



Besonnenheit

VON MARIA CLAUSSEN

Wenn du eine tolle Eigenschaft haben könntest, welche würdest du dir aussuchen? Hast du gerade dabei an „Besonnenheit“ gedacht? Besonnenheit ist uns als Wort nicht so bekannt. Erst in den Zeiten von Corona und anderen Unruhen wurde in der letzten Zeit häufiger als zuvor über die Eigenschaft der Besonnenheit gesprochen – in Talkshows, in der Presse und an vielen Kirchen sah man das Statement: Wir brauchen jetzt Besonnenheit.

Der Duden beschreibt Besonnenheit, beziehungsweise besonnen zu sein, als ruhig und vernünftig abzuwägen, bedacht und diszipliniert zu sein und sich nicht zu Unbedachtsamkeiten hinreißen zu lassen. Synonyme sind zum Beispiel Vernunft, Disziplin, Gefasstheit, Ruhe, Vorsichtigkeit oder auch Überlegtheit. Das hilft definitiv in Krisensituationen. Aber tatsächlich zeigt uns die Bibel, dass Besonnenheit für das Leben als Christ in dieser Welt schon immer hochaktuell war und immer sein wird – in jeder Lebenslage und in jeder Situation.

Auch wir Frauen werden im Titusbrief dabei ganz persönlich auf diese Eigenschaft angesprochen. In unserer Reihe durch die sieben Tugenden in dem 2. Kapitel des Titusbriefes wollen wir daher heute bei diesem Frauenfrühstück gemeinsam in Gottes Wort eintauchen. Lasst uns zusammen die Antworten auf folgende Fragen finden: Was versteht Gott unter Besonnenheit? Warum ist es wichtig, dass wir besonnene Frauen sind? Und wie können wir zu Frauen werden, die sich durch diese gute Eigenschaft der Besonnenheit auszeichnen?

1. Was ist Besonnenheit laut der Bibel?

Starten wir mit der Frage: Wie definiert Gott die Eigenschaft der Besonnenheit in Seinem Wort? Im Neuen Testament kommt insgesamt 14-mal das griechische Wort von „Besonnenheit“ (sophron) vor. Wenn man dieses griechische Wort ins Deutsche übersetzt, heißt es zunächst einmal, etwas mit gesundem Verstand zu tun.

Wir können die biblische Bedeutung von Besonnenheit so zusammenfassen: Besonnenheit bedeutet das vor Gott richtige Verhalten zu erkennen und dementsprechend zu handeln. Besonnenheit betrifft also unser Denken, unsere Gefühle und unser Handeln. Sie setzt die Erkenntnis von dem voraus, was in einer Situation aus Gottes Perspektive richtig ist, und sie erfordert, sich selbst zurückzunehmen, um nach dieser Erkenntnis zu handeln. Daher wird Besonnenheit in der Bibel immer wieder in Verbindung mit zwei ähnlichen Eigenschaften genannt, die wie Schwestern der Besonnenheit sind: Weisheit und Selbstbeherrschung.

Unser Leben bringt jeden Tag Situationen mit sich, die uns drin herausfordern, besonnen zu sein. Ein kleines Beispiel kann uns die Bedeutung von Besonnenheit veranschaulichen: Im Gespräch mit einer guten Freundin kommt ihr auf diese eine Person zu sprechen, die euch beiden aus bestimmten Gründen nicht sympathisch ist. Erst neulich ist dir wieder eine negative Sache an der Person aufgefallen. Eigentlich würde man das der Freundin jetzt gerne erzählen. Sie versteht einen und es würde sich so gut anfühlen, seinen Ärger mal aussprechen zu können. Aber wäre das richtig? Es wäre hier leicht, ohne viel Nachdenken unbesonnen diesem Impuls nachzugeben und gemeinsam über diese Person zu lästern. Besonnenheit würde sich darin zeigen, dass man hier erkennt, was nach Gottes Wort das richtige Verhalten wäre. Und es würde bedeuten, dem inneren Impuls zu lästern zu widerstehen und das Richtige zu tun.

Es wird also deutlich, dass Besonnenheit jeden einzelnen Bereich unseres Lebens anspricht. Denn wie wir gesehen haben, bezieht sich Besonnenheit auf die Art und Weise, wie wir denken und handeln, und das schließt alles mit ein. Später werden wir über einzelne Lebensbereiche sprechen, wie wir in ihnen konkret Besonnenheit ausleben können. Doch lasst uns zunächst weiter aus der Bibel heraus verstehen, wie Gott Besonnenheit sieht.

