

Selbstbeherrschung

Gemeinde: Männerfreizeit

Datum: Januar 2020

Männerfreizeit 2020. Unser erstes Thema lautet *Selbstbeherrschung*. Ich habe das gestern schon gesagt und will es gern noch einmal wiederholen. Mir geht es darum, Impulse zu setzen. Wenn das Kreuz euch überwunden hat, wenn ihr euch manchmal fragt, ob der Tag, den ihr gerade lebt, ob der den Tod des Messias wert ist, dann kann ich euch vielleicht auf ein paar Bibelstellen hinweisen, die euch in eurem geistlichen Leben weiterhelfen. Einfach deshalb, weil sie mir weitergeholfen haben. Und um das vorneweg ganz deutlich zu sagen: Selbstbeherrschung ist auch mein Thema. Ich stehe nicht hier vorne als der, der nie unnütze Dinge treiben würde oder nie auch mal aus der Haut fährt oder bei Schokoeis immer rechtzeitig aufhört oder nie einer Frau nachschaut... ich bin Jünger Jesu, also Lernender und ich bin noch nicht fertig. Letzter Tipp: Schreibt wenig mit und lernt die Bibelverse, auf die ich mich beziehe auswendig (Alle relevanten Bibelstellen aufs Whiteboard schreiben) und gönnt euch – wenn ihr sie wiederholt – ein lebenslanges Nachsinnen darüber.

Also *Selbstbeherrschung*. Wie kann man die Geistlichkeit eines Mannes messen? Vielleicht so: Ein Mann ist desto geistlicher, je mehr er sich danach sehnt selbstbeherrscht zu leben, weil er Jesus ähnlicher werden und Jesus lieben will.

Selbstbeherrschung ist – im Gegensatz zu ihrer hässlichen Schwestern, der Perfektion oder der Selbstgerechtigkeit – etwas, was nicht einfach so in uns drinsteckt. Selbstbeherrschung ist nicht natürlich. Selbstbeherrschung ist eine Frucht des Geistes. Sie muss wachsen. Ich kann Christ sein, ohne mich gut selbst kontrollieren zu können, aber wenn ich als Jünger Jesu reifen will, dann will Gott durch seinen Geist den Aspekt Disziplin in meinem Leben entwickeln.

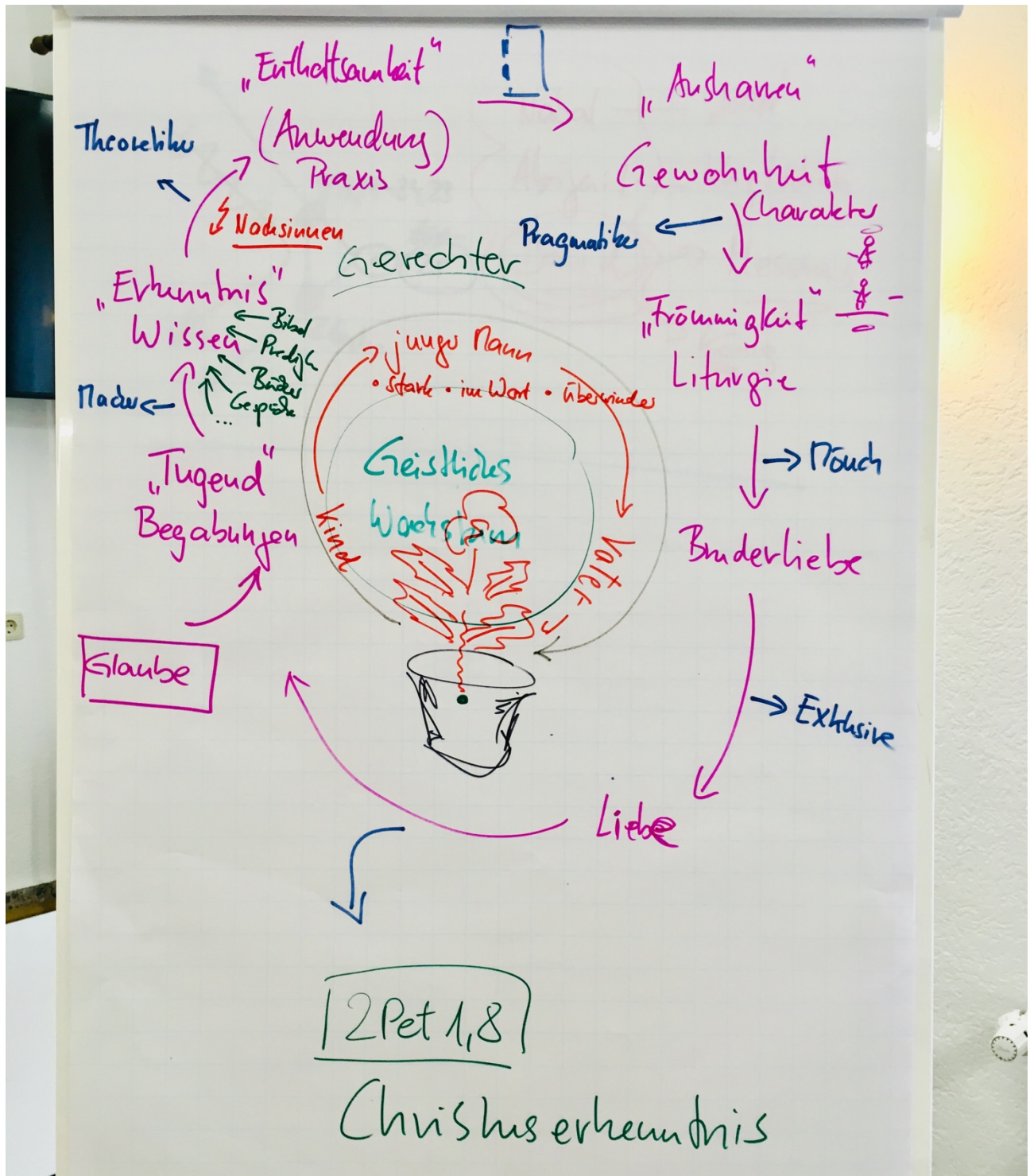
Galater 5,22.23: Die Frucht des Geistes aber ist: Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue,²³ Sanftmut, Enthaltbarkeit (o. Selbstbeherrschung, Disziplin)

