

DER KANZELDIENST

DIE PREDIGT AUS DER ARCHE

Sonntag, den 23.08.2020 / 09:30 + 11:00 Uhr

Frucht des Geistes: Selbstbeherrschung

Von Pastor Christian Wegert ©

Predigttext: „Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung.“ (Galater 5,22)

Paulus beendet die Liste der Merkmale der Frucht des Geistes mit Selbstbeherrschung. Was ist Selbstbeherrschung?

In einem Buch von Pastor Menikoff habe ich die folgende Definition gefunden: „Es ist die Fähigkeit, eine Tafel Schokolade anzusehen und sie nicht zu essen, versehentlich einen Link im Internet anzuklicken und bei aufreizenden Bildern sofort wegzuschalten, in einen anzüglichen Tratsch zu geraten und die Unterhaltung zu beenden. Selbstbeherrschung bedeutet, freundlich zu bleiben, selbst wenn man platzen könnte [...] Selbstbeherrschung ist Widerstand gegen die Versuchung und die Weigerung, der innewohnenden Sünde die Oberhand zu gewähren.“¹

Wir alle wissen: Das ist gar nicht so einfach. Denn im Herzen eines Christen tobt ein beständiger Kampf. Paulus schreibt darüber einige Verse zuvor: „Wandelt im Geist, so werdet ihr die Lust des Fleisches nicht vollbringen.“¹⁷ Denn das Fleisch gelüstet gegen den Geist und der Geist gegen das Fleisch; und diese widerstreben einander, sodass ihr nicht das tut, was ihr wollt“ (Galater 5, 16-17).

Unser innerer Kampf sieht so aus: Einerseits werden wir von der Sünde angezogen, wie die Motte vom Licht. Aber andererseits wirkt der Heilige Geist in uns und sagt: „Nein, so sollst du nicht leben! Gott hat einen komplett neuen Menschen aus dir gemacht.“ Die beiden

Naturen in uns – der alte Mensch mit seinen alten Begierden und der neue Mensch, durch den Heiligen Geist befeuert – befinden sich in einem beständigen Kampf. Davon berichtet auch Jakobus: „...sondern jeder Einzelne wird versucht, wenn er von seiner eigenen Begierde gereizt und gelockt wird“ (Jakobus 1,14). Unsere Begierden sind, uns selbst zu gefallen und uns über Gott zu stellen.

Auch Petrus schreibt darüber: „Enthaltet euch der fleischlichen Begierden, die gegen die Seele streiten“ (1. Petrus 2,11).

Und noch einmal Paulus: „Legt von euch ab den alten Menschen mit seinem früheren Wandel, der sich durch trügerische Begierden zugrunde richtet“ (Epheser 4,22). In diesem Kampf, in dem jeder wiedergeborene Christ steckt, spielt die Selbstbeherrschung eine wesentliche Rolle.

I. SELBSTBEHRRSCHUNG IST NOTWENDIG

Der innere Kampf kann nur gewonnen werden, wenn wir die Frucht des Geistes „Selbstbeherrschung“ kultivieren.

In früheren Zeiten waren die Mauern einer Stadt ihre einzige Möglichkeit, sich vor Feinden zu schützen. Ohne sie war es für die Feinde ganz einfach, die Stadt und ihre Einwohner in Besitz zu nehmen.

Was für eine Stadt ihre Mauer war, ist für den Christen seine Selbstbeherrschung. Sie ist der

¹ Aaron Menikoff „Charakter Matters“, Moody Publishers, 2020, Seite 153.

Schutzwall inmitten des Kampfes, in dem wir stehen. In Sprüche 25,28 lesen wir: „*Eine aufgebrochene Stadt ohne Mauer, so ist ein Mann ohne Selbstbeherrschung.*“

Ein solcher Mensch hat den Feinden seines inneren Kampfes nichts entgegenzusetzen. Fehlende Selbstbeherrschung ist also eine tragische Katastrophe, denn ohne sie werden wir zur leichten Beute jedes Angreifers. Deswegen ist die Selbstbeherrschung ein wesentlicher Charakterzug des Christen. Jesus sagt: „*Wer mir nachfolgen will, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich täglich und folge mir nach*“ (Lukas 9,23). Ohne Selbstbeherrschung ist Nachfolge Jesu nicht möglich.