Im neuen Testament wird auffallend häufig Besonnenheit in dem Brief angesprochen, den Paulus an seinen Mitarbeiter Titus geschrieben hat. Titus sollte in den Gemeinden auf Kreta bestimmte Dinge anordnen und lehren. Ein großer Teil davon ist Anweisungen, die das Verhalten der Gläubigen in Kreta ansprechen. Ihr Lebensstil sollte einer sein, *„wie es Heiligen geziemt“* (Titus 2,3), also wie Menschen, die an Jesus Christus glauben, sich verhalten sollen.

So findet Paulus zu jeder Personengruppe, die es unter Christen geben kann, die passenden Worte in Bezug auf ihr Verhalten. Wenn du eine Bibel dabei hast, schlage gerne zum Mitlesen den Titusbrief in Kapitel 2 auf. Wir lesen dort die Verse 1-6:

„Du aber rede, was der gesunden Lehre entspricht: 2 dass die alten Männer nüchtern sein sollen, ehrbar, besonnen, gesund im Glauben, in der Liebe, in der Geduld; 3 dass sich die alten Frauen gleichermaßen so verhalten sollen, wie es Heiligen geziemt, dass sie nicht verleumderisch sein sollen, nicht vielem Weingenuss ergeben, sondern solche, die das Gute lehren, 4 damit sie die jungen Frauen dazu anleiten, ihre Männer und ihre Kinder zu lieben, 5 besonnen zu sein, keusch, häuslich, gütig, und sich ihren Männern unterzuordnen, damit das Wort Gottes nicht verlästert wird. 6 Gleichermäßen ermahne die jungen Männer, dass sie besonnen sein sollen.“

Es fällt auf, dass jede Personengruppe ermahnt wird, besonnen zu sein: die alten Männer, die alten Frauen, welche die jungen Frauen in der Besonnenheit anleiten sollen, und die jungen Männer. Bei den jungen Männern ist es an dieser Stelle sogar die Eigenschaft, welche explizit betont wird. In Titus 1,8 wird diese Eigenschaft auch als ein Kriterium genannt für einen Mann, der im Amt eines Ältesten die Gemeinde geistlich leitet. In Titus 2,13 ist es nochmals an alle Gläubigen gerichtet. Insgesamt wird im Titusbrief 5-mal zur Besonnenheit ermahnt.

Wenn in der Bibel etwas mehrmals erwähnt wird, dient das als ein Mittel, dem Leser deutlich zu machen, wie wichtig Gott diese Sache ist. Wir erkennen also daran: Gott ist es sehr wichtig, dass wir als Christen und auch als christliche Frauen in dieser Welt besonnen leben. Wir erinnern uns noch einmal daran, mit welcher Bedeutung die Bibel das Wort Besonnenheit gebraucht: Besonnenheit bedeutet das vor Gott richtige Verhalten zu erkennen und dementsprechend zu handeln. Dabei schließt Besonnenheit Weisheit und Selbstbeherrschung mit ein. Doch in der Bibel ist mit Besonnenheit nicht ausschließlich die intellektuelle Ebene gemeint wie vernünftig oder klug zu sein und auch nicht die reine Willenskraft, Selbstdisziplin aufzubringen. Das unterscheidet Besonnenheit, wie Gott sie uns lehrt, von der Definition im Duden.

Besonnenheit ist nach Gottes Wort nicht etwas, was unserem eigenen Sein oder unserer eigenen Natur entspringen kann. Die Bibel zeigt uns stattdessen, dass unser Denken und Handeln in dieser Welt nur dann wirklich besonnen sind, wenn wir durch Gottes Geist verändert und in unserem Denken und Handeln von Ihm geleitet werden.

1.1 Von Natur aus unbesonnen

Ohne Gott ist unser Denken und Handeln nicht richtig informiert und falsch ausgerichtet. Wir denken von Natur aus nach falschen Maßstäben, wenn wir Gott und Seine Wahrheit nicht kennen. Die Folge ist, dass wir von Natur aus unbesonnen sind. Das können wir in dem Kontext des Titusbriefes an dem Beispiel der Kreter gut erkennen. Die Kreter hatten den Ruf, unbesonnen und unbeherrscht zu sein. Deshalb brauchten einen besonderen Hinweis auf diese Eigenschaft. Gottes Wort spricht immer klare Worte, und so lesen wir auch in Titus 1,12-13 die ehrliche Beschreibung, wie die Menschen in Kreter lebten: *„Einer von ihnen, ihr eigener Prophet, hat gesagt: ‚Die Kreter sind von jeher Lügner, böse Tiere, faule Bäuche!‘“* Das klingt nicht nach Besonnenheit, Weisheit und Selbstbeherrschung! Die Kreter waren ein Beispiel der Unbesonnenheit. Aber wie kam das?