Selbstbeherrschung muss sich in meinem Leben entwickeln, weil sie eine Schlüsselrolle in meiner grundsätzlichen, geistlichen Entwicklung einnimmt. Ohne das, was die Elberfelder Bibel *Enthaltbarkeit* nennt, kommt meine geistliche Entwicklung zum Stocken. Ohne Selbstbeherrschung macht man keine Fortschritte. Man sieht zwar, wohin es gehen sollte, aber man kommt nicht dorthin. Schaut euch dazu 2Petrus 1,5-8 an.

2Petrus 1,5-8: Eben deshalb wendet aber auch allen Fleiß auf und reicht in eurem Glauben die Tugend dar, in der Tugend aber die Erkenntnis,⁶ in der Erkenntnis aber die Enthaltbarkeit, in der Enthaltbarkeit aber das Ausharren, in dem Ausharren aber die Gottseligkeit,⁷ in der Gottseligkeit aber die Bruderliebe, in der Bruderliebe

aber die Liebe! Denn wenn diese Dinge bei euch vorhanden sind und zunehmen, lassen sie euch im Hinblick auf die Erkenntnis unseres Herrn Jesus Christus nicht träge und nicht fruchtlos sein.

Das Ziel unseres geistlichen Lebens besteht darin, unseren Herrn Jesus Christus immer besser kennen zu lernen (Vers 8). Der Weg dorthin geht über Dinge, die vorhanden sein müssen und zunehmen müssen. Man muss sich diese Dinge wie einen Kreislauf vorstellen, in den wir im Moment der Bekehrung eintreten. Alles startet mit Glauben und dann kommen Tugend, Erkenntnis, Enthaltensamkeit, Ausharren, Gottseligkeit, Bruderliebe und Liebe.



Für uns ist heute nicht der Kreislauf relevant, sondern die zentrale Stellung des Begriffes Enthaltbarkeit. Enthaltbarkeit wird dann wichtig, wenn wir in Versuchungen geraten. Versuchungen sind normal! Jesus sagt: *Es ist unmöglich, dass keine Verführungen kommen* (Lukas 17,1) Unmöglich! Unser Glaube wird geprüft – ob wir das wollen oder nicht. Und wer es nicht lernt, der Versuchung zu widerstehen, der kann nicht mit Gott leben. Wer nicht bereit ist, Enthaltbarkeit zu lernen, wer nicht willig ist, sich selbst zu verleugnen, der kann nicht mit Gott leben. Nachfolge geht nicht ohne Selbstverleugnung. Hören wir Jesus selbst.

Lukas 9,23: Er sprach aber zu allen: Wenn jemand mir nachkommen will, verleugne er sich selbst und nehme sein Kreuz auf täglich und folge mir nach!

Und das Thema Enthaltbarkeit ist eines, das wir nicht verschweigen dürfen. Es ist so zentral, dass wir es ansprechen müssen, wenn wir mit Freunden über das Evangelium reden. Paulus macht das mit dem Statthalter Felix während seiner Gefangenschaft in Cäsarea.

Apostelgeschichte 24,24.25: Nach einigen Tagen aber kam Felix herbei mit Drusilla, seiner Frau, die eine Jüdin war, und ließ den Paulus holen und hörte ihn über den Glauben an Christus.²⁵ Als er aber über Gerechtigkeit und Enthaltbarkeit und das kommende Gericht redete, wurde Felix mit Furcht erfüllt und antwortete: Für jetzt geh hin! Wenn ich aber gelegene Zeit habe, werde ich dich rufen lassen.

Uns ist wahrscheinlich klar, dass die Zeit nicht *gelegener* wurde. Paulus und Felix unterhalten sich zwar noch öfter miteinander, aber es kommt nicht dazu, dass sich Felix bekehrt. Er hatte Furcht – wahrscheinlich vor dem *kommenden Gericht* – , aber er war nicht bereit, den Preis für eine Bekehrung zu bezahlen. Seht ihr, wie die Enthaltbarkeit zwischen den Begriffen *Gerechtigkeit* und *Gericht* steht? Wenn ich mich bekehre, dann entscheide ich mich für ein gerechtes Leben. Wenn Jesus in der Bergpredigt davon spricht, dass wir *zuerst* nach Gottes Gerechtigkeit trachten sollen (Matthäus 6,33), dann ist diese Aufforderung das Programm des Königs. Tu das! Mach Gottes Gerechtigkeit zu einer Sache, die dir richtig wichtig ist! Warum? Weil Gottes Gericht auf dem fußt, was wir tun. Gott richtet Menschen nach ihren Werken. Ein Leben ohne Gerechtigkeit rettet nicht vor dem kommenden Gericht. Heißt das jetzt, dass wir nicht aus Glauben gerechtfertigt werden? Nein. Das will ich definitiv nicht sagen! Ich will aber eine Lanze brechen für einen Glauben, der sich in den Werken, die ich tue, zeigt. Glaube ist das Fundament für Gehorsam oder es handelt sich nicht um (rettenden) Glauben. Jakobus bringt es gut auf den Punkt:

Jakobus 2,21.22.26: Ist nicht Abraham, unser Vater, aus Werken gerechtfertigt worden, da er Isaak, seinen Sohn, auf den Opferaltar legte?²² Du siehst, dass der Glaube mit seinen Werken zusammenwirkte und der Glaube aus den Werken vollendet wurde... Denn wie der Leib ohne Geist tot ist, so ist auch der Glaube ohne Werke tot.

