

Wenn Gottes Liebe Menschen verändert - Selbstbeherrschung

Die Frucht, die der Geist Gottes hervorbringt ist Liebe, die aus Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung besteht.

Mit diesem einen Vers haben wir uns jetzt viele Wochen beschäftigt. Wer hätte gedacht, dass so viel in ihn steckt. Ich habe eine ganze Menge gelernt. Manches hat mich herausgefordert, anderes hat mich motiviert. Manches war tröstend, anderes hat mich neugierig gemacht. Was aber immer der Fall war: Wenn Gottes Liebe unser Leben verändert, dann kann es nur besser werden. ;)

Paulus schließt seine Aufzählung hier im Galaterbrief mit einem Wort ab, das für viele einen komischen Beigeschmack hat. Selbstbeherrschung. Oder wie die Luther-Bibel es übersetzt: Keuschheit.

In unserer Sprache geht es dabei eigentlich immer um Sex. Das Keuschheitsgelübte der Nonnen oder Priester hat z.B. nur damit zu tun. Oder wenn man irgendwo hört, dass eine Person keusch ist, dann ist das meistens gleichbedeutend mit jemand der oder die wahrscheinlich noch nie Sex hatte oder es vielleicht nicht will.

Und schon sind wir mitten in einer Predigt darüber, ob man jetzt miteinander schlafen darf, wenn man noch nicht verheiratet ist und der Tatsache, dass Paulus sagt, dass wir eigentlich am besten alle Singles bleiben sollten, außer wir können uns nicht beherrschen, dann sollen wir halt heiraten.

Das Thema Sex steckt tatsächlich hier mit drin, würde aber viel zu kurz greifen. Und auch gar nicht das treffen, über das Paulus hier schreibt. Wenn wir die anderen Begriffe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue und Sanftmut anschauen, dann wäre dieses Verständnis von Selbstbeherrschung irgendwie keine passende Fortsetzung, oder?

Aber was ist denn dann damit gemeint? Ich möchte euch ein kurzes Video zeigen, das noch einmal einen anderen Punkt von Selbstbeherrschung betont. In diesem Video bekommen Kinder einen Marshmallow vorgesetzt. Die Frau, die ihnen diesen gegeben hat erklärt ihnen, dass sie jetzt den Raum verlassen wird. Wenn sie wieder kommt, dann haben die Kids entweder ihren Marshmallow gegessen oder er ist noch da. Wenn er noch da ist, bekommen sie noch einen zweiten. Wenn nicht, dann bleibt es bei diesem einen. Sie müssen nur die ganze Zeit auf ihrem Stuhl direkt vor diesem Marshmallow sitzen bleiben.

Video: <https://vimeo.com/13390367>

Die armen Kids, oder? Das ist echt gemein. Sie mussten die ganze Zeit diesen Marshmallow anschauen. Und sie durften ihn nicht essen. Das erfordert schon einen gewaltigen Akt an Selbstbeherrschung.

Selbstbeherrschung hat also nicht nur etwas mit Sex zu tun, sondern auch mit Essen. Ich habe vor ein paar Tagen eine Tüte Lachgummis aufgemacht. Und dann war sie "plötzlich" so gut wie leer... Das war jetzt nicht das glühende Beispiel für Selbstbeherrschung. Oder wenn es mir nicht so gut geht und ich dann an unsere Box mit den Knabbersachen gehe und reinhaue. Auch das ist nicht wirklich Selbstbeherrschung.

Aber nicht nur beim Essen gibt es das. Wie sieht es beim Einkaufen aus? Können wir uns beherrschen, wenn da Angebotsschilder in diesem schönen Rot sind und die Produkte für so günstig wie noch nie anpreisen? Vor einigen Tagen waren bei Lego die ganzen Star Wars-Sets runtergesetzt. Das war schon

ein innerer Kampf. Können wir durch Läden bummeln ohne das Gefühl zu haben, dass es nur ein guter Tag war, wenn wir viel gekauft haben?

Oder wie ist das mit dem Fernseher oder dem Computer? Können wir sie auch wieder ausmachen? Oder versumpfen wir davor bis es schon längst Zeit gewesen wäre ins Bett zu gehen?

Oder mit unseren Smartphones? Nur noch zwei Level spielen. Nur noch diese paar Fragen in Quizduell beantworten. Nur noch diese paar Felder in FarmVille oder HayDay abernten, dann aber wirklich. Und schon sind wieder zwei Stunden rum?