Sie bildeten eine Gesellschaft, in der sie sich in dem gehen ließen, was aus ihrem sündigen Herzen herauskam. Die Bibel hält uns den Spiegel vor, in dem wir erkennen: Wir sind nicht von Natur aus gute Menschen, sondern wir sind von Natur aus Sünder, die von Gott getrennt sind. David sagte in Psalm 51,7 das, was auf uns alle zutrifft: *„Siehe, in Schuld bin ich geboren, und in Sünde hat mich meine Mutter empfangen.“* Und Jesus sagt uns in Markus 7,21-22: *„Denn von innen, aus dem Herzen des Menschen, kommen die bösen Gedanken hervor, Ehebruch, Unzucht, Mord, Diebstahl, Geiz, Bosheit, Betrug, Zügellosigkeit, Neid, Lästerung, Hochmut, Unvernunft.“*

Unser Herz beschreibt dabei die Schaltzentrale unseres Seins; die Gesamtheit unserer Gedanken, Wünsche und Motive. Und von uns selbst aus, von unserem der Sünde verfallenen Herzen her, sind wir in unserem Herzen erstmal für uns selbst die wichtigste Person. Wir stellen uns selbst in den Mittelpunkt unserer Gedanken, Wünsche und Motive und wir wollen geehrt werden. Unsere Sünde richtet sich dabei zum einen und zuallererst gegen den heiligen Gott, unseren Schöpfer. Denn Ihm allein

gehört alle Ehre! Er hat uns geschaffen, damit wir Ihn anbeten und Gemeinschaft mit Ihm haben. Doch von Natur aus rebellieren wir gegen Gott und gegen alles, was unserem Streben nach unserer eigenen Ehre in den Weg kommt.

Dieses Grundproblem des menschlichen Herzens ist die Ursache dafür, dass all das Schlechte aus dem Menschen hervorkommen wird, was Jesus aufzählt, wenn es ungehemmt ausgelebt wird. Und Zügellosigkeit und Unvernunft sind als direkte Gegenteile der Besonnenheit in der Liste der negativen Eigenschaften aufgeführt. Das sind ernüchternde Worte und dieses Menschenbild der Bibel ist sicherlich nicht populär. Aber es ist wahr und wenn wir unsere eigenen Herzen ehrlich prüfen, werden wir das Schlechte und unsere Selbstzentriertheit in uns sehen.

Gott sagt uns in der Bibel all das aus Liebe, weil er uns die Augen öffnen möchte. Es ist seine Wahrheit, die uns frei macht (Johannes 8,32). Denn wenn wir unbesonnen sind und einfach unseren sündigen Impulsen folgen, leben wir nicht das Leben, das Er Sich für uns gedacht hat. Er hat einen wunderbaren Plan für uns. In echter Besonnenheit liegt eine große innere Schönheit verborgen; ein Herz und ein Denken, welches auf Gott ausgerichtet ist, das Ihn liebt und Ihn ehrt.

Wie sieht es bezüglich der Besonnenheit in unserer Kultur aus? Wir leben heutzutage in einer ganz anderen Kultur als die Kreter damals, doch tatsächlich sind wir nicht besser als sie. Uns werden von Klein auf gute Tugenden und die Verhaltensregeln für den richtigen Umgang miteinander beigebracht. Wir lernen, uns in unserer Gesellschaft nach den akzeptierten Normen und Werten korrekt zu verhalten. Aber selbst ein nach außen hin gutes Verhalten nach den akzeptierten Normen und Werten kann in unserem Herzen von dem Streben nach unserer eigenen Ehre motiviert sein. Die Sportlerin kann sich in allen Lebensbereichen disziplinieren, was gut ist und wofür wir sie bewundern, aber dabei so leben, damit sie durch ihren Erfolg Ehre für sich selbst bekommt. Wir können uns beim Essen zurückhalten, weil wir uns von Anderen Bewunderung für eine tolle Figur wünschen. Wir können die schönen Fotos posten, weil wir selbst gesehen werden wollen. Ich kenne das gut aus meinem eigenen Herzen. Solange nicht Gott und Seine Ehre das Ziel ist in den Dingen, die wir tun, sind sie vor Gott wertlos, auch wenn sie nach außen hin gut aussehen mögen.