Rettender Glaube ist immer ein gehorsamer Glaube. Warum? Weil mein Herr will, dass ich gerecht lebe! Und der Link, das Verbindungsglied zwischen Gerechtigkeit und dem kommenden Gericht ist Enthaltensamkeit. Nur wenn ich selbstbeherrscht lebe, kann ich auf ganz praktische Weise gerecht sein und muss keine Angst vor dem Gericht haben. Vielleicht wird der ein oder andere jetzt ein bisschen hibbelig und fragt sich, wen ihr da als Referenten eingeladen habt. Bitte habt aber auch Verständnis dafür, dass ich einer – Bonhoeffer würde sagen – *billigen* Gnade nichts abgewinnen kann.

Lasst mich euch etwas aus dem Buch *Nachfolge* vorlesen, damit ihr mich vielleicht besser versteht¹:

Billige Gnade ist der Todfeind unserer Kirche. Unser Kampf heute geht um die teure Gnade. Billige Gnade heißt Gnade als Schleuderware, verschleuderte Vergebung, verschleuderter Trost, verschleudertes Sakrament. ... Billige Gnade heißt Gnade als Lehre, als Prinzip, als System; heißt Sündenvergebung als allgemeine Wahrheit, heißt Liebe Gottes als christliche Gottesidee. Wer sie bejaht, der hat schon Vergebung seiner Sünden. ... In dieser Kirche findet die Welt billige Bedeckung ihrer Sünden, die sie nicht bereut und von denen frei zu werden sie erst recht nicht wünscht. ... Teure Gnade ist der verborgene Schatz im Acker, um dessentwillen der Mensch hingeht und mit Freuden alles verkauft, was er hatte; die köstliche Perle, für deren Preis der Kaufmann alle seine Güter hingibt; die Königsherrschaft Christi, um derentwillen sich der Mensch das Auge ausreißt, das ihn ärgert, der Ruf Jesu Christi, auf den hin der Jünger seine Netze verläßt und nachfolgt. Teure Gnade ist das Evangelium, das immer wieder gesucht, die Gabe, um die gebeten, die Tür, an die angeklopft werden muß. Teuer ist sie, weil sie in die Nachfolge ruft, Gnade ist sie, weil sie in die Nachfolge Jesu Christi ruft; teuer ist sie, weil sie dem Menschen das Leben kostet, Gnade ist sie, weil sie ihm so das Leben erst schenkt; teuer ist sie, weil sie die Sünde verdammt, Gnade, weil sie den Sünder rechtfertigt. Teuer ist die Gnade vor allem darum, weil sie Gott teuer gewesen ist, weil sie Gott das Leben seines Sohnes gekostet hat – „ihr seid teuer erkaufte“ –, und weil uns nicht billig sein kann, was Gott teuer ist. Gnade ist sie vor allem darum, weil Gott sein Sohn nicht zu teuer war für unser Leben, sondern ihn für uns hingab. Teure Gnade ist Menschwerdung Gottes.

Ich will teure Gnade leben. Und Selbstbeherrschung ist dabei der Schlüssel. Damit wir uns nicht falsch verstehen: Ich kann geistliches Wachstum nicht machen! Gott wirkt in mir und lässt mich geistlich wachsen. Deshalb der Wunsch des Paulus am Ende vom 1Thessalonicher (5,23): *Er selbst aber, der Gott des Friedens, heilige euch völlig.* Nur es wäre eben auch falsch, würden wir denken, dass nur deshalb, weil Gott es ist, der mich heiligt, Gott mir in diesem Prozess der Heiligung nicht auch Verantwortung übertragen hat.

Ist es nicht vielmehr so, dass wir als Christen in einer Symbiose mit Gott leben?

¹ <https://www.evangelischer-glaube.de/bonhoeffer-nachfolge/bonhoeffer-die-teure-gnade/>

Er in uns und wir in ihm. Wir sind ein Geist mit Gott. Und deshalb kann Paulus auch fortfahren: *Flieht die Unzucht*. Erst: *Wer aber dem Herrn anhängt, ist ein Geist mit ihm*. Und als Konsequenz. *Flieht die Unzucht!* (1Korinther 6,17.186). An verschiedenen Stellen des Neuen Testaments finden wir diese Ich-Gott-Dualität.

Philipper 2,12b.13a: bewirkt euer Heil mit Furcht und Zittern! Denn Gott ist es, der in euch wirkt,

Hebräer 13,21: (Der Gott des Friedens) vollende euch in allem Guten, damit ihr seinen Willen tut, indem er in uns schafft, was vor ihm wohlgefällig ist, durch Jesus Christus, ...