Oder wie ist es mit unserer Zunge? Haben wir die im Griff? Oder ist ständig alles mögliche raus, bevor wir richtig darüber nachgedacht haben? Reden wir über andere hinter ihrem Rücken? Machen wir unserem Frust über Menschen an anderer Stelle Luft und lassen mal Dampf ab? Kann man uns eigentlich keine Geheimnisse anvertrauen, weil wir sie einfach nicht für uns behalten können?

Oder wie sieht es aus mit unseren Launen? Es ist ja gut, wenn man sich ärgert, aber müssen dann gleich die Türen knallen? Müssen wir Leute anschreien? Oder sie immer wieder in Gedanken fertig machen, wenn wir überlegen, was wir eigentlich gerne zu ihnen sagen würden? Oder hängen wir negativen Gedanken nach, suhlen uns in unserem Leid und wollen da ehrlich gesagt auch gar nicht raus, weil es so viel einfacher ist, in der Opferrolle zu sein?

Und wir könnten noch viele Dinge mehr aufzählen. Situationen, in denen wir die Selbstbeherrschung verlieren. Stellen, an denen wir eine Schwäche haben. Menschen, die uns irgendwie immer und immer wieder auf die Palme bringen.

Die Frucht, die der Geist Gottes hervorbringt ist Liebe, die aus Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung besteht.

Wenn Gott uns seine Liebe schenkt und sie immer mehr sozusagen in uns wächst, dann müsste dabei auch mehr Selbstbeherrschung heraus kommen. Oder wie man es immer wieder hört: Dann reiß dich halt zusammen! Oder?

Ist das der Teil, den wir heute hier umsetzen? Dass wir so viele Dinge in unserem Leben, wie wir nur irgendwie können lassen? Dass wir uns zusammenreißen? Pobacken zusammenkneifen und durch? Fasten, verzichten, usw.?

Das ist zumindest der Eindruck, den viele Menschen, die keine Christen sind von uns haben. Das sind die, die nichts dürfen. Das sind die, die nirgends mitmachen. Das sind die, die nicht wirklich so erlöst aussehen, wie sie es eigentlich müssten.

Ist das Selbstbeherrschung? Ich glaube nicht. - Wir Christen sind keine Genussmuffel. Wir schütten nicht den besten Kaffee weg und mischen uns Matsch ins Essen, damit wir ja nicht zu viel Gutes haben. Wir Christen sind dankbar für das was Gott uns schenkt und zeigen diese Dankbarkeit auch gerade dadurch, dass wir genießen.

Paulus hat in seinem ersten Brief an die Korinther geschrieben (1. Kor 6,12):

»Ich darf alles!« – Aber das heißt nicht, dass auch alles gut für mich ist. »Ich darf alles!« – Aber das bedeutet nicht, dass ich mich von irgendetwas beherrschen lasse.

Wir sind nicht die, die nichts dürfen. Die so eine perfekte Selbstbeherrschung haben und sich bei allem überall zusammenreißen und deswegen so gut wie nichts tun, was irgendwie schön sein könnte. Nein, wir sind die, die wissen, dass nicht alles gut für uns ist, bei dem wir das im ersten Moment denken. Wir sind die, die wissen, dass uns nichts anderes beherrschen sollte.

Nehmen wir kurz mein Beispiel mit den Lachgummis diese Woche. Nachdem die Tüte leer war. Habe ich mich da gut gefühlt? So richtig fit und aufgebaut? Gut genährt und zufrieden? Nein. Ich habe gemerkt, dass ich zu viel Zucker im Körper hatte und meine Zähne haben sich so ein bisschen stumpf angefühlt. Außerdem war mir auch ein kleines bisschen schlecht.

»Ich darf alles!« – Aber das heißt nicht, dass auch alles gut für mich ist. »Ich darf alles!« – Aber das bedeutet nicht, dass ich mich von irgendetwas beherrschen lasse.

Das bringt für mich Selbstbeherrschung gut auf den Punkt. Ich sage "Nein." zu manchen Dingen, damit ich "Ja." zu anderen Dingen sagen kann.

Ich sage "Nein" zum beleidigt reagieren oder mich endlos verteidigen und dabei zurückschlagen bei Verletzungen und sage "Ja" zu Vergebung und Versöhnung.

Ich sage "Nein" zu einer weiteren Folge meiner Liebesserie und "Ja" zu dem guten und wichtigen Gespräch mit meiner Partnerin oder auch nur der einen Stunde mehr Schlaf, den ich dringend brauche.