Warum spricht die Bibel an so vielen Stellen von diesem inneren Kampf und der Notwendigkeit der Selbstbeherrschung? Sie tut es, weil Gott uns helfen, bewahren, beschützen und zu echter Zufriedenheit führen will. Er ist kein Spielverderber, der uns schaden möchte. Es geht auch nicht um Gesetzmäßigkeit, sondern um Liebe. Gott liebt Seine Kinder. Deshalb gibt Er ihnen Grenzen, innerhalb derer sie leben sollen.

Nochmal Epheser 4,22: „*Legt von euch ab den alten Menschen mit seinem früheren Wandel, der sich durch trügerische Begierden zugrunde richtet.*“

Gott weiß, dass Seine Kinder stets versuchen, über die Stränge zu schlagen. Wir neigen dazu, die Grenzen, die Er uns zu unserem Besten gibt, auszutesten, zu übertreten und außerhalb von ihnen leben zu wollen. Dabei sind uns die Grenzen gegeben, damit es uns gut geht – zu unserem Besten und zu Seiner Ehre.

Zu allem Übel trifft auch noch der Einfluss der Welt, in der wir leben, auf die sündhafte Neigung unseres alten Menschen. Das ist eine hochexplosive Mischung. In uns befinden sich die sündigen Neigungen und außerhalb von uns, in unserer Gesellschaft, wird die Sünde in den schönsten Farben gemalt. In ihr wird das „Selbst“ gepredigt: Denke an dich selbst. Verherrliche dich selbst. Bemitleide dich selbst.

Wir leben in einer selbstsüchtigen Kultur, deren Ansichten und Gedanken in die Gemeinde transportiert werden, sodass Themen wie Heiligung, Lebensstil zur Ehre Gottes und auch Selbstbeherrschung davon berührt werden.

Jerry Bridges schreibt in seinem Buch „Streben nach Gottseligkeit“: „Diese sündigen Begierden sind deshalb so gefährlich, weil sie in unserem Herzen wohnen. Versuchungen von außen wären bei weitem nicht so mächtig, würden sie nicht in unseren eigenen Begierden auf einen Verbündeten stoßen.“²

Nun gibt es Christen, die sagen: „Wir sind frei, also können wir leben, wie wir wollen. Hör auf mit dem Thema Selbstbeherrschung!“ Sie sind wie ein Hausbesitzer, der eine Feuerversicherung abgeschlossen hat und nun mit Streichhölzern in dem Haus zündelt, in dem er seine Silvesterknaller gelagert hat. Wer so etwas sagt, hat das Evangelium nicht verstanden. Jesus starb am Kreuz für unsere Sünden. Er starb, damit wir von ihnen befreit werden – nicht, damit wir losgehen und sündigen. Starb Er für uns, damit wir uns um uns selbst drehen? Trug Er unsere Sünden, damit wir vorsätzlich sündigen? Nein! Ganz sicher nicht. Paulus schreibt in Römer 6, 1-2: „*Was wollen wir nun sagen? Sollen wir in der Sünde verharren, damit das Maß der Gnade voll werde?*“² *Das sei ferne! Wie sollten wir, die wir der Sünde gestorben sind, noch in ihr leben?*“

Selbstbeherrschung ist notwendig. Wachstum in der Heiligung erfordert Mühe und Arbeit. Dabei sind wir persönlich gefragt. Jeder von uns. Aber zugleich wissen wir: Es ist die Frucht des Geistes, nicht die Frucht des Menschen. Es ist der Geist Gottes, der in uns wirkt, damit Er den Willen und das Verlangen in uns hineinlegt, zu tun, was wir tun sollen.