Galater 2,20a: und nicht mehr lebe ich, sondern Christus lebt in mir; was ich aber jetzt im Fleisch lebe, lebe ich im Glauben,

Im geistlichen Leben geht es immer darum, dass wir mit Gott zusammenarbeiten oder wie Jesus es vielleicht sagen würde: Dass wir *in ihm* bleiben. Und das ist nichts anderes als dass wir in seinem Wort bleiben und ihm unsere Liebe durch Gehorsam zeigen. Für unsere Charakterentwicklung braucht es zwei Mitspieler. Gott und uns. Gott ist, was seinen Beitrag angeht, treu. Bleibt die Frage, ob auch wir bereit sind, unsere Komfortzone zu verlassen und Beziehung zu leben. Gott ist treu, aber es gibt einen Grund, warum wir in der Bibel Gebote finden. Und der Grund ist. Sie stehen da, damit wir sie befolgen. Wir werden dazu aufgefordert ins *vollkommene Gesetz der Freiheit* hineinzuschauen und... dabei zu bleiben!

Jakobus 1,25: Wer aber in das vollkommene Gesetz der Freiheit hineingeschaut hat und dabei geblieben ist, indem er nicht ein vergesslicher Hörer, sondern ein Täter des Werkes ist, der wird in seinem Tun glücklich sein.

Was ist das *vollkommene Gesetz der Freiheit*? Es sind die Regeln, die sich aus dem Zusammenleben mit Jesus ergeben. Das, was Jesus uns geboten hat, damit wir uns daran halten. Und ohne Selbstbeherrschung läuft da gar nichts, denn es besteht in mir drin ein Konflikt zwischen dem, was ich weiß, dass gut ist, und dem, was ich tue. Und ohne Selbstbeherrschung werde ich den Konflikt verlieren.

Sprüche 25,28: Eine aufgebrochene Stadt ohne Mauer, so ist ein Mann ohne Selbstbeherrschung.

Man kann sich das Bild gut vorstellen. Eine Stadt wird belagert, dann wird die Mauer durchbrochen und der Feind fällt ein, um sie zu plündern. So ist ein Mann ohne Selbstbeherrschung. Wenn ich keine Selbstbeherrschung habe, steht mein Leben offen für Übergriffe. Ohne Selbstbeherrschung kontrolliere ich nicht mein Leben, sondern ich werde kontrolliert. Die Frage ist wichtig! Wer darf mir sagen, wie ich leben soll? Ist das mein Chef, die Werbung, meine eigene Lust, der Zeitgeist oder vielleicht eine christliche Tradition? Wir tragen eine Verantwortung für unser Leben. Und gleichzeitig wissen wir, dass nicht jeder Christ ein heiliges Leben führt. Und das, obwohl wir wissen, dass Gott sich genau

das für jeden wünscht.

1Thessalonicher 4,3a: Denn dies ist Gottes Wille: eure Heiligung,...

Gott will unsere Heiligung, aber nicht jeder Christ lebt heilig. Warum? Weil sich nicht jeder Christ an Gottes Willen orientiert! Gott weiß, was er sich für uns wünscht und er will uns durch seinen Heiligen Geist, einen Geist der Kraft, durch die Weisheit seines Wortes, durch eine Gemeinschaft mit Gleichgesinnten, durch kleine und große Gebetserhörungen... Gott will uns auf vielfältige Weise unterstützen, und er ist treu, aber wir müssen bereit sein, unseren Teil dazu beizutragen. Es ist ein Kampf und wir müssen mitkämpfen. Es ist wirklich ein Kampf – und zwar in uns drin!

1Petrus 2,11: Geliebte, ich ermahne euch als Beisassen und Fremdlinge, dass ihr euch der fleischlichen Begierden, die gegen die Seele streiten, enthaltet,

In uns steckt ein Nein zu Gottes Geboten und ein Ja zur Sünde. *Fleischliche Begierden*: so redet heute keiner mehr und vielleicht nehmen viele Christen deshalb die Sache auch nicht mehr ernst, aber in unserem Fleisch = Körper steckt etwas Böses, das unsere Seele zerstören will. Wir brauchen ein klares NEIN dazu (*enthaltet*). Aber das ist nicht leicht, denn die fleischlichen Begierden, jede Art von böser Lust, egal ob auf die Nachbarin gegenüber, auf ein neues Computerspiel, auf Weiterschlafen, wenn mein Wecker zum Beten klingelt, auf den dritten Nachschlag beim Nachtsch... jede Art von böser Lust ist verheißungsvoll. Sünde wird uns immer betrügen und sie benutzt dazu gern das Mittel des Verbotenen und Geheimen. Deshalb heißt es in Sprüche 9,17 auch:

Sprüche 9,17: Gestohlenes Wasser ist süß, und heimliches Brot schmeckt lieblich.

Verbotener Weise ein paar Nackedei-Bilder anschauen ist in keinster Weise so erfüllend, wie es wäre, in der Zeit meine Frau zu genießen, aber es hat einen übertrieben verführerischen Reiz. Sünde ist immer leicht umstrickend (Hebräer 12,1) und will uns zum Bösen locken.

Jakobus 1,14.15: Ein jeder aber wird versucht, wenn er von seiner eigenen Lust fortgezogen und gelockt wird.¹⁵ Danach, wenn die Lust empfangen hat, bringt sie Sünde hervor; die Sünde aber, wenn sie vollendet ist, gebiert den Tod.

Merkt ihr wieder? Es ist ein Kampf auf Leben und Tod. Lust – Ja zur Lust = Sünde – Tod. Und wenn wir ehrlich sind, dann kennen wir alle „Christen“, die diesen Weg gegangen sind und von denen wir heute nicht mehr sicher sind, wo sie im Blick auf unseren Herrn Jesus stehen...