Ich sage "Nein" zu der ganzen Tafel Schokolade, weil ich den Genuss eigentlich schon von den ersten zwei Rippchen hatte und dafür "Ja" zu einem wacheren und besseren Gefühl in meinem Körper.

Ich sage "Nein" zu Dingen, die meine Beziehung zu Gott behindern und "Ja" zu einem ungezwungenen und innerlich befreiten Leben.

Selbstbeherrschung ist nicht ein verkrampftes Nicht-dürfen von vielen Dingen. Selbstbeherrschung ist die Freiheit, die wir haben, dass wir verzichten dürfen.

Wir sind nicht davon abhängig unser Glück zu kaufen, zu eressen, durch den Urlaub zu bekommen oder mit Erfolgen und Leistungen zu erarbeiten. Wir brauchen diese ganzen Dinge nicht um uns geliebt, wertvoll, bestätigt, erfüllt oder angenommen zu fühlen.

Wenn Gottes Liebe in uns wächst und uns ausfüllt. Wenn wir wissen, erkennen und spüren, dass wir von Gott unglaublich geliebt sind. Dann müssen wir einfach bei vielem nicht mitmachen. Wir können es genießen. In kleinen Portionen. Und ja, es gibt auch eine Zeit des Schlemmens. Aber dann darf auch wieder eine Zeit des Fastens kommen. Weil wir nicht davon abhängig sind. Weil wir schon bestätigt sind. Weil wir schon angenommen sind.

Unser Ziel ist es nicht, dass wir uns zusammenreißen. Unser Ziel ist es nicht, dass wir die stoischste Person in ganz Burgstädt werden. Unser Ziel ist es ein Leben mit Gott gemeinsam zu führen und von seiner Liebe zu lernen.

Natürlich bedeutet das auch manchmal sich tatsächlich zusammenzureißen. Bei etwas nicht mit zu machen. Seinen Mund zu halten, anstatt ausfällig zu werden oder zu lästern. Zu Vergeben, statt mit Zorn durch die Gegend zu gehen.

Aber dieses Zusammenreißen ist nicht der Selbstzweck. Das darf nie das Wichtige sein. Das Wichtige muss immer unsere Beziehung zu Gott sein. Und sein Auftrag an uns seine Liebe in dieser Welt zu verteilen. Menschen von ihm zu erzählen. Menschen anzunehmen. Ihnen zu vergeben. Sie zu begleiten. Ihnen zu helfen. Und so viel mehr.

Das ist und bleibt unser Ziel. Und deswegen geht es bei der Selbstbeherrschung jetzt nicht darum, dass wir in den nächsten Tagen versuchen uns so gut wie möglich zusammen zu reißen. Es geht vielmehr darum zu schauen: Wozu will ich "Ja" sagen. Und wozu muss ich deswegen "Nein" sagen? Was ist gut für mich? Was nimmt mich gefangen?

Und auch an dieser Stelle wieder: Redet mit Gott darüber. Erzählt ihm, wo ihr kämpft. Wo ihr merkt, dass ihr etwas doch nicht loslassen könnt. Wo ihr merkt, dass ihr irgendwie nicht "Nein" sagen könnt, obwohl ihr es besser solltet. Wo ihr merkt, dass ihr gefangen seid. Bittet ihn, euch da zu befreien.

Und: Sucht euch mindestens einen Menschen dem ihr vertraut. Redet mit dieser Person darüber. Lasst euch hinterfragen und begleiten. Lasst euch beobachten und in euren Fehlern und eurem Scheitern lieben. Macht euch gemeinsam auf den Weg der Liebe Gottes und damit dann auch der Selbstbeherrschung.

Die Frucht, die der Geist Gottes hervorbringt ist Liebe, die aus Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung besteht.

Neun verschiedene Predigten habe ich zu diesem einen Vers jetzt gehalten. Viele Wochen haben wir darüber nachgedacht. Und ich hoffe und bete, dass diese Zeit auch eine Zeit war in der wir gemeinsam mit Gott dafür gekämpft haben, dass seine Liebe in unserem Leben immer mehr wächst und sich ausbreitet. Und an allen Ecken und Enden haben wir gemerkt, dass wir dabei auf seine Hilfe angewiesen sind.

Deswegen finde ich es nur passend, ans Ende dieser ganzen Reihe eine Gebetsgemeinschaft zu stellen. Jeder der möchte darf beten und ich schließe sie dann ab.