II. DAS WESEN DER SELBSTBEHERRSCHUNG

Wir haben gesehen, dass Selbstbeherrschung absolut notwendig ist, damit wir in unserem täglichen Kampf bestehen können – und wir

² Jerry Bridges „Streben nach Gottseligkeit“, EBTC Media, 2012, Seite 149.

haben unseren Anteil daran. Doch zugleich heißt biblische Selbstbeherrschung nicht, moralische Regeln und Vorgaben zu befolgen. Es wird nicht funktionieren, jemanden in der Versuchung aufzufordern: „Kneif dich und sag einfach nein.“ Äußere Verhaltensweisen und angelegte Methoden können unsere sündhaften Herzen und unsere moralische Grundeinstellung nicht verändern. Wir mögen uns vielleicht etwas anlernen, aber wir werden es nicht ausrotten. Wir mögen etwas von außen verändern, aber nicht den Kern unseres Seins. Die Selbstbeherrschung ist die vom Geist gewirkte Fähigkeit, Exzesse und Übertreibungen zu vermeiden und in den von Gott gegebenen Grenzen zu bleiben.

Mit Hilfe des Herrn werden wir der Bibel gehorchen und den Willen kultivieren, umsichtig zu handeln. Wir werden trotz unserer Begierden lernen, ein Leben zu führen, das recht und gut vor Gott ist. Dies wird nur durch Arbeit an unserem Herzen erfolgen – nicht durch einen moralischen Druck von außen. Deshalb heißt es in Sprüche 4,23: „*Mehr als alles andere behüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus.*“ Das Herz ist das Zentrum unserer Gedanken, Gefühle, unseres Wollens, unserer Begierden. Wir werden erst selbstbeherrscht leben können, wenn wir an das Herz herangehen. Denn wenn wir die Dinge nur äußerlich in den Griff bekommen, aber unsere Herzen nicht bewahren, werden wir empfänglich für Versuchungen.

Stell dir ein Glas vor. Es befindet sich in einem Raum. Die Luft in diesem Zimmer symbolisiert das Böse, die Sünden. Das Glas ist ein Bild für dein Herz. Es füllt sich automatisch mit der Luft. Wie kannst du diese Luft aus dem Glas entfernen? Du könntest versuchen, ein Vakuum zu bilden und die Luft herauszupumpen. Doch sobald du mit dem Pumpen aufhörst, füllt sich das Glas wieder. Es ist ein niemals endender Vorgang. Du wirst müde und versagst. So ist es mit der Moral. Aber wie schaffst du es, die Luft dauerhaft herauszubekommen? Ganz einfach: durch Verdrängung. Wenn ich das Glas mit Wasser fülle, wird dadurch die Luft verdrängt und nicht wieder zurück ins Glas gesaugt.

Wie wachsen wir in der Selbstbeherrschung? Indem wir unser Glas, unser Herz mit Jesus

Christus füllen – mit Seiner Liebe, Seinem Wort, Seiner Schönheit. Je voller unser Glas, desto weniger Raum bleibt für die Luft.

Und das gilt für uns alle in allen Generationen. Paulus instruierte Titus, die Gemeinde auf Kreta zu lehren, besonnen (sich mäßigen, selbstbeherrscht) zu sein: „*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 Gleichermaßen ermahne die jungen Männer, dass sie besonnen sein sollen“ (Titus 2, 1–7).*

Das Wesen der Selbstbeherrschung wird von jedem von uns erwartet. Es betrifft also nicht nur die Sturm-und-Drang-Zeit jugendlichen Lebens, sondern auch das Alter. Wir brauchen zu allen Zeiten die Selbstbeherrschung.

Wie schaffen wir das? Paulus schreibt weiter in Vers 11: „*Denn die Gnade Gottes ist erschienen.*“ Die Bibel erwartet niemals von uns, die Gebote Gottes zu hören und zu tun, ohne unseren Blick auf Gottes Wirken in der Person Seines Sohnes zu richten. Wenn wir unseren Blick von uns weg richten und hin zu dem, was Jesus für uns getan hat, dann füllen wir unser Lebensglas mit reinem Wasser. Selbstbeherrschung ist also nicht Selbstmühe, sondern sie basiert auf der Gnade Gottes.