Es gibt einen Kampf in uns. Auch der Apostel Paulus spricht davon, wie er den Konflikt in sich erlebt. Und weil manche sagen, dass Römer 7 sich auf die Zeit vor der Bekehrung bezieht – glaub ich nicht! Der Konflikt mit der Sünde beginnt m.E. erst so richtig, wenn wir ein neues Herz haben, also den Wunsch in uns tragen, Gott zu gefallen. Der Kampf Geist gegen Fleisch, neues Herz gegen fleischliche Begierde nimmt erst nach der Bekehrung so richtig Fahrt auf.

Römer 7,14-20: Denn wir wissen, dass das Gesetz geistlich ist, ich aber bin fleischlich, unter die Sünde verkauft;¹⁵ denn was ich vollbringe, erkenne (besser: billige) ich nicht; denn nicht, was ich will, das tue ich, sondern was ich hasse, das übe ich aus.¹⁶ Wenn ich aber das, was ich nicht will, ausübe, so stimme ich dem Gesetz bei, dass es gut ist.¹⁷ Nun aber vollbringe nicht mehr ich es, sondern die in mir wohnende Sünde.¹⁸ Denn ich weiß, dass in mir, das ist in meinem Fleisch, nichts Gutes wohnt⁹¹; denn das Wollen ist bei mir vorhanden, aber das Vollbringen des Guten nicht.¹⁹ Denn das Gute, das ich will, übe ich nicht aus, sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich.²⁰ Wenn ich aber das, was ich nicht will, ausübe, so vollbringe nicht mehr ich es, sondern die in mir wohnende Sünde.

Die WG mit der Ratte. In mir wohnt Sünde. Eine Macht, die mich jeden Tag dazu bringen will, das zu tun, was ich eigentlich nicht will. In mir steckt ein neues Herz; das will das Gute. Aber in mir, *das ist in meinem Fleisch*, steckt auch die Sünde, und die will *das Böse*. Und so gern ich es sehen würde, dass ich nur das Gute tue... tue ich nicht. Das ist eben auch der Grund dafür, dass der Apostel Johannes, wenn er den *Wandel im Licht* beschreibt, ganz bewusst betont, wie falsch es wäre, zu behaupten, man hätte keine Sünde (1Johannes 1,8). Wir alle sündigen jeden Tag. Wir alle dürfen und müssen jeden Tag darüber nachdenken, was gestern schief gelaufen ist und Gott dafür um Vergebung bitten. *Und vergib uns unsere Schuld*, heißt es im Vaterunser. Die Tatsache, dass wir jeden Tag sündigen, sogar mehr als wir wissen – David kann in Psalm 19,13 beten: *Verirrungen - wer bemerkt sie? Von den verborgenen Sünden sprich mich frei!* – die Realität von Sünde sollte uns völlig davon überzeugen, dass wir mitten in einem Kampf stehen, der auf Leben und Tod geführt wird, und in dem wir nur bestehen können, wenn wir selbstbeherrscht leben. Wie kämpft man gegen Sünde, gegen eigene Lust und fleischliche Begierde? Durch Selbstbeherrschung.

Wenn ich nicht tue, was Gott will, verschwende ich mein Leben. Wir haben *ein* Leben, um Gottes Willen zu tun und für das Ziel zu leben, für das wir erschaffen wurden – sein Reich zu bauen – und wenn das nicht klappt, wofür haben wir dann gelebt? Wofür hast du gelebt, wenn nicht Gott in deinem Leben seinen Willen bekommen hat? Jesus in Gethsemane: *doch nicht mein Wille, sondern der deine geschehe*. (Lukas 22,42) Wenn nicht Gottes Wille in unserem Leben geschieht, wessen Wille wurde dann erfüllt? Meiner? Vielleicht nicht einmal der! Viele Menschen leben einfach irgendwie drauf los und lassen sich von den prägendsten Einflüssen um sie herum bestimmen, der Zeitgeist, die Peergroup, ihre Lust, das, was leicht ist.

Aber Vorsicht! Christsein heißt nicht: Ich tue, was leicht ist. Leicht ist die Übertretung eines Gebotes. Schwer, weil unangenehm ist der Gehorsam. Man betritt den Weg des Lebens durch eine enge Pforte. Und auch der Weg selbst ist *schmal* oder *eng*, also alles andere als angenehm. Es geht um Themen wie Selbstverleugnung, Kreuz tragen, sich wie ein Soldat disziplinieren... Aber sagt Jesus nicht: *Meine Last ist leicht?* Ja, tut er!

Matthäus 11,29.30: Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen.³⁰ Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.

Wenn ich das Leben eines Christen, der Jesu Joch trägt (Herrschaft) und von ihm lernt mit dem Leben eines Heiden vergleiche, der sich allein durchs Leben schlägt, dann werde ich erkennen, dass der Sünder das schlechtere Los gezogen hat. Unser Leben ist aber nur deshalb *leichter*, weil wir mit Jesus bzw. dem Heiligen Geist am selben Strick ziehen und weil wir von Gott Weisheit, Trost, Kraft, Dankbarkeit und Selbsterkenntnis geschenkt bekommen. Aus einer ewigen Perspektive ist das angenehme Leben des Heiden – und auch wenn es viele Nichtchristen gibt, deren Leben tatsächlich durch Sünde kaputt gemacht wird, kaputte Beziehungen, kaputte Gesundheit, kaputte Lebensziele – es gibt auch solche, die ein recht angenehmes Leben führen. Und trotzdem ist ihr Leben nicht leicht, sondern nur eine absolute Lüge. Asaf macht sich in Psalm 73 über solche Leute Gedanken, denen es als Ungläubige auf den ersten Blick richtig gut geht und es macht in seinen Augen keinen Sinn...