Gleichzeitig leben wir heute in einer Gesellschaft, die uns sehr darin ermutigt, unser Ich so richtig auf den Thron zu setzen. Wir atmen die Luft der Selbstverwirklichung, der Selbstoptimierung und der Selbstverherrlichung ein. „Du kannst alles sein, was du willst. Werde die beste Version deiner Selbst! Sei stolz auf dich!“ Doch nicht wir gehören, sondern Gott gehört in den Mittelpunkt. Alles andere ist böser Stolz und auch einfach falsches Denken. Es ist ein Denken, was nichts mehr mit Gottes wahren und gesunden Maßstäben zu tun hat. Deshalb wird daraus auch immer falsches Verhalten resultieren. Unbesonnenheit, Unbeherrschtheit und ein Mangel an Weisheit schaden uns selbst und unseren Beziehungen zu anderen Menschen. Gleichzeitig zeigt Gott uns Seinen wunderbaren Weg der Besonnenheit, der Weisheit und der Selbstbeherrschung für uns.

1.2 Durch Besonnenheit gesegnet

Wie können wir lernen, mit den Versuchungen zur Sünde aus unserem eigenen Herzen und den zusätzlichen Versuchungen von außen richtig umzugehen?

Das Buch der Sprüche zeigt uns, dass Besonnenheit ein Weg der Weisheit und erlernbar ist. Die Weisheit stellt sich in den Sprüchen wie eine Person vor, die uns einlädt, sie zu suchen und von ihr zu lernen. Diese Person ist Jesus Christus! So heißt es in Sprüche 8,14: *„Von mir kommen Rat und Tüchtigkeit; ich bin verständig, mein ist die Kraft.“* Unser Vater im Himmel kennt ganz genau die Schwierigkeiten und Probleme, mit denen wir im Leben in dieser Welt zu kämpfen haben. Und Er ist ein Gott, der Erbarmen mit uns hat und dich persönlich Seine wunderbare Weisheit lehren möchte.

In den Sprüchen wird Besonnenheit mehrmals als ein Schutz für uns genannt. In Sprüche 2,10-11 sagt Gott: *„Wenn die Weisheit in dein Herz kommen wird und die Erkenntnis deiner Seele gefällt, dann wird Besonnenheit dich beschirmen, Einsicht wird dich behüten.“* Sprüche 3,21-22: *„Mein Sohn, lass dies niemals aus den Augen; bewahre Überlegung und Besonnenheit! Sie werden deiner Seele zum Leben dienen und zum Schmuck deinem Hals.“* Sehen wir hier Gottes guten Plan für uns? Wenn Er uns dazu auffordert, dass wir besonnen leben sollen, möchte Er uns dadurch schützen und vor vielen Schmerzen bewahren, die wir uns durch unsere eigene Sünde und Unbesonnenheit zufügen würden. Gott möchte dich durch Besonnenheit segnen.

2. Warum ist es wichtig, dass wir besonnene Frauen sind?

Besonnen zu sein ist nicht nur sehr erstrebenswert. Wenn du an Jesus Christus glaubst, dann ist ein Leben in Besonnenheit für dich nicht optional, wie uns der Titusbrief zeigt, sondern das Leben von jedem Kind Gottes soll von Besonnenheit gekennzeichnet sein.

Wenn wir als Gottes Kinder zu etwas Bestimmten aufgefordert werden, haben wir oft entweder Angst vor diesem hohen Anspruch oder wir möchten gerne sofort die Ärmel hochkrempeln und uns verändern. Aber es ist sehr wichtig, dass wir verstehen: Wahre Besonnenheit können wir nicht aus uns selbst heraus bewirken oder sie uns erarbeiten! Paulus erklärt im Titusbrief, warum wir besonnen leben sollen und nennt uns damit unsere Motivation. Dann erklärt er uns auch, wodurch wir besonnen leben können und zeigt uns damit unsere Kraftquelle auf.

