römer 13, 8-14 *Fragwürdig*

Welche Lebenssituation fühlt sich für mich momentan dunkel an?

Wie könnte mir Jesus darin zum Licht werden?

### Tag 3 - Bibeltext Psalm 119, 97-105 *Orientierung auf dem Weg*

Wann war mir Gottes Wort Orientierung im Leben - Zurückblicken und Danken

Wo erhoffe ich mir von Jesus neue Orientierung?

#### **Tag 4 - Bibeltext Johannes 9, 1-7** *Sehend werden*

Jesus einladen, dass er ein bestimmtes Thema in meinem Leben erhellt und mir einen neuen Blick schenkt.

#### **Tag 5 - Bibeltext Epheser 5, 1-20** *Kinder des Lichts*

Licht weitergeben - eine kleine Tat der Liebe für heute planen:  
ein ermutigendes Wort, Gebet, Hilfe.

#### **Tag 6 - Wochenrückblick**

Was wurde diese Woche „heller“?

Welche neue Klarheit habe ich gewonnen?

**Notizen:**

## WOCHE 3, 2. - 8. März „ICH BIN DER GUTE HIRTE“ (Joh 10,14)

Das Hirtenbild ist eines der innigsten biblischen Metaphern. Ein guter Hirte kennt seine Schafe, ruft sie beim Namen und führt sie auf gute Wege. Er schützt sie und opfert sich für sie auf. Jesus versteht seine Sendung als fürsorgliche, opferbereite Führung. Es geht nicht um Kontrolle, sondern um Beziehung - um ein Hören, Vertrauen und Miteinandergehen.

### Wochenthema:

Jesus kennt mich, schützt mich, führt mich.

### Wochenritual:

Psalm 23 täglich beten

### Tag 1 - Bibeltext Johannes 10, 1-16+27-30 *Der gute Hirte*

Wie beschreibt Jesus seine Fürsorge? Wo erlebe ich sie?

Wie höre ich Jesu Stimme? Wo brauche ich momentan Leitung durch den Hirten?

### Tag 2 - Bibeltext Lukas 15, 1-7 *Das verlorene Schaf*

Wo erlebe ich Verlorenheit in meinem Leben? Wo begegnet mir Verlorensein um mich herum?

### Tag 3 - Bibeltext Jesaja 53, 1-12 *Der sein Leben hingibt*

Man kann in Jesus Christus den in Jesaja 53 verheißenen Gottesknecht sehen. Welche Verlorenheit hat Jesus erlebt? Wo hat er Hilfe gefunden?

## **Tag 4 - Bibeltext Hesekiel 34, 1-16+23 *Sich selbst weidende Hirten***

In welchen Zusammenhängen und für welche Menschen ist dieser Text heute brandaktuell?

Wie hat Jesus Menschen geleitet?

## **Tag 5 - Ein Schritt des Vertrauens**

Eine ausstehende Entscheidung bewusst der Leitung des guten Hirten anvertrauen.

## **Tag 6 - Wochenrückblick**

Wie hat sich meine Beziehung zum guten Hirten verändert?

**Notizen:**

## WOCHE 4, 9. - 15. März

### „ICH BIN DER WAHRE WEINSTOCK“ (Joh 15,5)

Der Weinstock steht für Verbundenheit und Fruchtbarkeit. Die Jünger sind die Reben - ihr Leben und ihre Wirksamkeit hängen von der Verbindung zu Jesus ab. Johannes betont hier ein zentrales geistliches Prinzip: Frucht entsteht nicht aus Aktivismus, sondern aus dem Bleiben in der Liebe Christi. Der Weinstock gibt Kraft, Form und Wachstum - die Rebe empfängt und gestaltet weiter.

#### Wochenthema:

Verbunden bleiben - und Frucht bringen.

#### Wochenritual:

Eine Schleife als Symbol der Verbundenheit und ein Apfel als Symbol für Frucht betrachten mit dem Gebet: Herr, stärke meine Verbindung zu dir und schenke meinem Leben Frucht!

#### Tag 1 - Bibeltext Johannes 15, 1-17 *Verbunden*

Was bedeutet „Bleibt in mir“?

Wo fühle ich mich mit Jesus verbunden, wo von ihm losgelöst?

#### Tag 2 - Bibeltext Johannes 15, 1-17 *Versorgt*

Wovon ernähre ich mich - emotional - zwischenmenschlich - geistlich?

Was gibt mir Kraft? Welche inneren und äußeren Verbindungen sind lebenswichtig?

#### Tag 3 - Bibeltext 1. Johannes 4, 7-16 *Geliebt*

Wo erlebe ich, dass „Bleiben in Jesus“ und „Bleiben in der Liebe“ dasselbe sind?

#### **Tag 4 - Bibeltext Jesaja 5, 1-7** *Furchtlos*

Worin unterscheidet sich Israel vom wahren Weinstock?

Wo könnten wir heute von dieser prophetischen Kritik betroffen sein?

#### **Tag 5 - Bibeltext Galater 5, 16-26** *Geisterfüllt*

Welche belastenden Gewohnheiten gibt es in meinem Leben?

Welche Früchte des Geistes sehe ich in mir wachsen?