Psalm 73,17-19: bis ich hineinging in das Heiligtum Gottes. Bedenken will ich dort ihr Ende.¹⁸ Fürwahr, auf schlüpfrige Wege stellst du sie, du lässt sie in Täuschungen fallen.¹⁹ Wie sind sie so plötzlich zum Entsetzen geworden! Sie haben ein Ende gefunden, sind umgekommen in Schrecken.

Das Ende ist entscheidend. Vielleicht entscheidender als wir manchmal denken. Ich finde es überraschend, wie ernst Paulus das Thema nimmt. Er vergleicht das Leben eines Christen gern mit dem eines Wettkämpfers.

1Korinther 9,24-27: Wisst ihr nicht, dass die, welche in der Rennbahn laufen, zwar alle laufen, aber einer den Preis empfängt? Lauft so, dass ihr ihn erlangt! (darum geht es!) ²⁵ Jeder aber, der kämpft, ist enthalten in allem; jene freilich, damit sie einen vergänglichen Siegeskranz empfangen, wir aber einen unvergänglichen.²⁶ Ich laufe nun so, nicht wie ins Ungewisse; ich kämpfe so, nicht wie einer, der in die Luft schlägt;²⁷ sondern ich zerschlage meinen Leib und knechte ihn, damit ich nicht, nachdem ich anderen gepredigt, selbst verwerflich werde.

Olympia-Athleten achten auf ihre Ernährung, den Schlaf, die Trainingseinheiten... Bei uns sollte das nicht anders sein. Wir kämpfen um eine unvergängliche Belohnung und Paulus schreibt hier, dass er seinen Leib zerschlägt und knechtet, damit er selbst nicht *verwerflich* wird – klarer übersetzt: disqualifiziert wird. Können wir uns das vorstellen. So jemand wie Paulus, der Gemeinden gegründet hat, der hat Angst davor, disqualifiziert zu werden? Könnte es sein, dass wir in einer falschen Sicherheit leben, wenn es um das Thema Durchhalten, Sich-Reinhängen oder allgemein die Wichtigkeit von Selbstbeherrschung geht? Sehe ich mein Leben als ein Leben, in dem ich immer und immer wieder neu mich selbst kontrollieren muss? Sehe ich mich als Athlet im Training oder als Soldat im Krieg?

2Timotheus 2,2.3: Nimm teil an den Leiden als ein guter Streiter Christi Jesu!4 Niemand, der Kriegsdienste leistet (o. in den Krieg zieht), verwickelt sich in die Beschäftigungen des Lebens, damit er dem gefalle, der ihn angeworben hat.

Das ist definitiv kein leichter Weg. Es ist der Weg zum ewigen Leben und zu einem unvergänglichen Siegeskranz, aber es ist auch Kampf. Wir dürfen nicht mit Oscar Wilde formulieren: "Ich kann allem widerstehen, nur nicht der Versuchung." Das wäre tatsächlich unser Tod. Warum ist es einem Paulus so wichtig, nicht disqualifiziert zu werden, wenn er uns geistlich so weit voraus ist? Hat er vielleicht etwas verstanden, was wir in der Radikalität geistlichen Lebens noch nicht verstanden haben? Ist seine Vorstellung davon, Christ zu sein, vielleicht deshalb so anders, weil unsere Vorstellung davon, was es heißt als Jünger Jesu zu leben, so lächerlich geworden ist? Fehlt uns etwas von der Haltung, die Paulus in Philipper 3 so beschreibt:

Philipper 3,13: Brüder, ich denke von mir selbst nicht, es ergriffen zu haben; eines aber tue ich: Ich vergesse, was dahinten, strecke mich aber aus nach dem, was vorn ist,

Glauben wir, dass es wirklich auch nach der Bekehrung noch darum geht, sich nach vorne auszustrecken, ein Ziel zu erreichen? Und das ist nicht Gesetzlichkeit! Wovon ich spreche, das ist Ernsthaftigkeit. Zu leicht passiert es uns – und ich nehme mich da voll mit rein; ich habe es am Anfang gesagt und sage es gern wieder: Selbstbeherrschung ist auch mein Thema...

Zu leicht passiert es uns, dass wir so leben als wäre es egal, ob unser Leben Gott gefällt. Aber das hat mit einem biblischen Christentum mal eben gar nichts zu tun. Die Bibel beschreibt das Leben eines Jüngers Jesu als Hingabe an den Willen Jesu. Wir sind gekauft worden, Jesus hat für uns am Kreuz einen Preis bezahlt, wir gehören nicht mehr uns selbst (1Korinther 6,19.20). Wir sind Sklaven Jesu. Und als sein Sklave muss ich mich auch entsprechend verhalten. Dass wir das nicht immer schaffen, ist klar. Das ist auch der Grund, warum Paulus davon schreibt, dass er sich so ins Zeug legt. Wir leben im Krieg. Es geht um gewinnen und verlieren. Und was entscheidet? Selbstbeherrschung. Ganz einfach. Wir haben nicht alle dieselben Probleme. Versuchungen können sehr unterschiedlicher Natur sein. Was für mich null Problem darstellt, kann anderen Christen massiv Not machen, aber wir brauchen alle Selbstbeherrschung.