2.1 Warum sollen wir besonnen leben? – Wegen der Gnade Gottes

„Denn die Gnade Gottes ist erschienen, die heilbringend ist für alle Menschen; sie nimmt uns in Zucht, damit wir die Gottlosigkeit und die weltlichen Begierden verleugnen und besonnen und gerecht und gottesfürchtig leben in der jetzigen Weltzeit“ (Titus 2,11-12). Die gute Nachricht ist: Jesus Christus kam selbst in diese Welt und lebte in jeder Hinsicht das vollkommen perfekte Leben ohne Sünde, das wir nicht leben können. Das feiern wir bald wieder zu Weihnachten. Und Er kam, um aus Liebe die Strafe von aller unserer Sünde am Kreuz für uns zu tragen. Jetzt bietet Gott dir in Jesus die Vergebung deiner

Sünden an. Die Gnade Gottes ist erschienen! Das ist die wunderbare Botschaft des Evangeliums und auch das Wunder von Weihnachten.

Wenn du durch Gottes Gnade zu Christus kommst und Gott dir deine Sünden vergibt, bleibst du nicht die gleiche. Gott schenkt dir mit der Errettung ein neues Herz, das jetzt neue Wünsche und Sehnsüchte hat. Auch wenn wir als Christen noch immer sündigen, also die falschen Dinge tun, sehnen wir uns jetzt tief in uns danach, Gott in unserem Herzen an erster Stelle zu haben. Wir wollen Ihn lieben und Ihn ehren, mit allem, was wir sind. Es ist Seine Gnade, die uns von innen heraus verändert; zunächst indem Gott uns ein neues Herz schenkt, wenn wir sein Kind werden, und dann, indem die Gnade uns „in Zucht nimmt“, das heißt uns erzieht und trainiert, wie wir zu Gottes Ehre in dieser Welt leben sollen. Die Gnade Gottes ist also unsere Motivation wie auch unser „Trainer“, in dieser Welt besonnen zu leben.

Römer 12,1-2 sagt ebenfalls passend dazu: *„Ich ermahne euch nun, ihr Brüder, angesichts der Barmherzigkeit Gottes, dass ihr eure Leiber darbringt als ein lebendiges, heiliges, Gott wohlgefälliges Opfer: Das sei euer vernünftiger Gottesdienst! Und passt euch nicht diesem Weltlauf an, sondern lasst euch in eurem Wesen verwandeln durch die Erneuerung eures Sinnes, damit ihr prüfen könnt, was der gute und wohlgefällige und vollkommene Wille Gottes ist.“* Weil Gott uns aus Gnade errettet hat, ist die logische Schlussfolgerung, dass wir uns jetzt durch Dankbarkeit und Liebe motiviert Ihm ganz hingeben. Und dabei möchte Gott unseren Sinn, das heißt unser ganzes Denken erneuern. Wir lernen Seinen Willen immer mehr kennen und richten unser Denken und Handeln immer mehr nach dem aus, was Ihn ehrt. Das schließt die Transformation von Unbesonnenheit zu Besonnenheit mit ein.

2.2 Wodurch können wir besonnen leben? – Durch den Heiligen Geist

Im Titusbrief finden wir im 3. Kapitel den Schlüssel, was die Kraft ist, wodurch wir überhaupt besonnen leben können. Denn wir haben bereits gesehen, dass aus uns selbst nichts Gutes kommt und wir keine Besonnenheit aus uns selbst heraus produzieren können. Wir können nur durch den Heiligen Geist besonnen leben! Den hat Gott in die hineingelegt, die Seine Kinder geworden sind.

So schreibt Paulus in Titus 3,3-6: *„Denn auch wir waren einst unverständlich, ungehorsam, gingen in die Irre, dienten mannigfachen Lüsten und Vergnügungen, lebten in Bosheit und Neid, verhasst und einander hassend. Als aber die Freundlichkeit und Menschenliebe Gottes, unseres Retters, erschien, da hat er uns – nicht um der Werke der Gerechtigkeit willen, die wir getan hätten, sondern aufgrund seiner Barmherzigkeit – errettet durch das Bad der Wiedergeburt und durch die Erneuerung des Heiligen Geistes, den er reichlich über uns ausgegossen hat durch Jesus Christus, unseren Retter.“*