III. SELBSTBEHERRSCHUNG GANZ PRAKTISCH

a) Unser Leib

„*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!*“ (Römer 12,1). Selbstbeherrschung spielt eine wichtige Rolle hinsichtlich unseres Körpers.

Was bedeutet das?

Bist du faul? Neigst du dazu, Aufgaben vor dir herzuschieben? Dann ist das ein Thema der Selbstbeherrschung. Du sagst: „Ich bin nicht faul! Meine Wohnung ist immer tipptopp. Kannst gern vorbeikommen!“ Das glaube ich gerne. Wie sieht es aber mit der Stillen Zeit aus? Mit der Bibellese und dem Gebet? Oder bist du ein Workaholic? Du arbeitest bis zu sieben Tage die Woche und machst selten frei? Dann bist du nicht selbstbeherrscht. Neigst du dazu, zu essen, zu essen und danach zu essen? Oder neigst du dazu, zu viel zu trinken? Das ist Sache der Selbstbeherrschung. Sind wir bereit, in den Grenzen biblischer Sexualität zu leben? Oder laden wir den Geist dieser Welt in unser Herz ein? Auch das ist eine Frage der Selbstbeherrschung.

Die Bibel lehrt, es ist die Gnade Gottes, die Frucht des Geistes, die in uns wächst. Ohne Seine Gnade können wir nichts tun. Aber zur gleichen Zeit überträgt sie uns Verantwortung zu handeln. Deswegen schreibt Paulus an Timotheus: „*So fliehe nun die jugendlichen Lüste*“ (2. Timotheus 2,22).

Mit anderen Worten: „Ich möchte, dass du vor der Versuchung wegläufst.“ Wir sehen es am Beispiel von Josef. Er wurde von Potifars Frau umgarnt. Was für eine Herausforderung! Sie wollte ihn zu sich ins Bett ziehen, doch Josef war selbstbeherrscht: „*Wie sollte ich nun eine so große Missetat begehen und gegen Gott sündigen?*“ (1. Mose 39,9). Er tat das, was Paulus Timotheus schreibt: Er floh! „*Es geschah aber an einem solchen Tag, als er ins Haus kam, um seine Arbeit zu tun, und niemand von den Leuten des Hauses anwesend war, ¹² dass sie ihn bei seinem Obergewand ergriff und zu ihm sprach: Lege dich zu mir! Er aber ließ das Obergewand in ihrer Hand und floh und lief hinaus*“ (V. 11-12).

Vielleicht sagst du: „Ja, aber ich lebe in der Freiheit Gottes. Ich kann mich doch mit einem Mann treffen, obwohl wir beide mit jemand anderes verheiratet sind.“ „Ich kann doch mit einer Frau telefonieren und Privates austauschen. Was ist schon dabei?“ Oder: „Wir sind doch schon verlobt und haben uns einander versprochen. Also bleibe ich über Nacht bei ihr in der Wohnung und fahre mit

ihr gemeinsam in den Urlaub.“ Nein, halte dich an die Worte des Paulus: Flieh!

Im Kontrast zu Josef steht David, dem es an Selbstbeherrschung fehlte, als er mit Bathseba in Sünde fiel. Er sah sie, dachte sich seinen Teil und handelte. Die Folgen waren katastrophal. Wie viel Schmerz und Leid brachte diese Tat in sein Leben, in das Leben von Bathseba, ihrer Familie und des ganzen Königshofes?

b) Unsere Gefühle

Wie sieht es mit deinen Gefühlen aus? Hast du einen Geist der Bitterkeit, des Grolls oder des Selbstmitleids?