Hebräer 12,1: Deshalb lasst nun auch uns, da wir eine so große Wolke von Zeugen um uns haben, jede Bürde und die uns so leicht umstrickende Sünde ablegen und mit Ausdauer laufen den vor uns liegenden Wettlauf,

Wieder das Leben als Wettlauf. Jeder hat bei seinem persönlichen Wettlauf etwas, das ihn leicht ablenkt, ihn leicht verführt. Und diese unnötigen Bürden und Sünden, die gilt es, Tag für Tag abzulegen. Jeder hat seine Schwächen, aber wir haben eben auch einen Lauf zu laufen und da brauchen wir kein Extra-Gewicht! Du weißt, welche Sünde dich gerade jetzt am meisten belastet. Leg sie

ab! Und wenn das nicht so leicht geht, dann streng dich an.

Sei radikal, damit du mit Ausdauer den *vor uns liegenden Wettlauf* mitlaufen kannst.

Und es geht dem Heiligen Geist nicht darum, uns zu verdammen! Es macht einen riesigen Unterschied ob sage: „Ich bin der Versuchung erlegen, obwohl ich gekämpft habe, nicht sündigen, Gott gefallen wollte!“ oder ob ich sage: „Versuchung, na ja, mal klappt es besser, mal schlechter, aber es ist für mich nicht so das Ding!“

Es muss uns kümmern, ob wir fallen. Nicht nur, damit wir unsere Sünde bekennen, Gott uns vergibt, wir wieder aufstehen und weiterrennen, sondern weil Heiligung so wichtig ist, wenn wir ankommen wollen.

Hebräer 12,14: Jagt dem Frieden mit allen nach und der Heiligung, ohne die niemand den Herrn schauen wird;

So ernst ist die Sache. Und deshalb brauchen wir Selbstbeherrschung.

Schauen wir uns ein paar Bereiche an, in denen Selbstbeherrschung wichtig wird:

Das Temperament

Sprüche 16,32: Besser ein Langmütiger als ein Held, und besser, wer seinen Geist beherrscht, als wer eine Stadt erobert.

Hier geht es um die Frage, ob wir leicht in die Luft gehen. Selbstbeherrschung heißt: Ich beherrsche meinen Geist. Ich entscheide, wann ich mich angegriffen fühle, wann und wie ich zornig werde, wie ich mit Ärger umgehe. Tipps wie die aus dem Jakobusbrief

Jakobus 1,19: Ihr wisst doch, meine geliebten Brüder: Jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn!

Das braucht alles Selbstbeherrschung.

Die Sexualität

Gott ist für Sex. Total! Der Höhepunkt des Hohelieds in Hohelied 5,1, wenn während der Hochzeitsnacht aus dem Off die Worte: *Esst, Freunde, trinkt und berauscht euch an der Liebe!* zu hören sind, dann ist das Gottes volles Ja zu erfüllter, berauscher Sexualität in einer Ehe zwischen einem Mann und einer Frau. Sexuelle Lust ist etwas Gutes. Aber mit der Lust kommt die Verantwortung. Wir müssen auch mit unserer Sexualität Gott ehren. Unsere Überzeugungen müssen unseren Sexualtrieb beherrschen, und nicht umgekehrt.

Wir sollen in punkto Sexualität nicht leben wie die Heiden.

Darf ich vorstellen: Josef. Noch relativ jung, vielleicht 17/18 Jahre alt, fremdes Land, einsam, keine Familie, kein Rechenschaftspartner, Hormone im Überfluss und eine hübsche Frau Potifar, die ihn einlädt, ein paar sexuelle Erfahrungen

machen. Aber er weigert sich. Warum?

1Mose 39,8.9: Er aber weigerte sich und sagte zu der Frau seines Herrn: Siehe, mein Herr kümmert sich um nichts bei mir im Haus; und alles, was er besitzt, hat er in meine Hand gegeben.⁹ Er selbst ist in diesem Haus nicht größer als ich, und er hat mir gar nichts vorenthalten als nur dich, weil du seine Frau bist. Wie sollte ich dieses große Unrecht tun und (jetzt kommt es!) gegen Gott sündigen?

Josef lebt mit der Idee, dass Gott alles sieht und alles beurteilt. Wir leben, um Gott zu gefallen, seinen Willen zu tun und ihn zu verherrlichen. Und deshalb sündigen wir nicht. Es gibt vielleicht viele Gründe nicht in punkto Sexualität zu sündigen – Geschlechtskrankheiten, der schlechte Ruf, das Vorbild für die Kinder, der Dienst in der Gemeinde, die finanziellen Kosten einer Ehescheidung... alles gerechtfertigt –, aber der eigentliche Grund lautet. Mein Körper ist ein Tempel des Heiligen Geistes. Und wenn ich mit einer fremden Frau schlafe oder eine Prostituierte besuche, dann beschmutze ich diesen Tempel, in dem Gott wohnt. Und das will ich nicht. Ich will nicht gegen Gott sündigen. *Wie sollte ich dieses große Unrecht tun und gegen Gott sündigen*, Wort aus dem Mund eines Teenagers, der ganz viel verstanden hat. Und ergänzen wir die Haltung eines alten Mannes, der von sich sagt.

Hiob 31,1: Einen Bund habe ich mit meinen Augen geschlossen. Wie hätte ich da auf eine Jungfrau lüstern blicken sollen?