#### **Tag 6 - Wochenrückblick**

Inwiefern hat sich meine Verbundenheit mit Jesus vertieft?

**Notizen:**

## **WOCHE 5, 16. - 22. März**

### **„ICH BIN DER WEG, DIE WAHRHEIT UND DAS LEBEN“ (Joh. 14,6)**

Dieses dreifache Wort fasst zentrale Dimensionen des Glaubens zusammen: Weg (Beziehung und Nachfolge), Wahrheit (Erkenntnis Gottes) und Leben (Teilhabe an göttlicher Lebenskraft). Jesus ist hier nicht nur Wegweiser oder Lehrer, sondern selbst der Ort der Begegnung mit Gott. Der Zugang zum Vater geschieht durch die Beziehung zu ihm.

#### **Wochenthema:**

In Jesus Orientierung, Wahrheit und Fülle finden.

#### **Wochenritual:**

Ich klammere mich - kurz aber beherzt - an ein Kreuz. Je größer das Kreuz, desto besser.

#### **Tag 1 - Bibeltext Johannes 14, 1-14**

Wer mich sieht, der sieht den Vater

Jesus gibt keine Wegbeschreibung, sondern sich selbst.

Was erkenne ich erst durch Jesus von Gott?

#### **Tag 2 - Bibeltext Matthäus 7, 12-14 + Matthäus 16, 24-26 *Weg***

Wo suche ich „Abkürzungen“ zu Gott? Was bedeutet es praktisch für mich, Jesus nachzufolgen?

Gibt es einen Weg, den ich verlassen will oder neu gehen will?

Welchen Schritt kann ich heute tun?

#### **Tag 3 - Bibeltext Johannes 1, 1-18 *Wahrheit***

Inwiefern stellt Johannes uns Jesus als „die Wahrheit“ vor?

Inwiefern definiert unsere Kultur „Wahrheit“ anders als Jesus?  
Was ist Wahrheit?

#### **Tag 4 - Bibeltext Kolosser 3, 1-16** *Leben*

Woran messen wir heute „gelungenes Leben“?

Wie beschreibt Paulus das Leben in Christus?

In welchen Bereichen sehne ich mich nach neuem Leben durch Christus?

#### **Tag 5 - Bibeltext Apostelgeschichte 4, 1-22** *außer durch mich*

Jesus erhebt einen exklusiven Anspruch - nicht intolerant, sondern einladend.

Wie gehen wir mit diesem Anspruch in einer pluralistischen Welt um? Was bedeutet das für Mission und Zeugnis?

#### **Tag 6 - Wochenrückblick**

Gibt es eine Wahrheit, die mir neu bewusst geworden ist?

Gibt es einen Veränderungen, auf die ich mich einlassen will?

#### **Notizen:**

## **WOCHE 6, 23. - 29. März**

### **„ICH BIN DIE AUFERSTEHUNG UND DAS LEBEN“ (Joh. 11,25)**

Dieses Wort spricht Jesus im dramatischen Kontext des Todes von Lazarus. Jesus behauptet nicht nur, über Leben zu verfügen - er **ist** Leben. Auferstehung wird hier nicht auf die Zukunft begrenzt, sondern bereits in der Gegenwart wirksam. Das bedeutet: Durch den Glauben beginnt ein neues Leben, das der Macht des Todes nicht ausgeliefert ist, sei es in Form von Angst, Hoffnungslosigkeit oder Zerbruch.

#### **Wochenthema:**

Jesus bringt Hoffnung in aussichtslose Situationen.

#### **Wochenritual:**

Lege einen Stein als Symbol für eine aussichtslose Situation bewusst vor ein Kreuz und damit in Jesu Hände.

#### **Tag 1 - Bibeltext Johannes 11, 1-45 *Trauer***

Wie geht Jesus mit den Trauernden um? Wie begegnen die Trauernden Jesus?

#### **Tag 2 - Bibeltext Johannes 11, 1-45 *Sehnsucht***

Wo gibt es „tote Punkte“ in meinem Leben? Wo ersehne ich Veränderungen? Welche Erfahrungen von neuem Leben kenne ich?

#### **Tag 3 - Bibeltext Johannes 20, 1-23 *Neuanfang***

In welchen Situationen hat mir Jesus schon das Wort „Friede sei mit dir!“ zugesprochen?

Habe ich schon einmal erlebt, dass mir ein ganz neuer Anfang geschenkt wurde?

**Tag 4- Bibeltext Hesekiel 37, 1-14** *Lebendig werden*

Wo sehne ich mich in Gemeinde, Kirche, Gesellschaft und Politik nach Veränderung und neuem Leben?

**Tag 5 - Bibeltext 1. Korinther 15, 1-28** *Ewiges Leben*

Mit welchen Gefühlen blicke ich auf meinen bevorstehenden Tod ?

Wie stelle ich mir ein Leben nach dem Tod vor?

**Tag 6 - Wochenrückblick / Rückblick auf die vergangenen Wochen**

Ist etwas in mir in Bewegung gekommen?

Hat sich etwas in meiner Beziehung zu Jesus / Gott verändert?

Was hat Jesus neu belebt?

**Notizen:**