Sehen wir das hier? Es ist der Heilige Geist, der uns ein neues Herz schenkt. Wenn du Gottes Kind bist, dann verändert Sein Geist immer mehr deinen Herzenscharakter (vgl. 2. Korinther 3,18). Wir lernen, die Sünde immer mehr abzulegen und so zu denken und

zu handeln, wie es Jesus entspricht. Dieser Prozess wird auch Heiligung genannt. Und das Ablegen der Sünde ist jetzt möglich, weil die Sünde keine Macht mehr über dich hat, wenn du Gottes Kind geworden bist! Denn Jesus hat durch seinen Tod am Kreuz die Macht der Sünde gebrochen, sodass sie nicht mehr über uns herrschen kann (vgl. Römer 6,14). Und so dürfen wir uns mutig nach der Besonnenheit ausstrecken, denn Jesus selbst hat es uns ermöglicht, dass wir jetzt die erkennen können, was Ihn ehrt, und Er hat uns durch Seinen Geist auch die Kraft gegeben, dann dementsprechend zu handeln.

Und der Heilige Geist, der in dieser Weise in uns wirkt, ist selbst ein Geist der Besonnenheit! So heißt es in 2. Timotheus 1,7: *„Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Ängstlichkeit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“* Als Gottes Kind kannst du deshalb jetzt lernen, Nein zu sagen zu den sündigen Impulsen, die aus deinem Herzen kommen. Wir sind unserer Sünde nicht mehr ausgeliefert und müssen sie nicht mehr tun. Wir dürfen jetzt in dieser Kraft für Gott besonnen leben!

Deshalb darfst du auch Hoffnung haben, wenn wir jetzt weiter zusammen betrachten wollen, wie es konkret aussehen kann, wenn unser Denken und Handeln immer mehr der Besonnenheit entspricht. Es ist nicht deine eigene Kraft, auf die du dich verlassen musst. Aus uns selbst heraus können wir gar nichts tun. Wir wissen oft allzu gut, wie oft wir versagt haben und unbesonnen waren. Doch wir haben einen Gott, der uns immer wieder neu vergibt und der uns Seinen kraftvollen Heiligen Geist gegeben hat, der in uns die Veränderung bewirkt. Durch Seinen Heiligen Geist lebt Christus in dir und du bist eins mit Ihm (vgl. Galater 2,20). In den praktischen Aspekten dürfen wir daher sozusagen mit Gott „zusammenarbeiten“, indem wir in Christus durch den Heiligen Geist danach streben, in den einzelnen Aspekten besonnen zu denken und zu handeln.

3. Wie können wir zu besonnenen Frauen werden?

Wie sieht also in bestimmten Umständen ein gottgemäßes, besonnenes Verhalten aus? Wie möchte Gott, dass wir in bestimmten Umständen reflektiert und selbstbeherrscht reagieren? Ich möchte dafür ein paar Beispiele nennen.

Besonnener Umgang mit Krisen

Wie reagieren wir, wenn wir plötzlich mit Krisen konfrontiert werden? Corona war solch eine Situation, die plötzlich unser Leben auf den Kopf stellte und in der wie eingangs erwähnt wieder mehr über Besonnenheit gesprochen wurde. Es war leicht, in der Situation ängstlich oder auch ärgerlich zu werden und in langen Quarantänesituationen den Kopf zu verlieren. Auch aktuell sehen wir die Entwicklung der weltpolitischen Lage. Wie möchte Gott, dass wir in unserer Zeit als besonnene Frauen auf Krisen reagieren?

Unbesonnen zu reagieren wäre, sich den Gefühlen der Angst und Hoffnungslosigkeit hinzugeben und sich von Sorgen bedrücken zu lassen. Doch wir gehen besonnen mit Krisen um, wenn wir ruhig und bedacht reagieren, weil wir darauf vertrauen, dass Gott wirklich alles unter Kontrolle hat. Wir gehen im Gebet zu Gott und werfen alle unsere Sorgen auf Ihn, weil wir wissen, dass Er schlussendlich immer für uns sorgen wird (vgl.

1. Petrus 5,7). Unser Gottvertrauen ist dann die Basis, die es uns ermöglicht, ein klares Denken und ein festes Herz zu haben und besonnen zu handeln.

Besonnener Umgang mit Stress

Erlebt ihr auch manchmal einen dieser sehr stressigen Tage? Manchmal weiß man schon morgens, dass die To-Do-Liste für den Tag viel zu lang ist. Oder man verspürt Stress, weil man kurz vor einer Prüfung steht. Der innerliche Druck ist in solchen Situationen hoch, wir verspüren leicht innerliche Panik und haben Angst, das alles nicht zu schaffen. Und manchmal würden wir dann am liebsten alles hinschmeißen. Wenn wir uns diesen innerlichen Impulsen hingeben, reagieren wir in der stressigen Situation unbesonnen.