Viele neigen dazu, in ihrem Temperament in bestimmten Situationen anderen „gründlich die Meinung sagen“ zu wollen. Der reife Christ hat aber gelernt, diese Neigung zu überwinden. Er ist selbstbeherrscht. In Sprüche 16,32 lesen wir: „*Besser ein Langmütiger als ein Starker, und wer sich selbst beherrscht, als wer eine Stadt bezwingt.*“ Ein schwieriges Temperament zu haben, ist keine Sünde – es nicht zu zügeln, sehr wohl. Ein jähzorniges Gemüt lässt sich nur durch geistliche Selbstbeherrschung in die Schranken weisen.

c) Unsere Gedanken

Paulus sagt: „*[Wir] nehmen jeden Gedanken gefangen unter den Gehorsam Christi*“ (2. Korinther 10,5). Die Beherrschung der Gedanken bedeutet die Verbannung aller Gedanken, die Gott nicht wohlgefällig sind. Jerry Bridges schreibt: „Die beste Richtlinie zur Bewertung der eigenen Gedanken spricht Paulus in Philipper 4,8 aus: ‚Im Übrigen, ihr Brüder, alles, was wahrhaftig, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was wohlklingend, was irgendeine Tugend oder etwas Lobenswertes ist, darauf seid bedacht!‘ Beherrschung des Denkens ist somit mehr als die Ablehnung sündhafter Gedanken wie Lust, Habsucht, Neid oder Eigensucht. Sie umfasst auch die Konzentration der Gedanken auf das, was Gott wohlgefällt“ (Streben nach Gottseligkeit, S. 155).

Unser Herz ist ein Treibhaus für unreine Gedanken, die gepflanzt, gehegt und gepflegt werden, bevor wir sie in Form von Handlungen nach außen tragen. Das Tor zu

unseren Gedanken sind unsere Augen und Ohren. Alles, was wir sehen, lesen und hören, bestimmt unser Denken. Wir sollten uns nicht mit Dingen beschäftigen, die zu Lust, Habsucht, Neid usw. beitragen, sondern vor der Sünde fliehen!

In der griechischen Mythologie gibt es die sogenannten Sirenen – halb Frauen, halb Vögel. Diese saßen auf einer Insel und sangen wunderschön. Immer, wenn ein Schiff vorbeifuhr, wurden die Seeleute von den Klängen betört. Für gewöhnlich gaben die Männer der Verlockung nach und steuerten das Schiff in Richtung des Gesangs, was ihren Tod bedeutete. Als der Held der Sage Odysseus die Insel passierte, entschied er sich, das Problem zu umgehen, indem er sich an den Mast des Schiffes binden ließ. Der Mannschaft, die im Gewässer ruderte, wurden die Ohren mit Wachs verschlossen. Tatsächlich gelang es Odysseus an der Sirenen-Insel vorbeizusegeln, doch es kostete viel Anstrengung. Da seine Ohren frei waren, konnte er den Gesang hören und wurde ganz

unruhig. Er versuchte, sich von den Fesseln zu befreien, aber die Seeleute banden ihn noch fester an den Mast.

Orpheus hingegen unterlag dem Gesang der Sirenen nicht. Er hatte eine bessere Methode. Als er sich mit seiner Mannschaft der Insel näherte, begann er, die Lieder der Sirenen mit der Musik seiner Leier zu übertönen. Er spielte noch schöner und lauter, sodass die Seeleute den Sirenen-Klängen keine Aufmerksamkeit schenkten.

Wenn Jesus uns viel bedeutet, haben die Lieder der Sirenen dieser Welt keinen Reiz mehr für uns. Wenn Christus unser Ein und Alles ist, verstehen wir, wie vergänglich, nutzlos und schädigend die Sünde ist. Ja, wir befinden uns in einem andauernden Kampf, aber es ist ein Krieg, in dem der Sieg gesichert ist. Da wir unser Leben durch Gottes Gnade mit Christus gekreuzigt haben, können wir im Geist wandeln.

Wie sieht es mit deiner Selbstbeherrschung aus? Gott ist hier. Er will uns helfen. Amen!