Wie wir mit herausfordernden Situationen wie mit Stress umgehen, kann uns zeigen, ob wir in unserem Herzen Gott im Zentrum haben oder ob wir gerade auf uns selbst fokussiert sind. Anstatt auf uns selbst und auf unsere eigene Angst und Schwäche zu schauen, dürfen wir auf Gott blicken und darauf vertrauen: Er ist treu und Er wird uns in allen Herausforderungen helfen, in die Er uns stellt. Das darf uns Kraft und Hoffnung in diesen Situationen geben. Dann werden wir auch nicht mehr in innerlichem Hetzen und Angst handeln, sondern besonnen unsere Aufgaben mit Gottes Hilfe bewältigen.

Besonnener Umgang mit Essen

Besonnenheit betrifft auch, wie wir mit unserem Körper umgehen, beispielsweise in Bezug auf das Essen. Das ist der Bereich, den wir häufig mit der Eigenschaft der Selbstbeherrschung assoziieren. Gott hat uns das Essen gegeben, um unsere Körper mit Nahrung zu versorgen und auch zum Genuss. Aber wir können auch unbesonnen mit Essen umgehen, indem wir zu viel essen, zu wenig essen oder das Falsche.

Wenn wir ein ungesundes oder unbeherrschtes Verhalten in diesem Bereich bei uns erkennen, können wir uns fragen: Warum esse ich zu viel? Warum beherrsche ich mich nicht in diesem Bereich? Versuche ich beispielsweise über das Essen, emotionale Bedürfnisse zu stillen? Das kann uns darauf hinweisen, dass wir versuchen, uns über das Essen etwas zu holen, was nur Gott uns geben kann. Er ist derjenige, der uns durch seinen Geist Kraft, Trost und Hilfe geben möchte. Oder will ich nicht genug essen, um einem ungesunden Schönheitsideal zu entsprechen, weil ich mich mit einer bestimmten Figur wertvoller fühlen würde? Dann versuchen wir, unseren Wert aus etwas anderem zu gewinnen als aus Gott.

Gott liebt uns und spricht uns unseren Wert zu. Wir gehen besonnen mit Essen um, wenn wir es mit Dankbarkeit als Gottes gute Gabe genießen und das richtige Maß für uns einhalten, welches Essen und wie viel unserem Körper guttut.

4. In Besonnenheit wachsen

Vielleicht denkst du gerade an einen weiteren Bereich, in dem Besonnenheit gerade für dich relevant ist. Es gibt viele weitere Bereiche, die wir uns anschauen könnten, wie unseren besonnenen Umgang mit Social Media, Besonnenheit in unserer Kommunikation etc. Lasst uns dabei daran denken, dass es uns durch den Heiligen Geist in uns möglich ist, in den jeweiligen Situationen zu erkennen, was vor Gott das richtige Verhalten ist und so auch zu handeln. Und er ist es auch, der uns überführt, wenn wir unbesonnen oder unbeherrscht sind. Das ist Gottes Gnade!

Wenn du in einem Bereich angesprochen wurdest, möchte ich dich ermutigen, dir einen oder zwei Bereiche in deinem Leben vorzunehmen, in denen du in der nächsten Zeit mit Gottes Hilfe Besonnenheit üben möchtest. Bete für diese Situationen und entdecke in Gottes Wort, was Er konkret zu diesem Thema sagt. Es ist auch sehr hilfreich, miteinander über diese Bereiche zu sprechen und gemeinsam dafür zu beten. Nutzt dafür auch gerne jetzt die Zeit an den Tischen dafür, eure Gedanken zu dem Thema auszutauschen und voneinander zu lernen.

Gottes Geist bewirkt in uns die Veränderung zu Gottes Ehre und auch zu unserem Besten, sodass wir durch Besonnenheit in unserem Leben gesegnet sind. Ich möchte daher mit einem Bibelvers aus Philipper 1,6 schließen, in dem Paulus schreibt: *„Ich bin überzeugt, dass der, der etwas so Gutes in eurem Leben angefangen hat, dieses Werk auch weiterführen und bis zu jenem großen Tag zum Abschluss bringen wird, an dem Jesus Christus wiederkommt.“*

Möge Gott uns zu Seiner Ehre immer mehr zu besonnenen Frauen machen! Amen.