Tolle Frage: Na, wie sollte das denn gehen? Ich schließe als verheirateter Mann einen Vertrag mit meinen Augen, dass wir lüstern nur die eigene Frau anschauen. Total coole Idee. Braucht aber Selbstbeherrschung, sonst wird sie nicht funktionieren.

Jesus ist beim Thema Sünde erschreckend ungnädig, wenn er formulierte:

Matthäus 5,29.30: Wenn aber dein rechtes Auge dir Anlass zur Sünde gibt, so reiße es aus und wirf es von dir! Denn es ist dir besser, dass eins deiner Glieder umkommt und nicht dein ganzer Leib in die Hölle geworfen wird.³⁰ Und wenn deine rechte Hand dir Anlass zur Sünde gibt, so hau sie ab und wirf sie von dir! Denn es ist dir besser, dass eins deiner Glieder umkommt und nicht dein ganzer Leib in die Hölle geworfen wird.

Das ist mal radikal gedacht! Aber so müssen wir denken – auch wenn es vielleicht nicht wirklich ums Augenausreißen und Händeabhacken geht. Ein bisschen Übertreibung veranschaulicht. Aber ich habe als Student nach meiner Bekehrung das Stromkabel meines Fernsehers durchgeschnitten. Soweit darf es schon gehen! Weltliche Versuchung überwindet man durch Trennung. Ich mache einen Schnitt, damit die Versuchung aufhört.

Wenn ich mit jungen Männern das Thema Pornografie angehe, dann ist der erste Schritt der: Wir trennen uns von allen Einfallstoren und machen sie zu. Erst mal clean werden und dann sehen wir weiter. Meistere deine Versuchungen. Mache

ein Liste deiner Lieblingssünden – eigentlich hoffe ich, dass du die schon hast und regelmäßig durchbetest – dann schau dir an, wie und wann die Sünde in dein Leben Einlass findet und dann mach dieses Tor zu.

Die Zunge

Jakobus schreibt, dass es das Schwierigste ist, die Zunge zu beherrschen. Meisterklasse der Selbstbeherrschung. Dabei kann ich dir schon versprechen, dass du das Problem nie loswirst. Man kann die Zunge nicht zähmen:

Jakobus 3,7.8: Denn jede Art, sowohl der wilden Tiere als auch der Vögel, sowohl der kriechenden als auch der Seetiere, wird gebändigt und ist gebändigt worden durch die menschliche Art;⁸ die Zunge aber kann keiner der Menschen bändigen; sie ist ein unstetes Übel, voll tödlichen Giftes.

Wir können unsere Zunge nicht zähmen, aber an anderer Stelle im selben Brief schreibt Jakobus, dass unser ganzer Gottesdienst sinnlos ist, wenn wir nicht unsere Zunge nicht *zügeln* (Jakobus 1,26). Sie wird immer wild bleiben, aber wir können sie kontrollieren. Es sei denn, wir sind Autisten. Die können das manchmal nicht (Tourette-Syndrom). Aber wir haben hoffentlich die Fähigkeit, dafür zu sorgen, dass nur solche Worte aus unserem Mund kommen, die gut, erbaulich und Gnade-spendend (vgl. Epheser 4,29) sind. Oder? Sind wir vielleicht doch nicht so klug?

Sprüche 29,11 (Schlachter): Ein Tor lässt all seinem Unmut freien Lauf, aber ein Weiser hält ihn zurück.

Ein Mangel an Selbstbeherrschung ist leider immer auch Zeichen dafür, dass wir nicht klug sind.

Der Bauch

Gemeint ist nicht der sichtbare Bauch, sondern der Appetit.

Philipper 3,18.19: Denn viele (ich frage mich, ob Paulus hier Menschen im Blick hat, die einmal zur Gemeinde gehört haben/noch dazu gehören) wandeln, von denen ich euch oft gesagt habe, nun aber auch mit Weinen sage, dass sie die Feinde des Kreuzes Christi sind;¹⁹ deren Ende Verderben, deren Gott der Bauch und deren Ehre in ihrer Schande ist, die auf das Irdische sinnen.

Deren Gott der Bauch. Nein, sie beten nicht wörtlich ihren Bauch an, sondern sie leben zur Befriedigung ihres Appetits. Und sind Feinde des Kreuzes Christi. Man kann halt nicht den Bauch anbeten und Jesus nachfolgen. Ich finde es deshalb total spannend, dass Essen auch unter Christen immer mehr zum Thema wird. Frage: Wie viel Zeit verbringe ich jede Woche mit dem Vorbereiten von Essen, dem Essen und dem Aufräumen? Einfach mal im Vergleich zu Bibellese, Gebet und Evangelisation? Was ist mir wichtiger? Martha und Maria lassen grüßen. Eigentlich lässt nur Maria grüßen (s. Lukas 10,42), Martha steht nämlich noch in der Küche. Essen kann eine falsche Priorität im Leben einnehmen, vor allem, wenn man das Falsche oder zu viel isst.

Es gibt ein Zuviel des Guten.

Sprüche 25,16: Hast du Honig gefunden, iss nur deinen Bedarf, damit du ihn nicht satt wirst und ihn ausspeist!

Es ist klug, auch von den Leckereien nicht zu viel zu essen.

Jesus Sirach 31,20 (Luther): Wer Maß hält beim Essen, schläft gut; am Morgen steht er auf und fühlt sich wohl. Aber wer zu viel isst, schläft unruhig und krümmt sich vor Schmerzen.

Ob ihr nun esst oder trinkt oder sonst etwas tut, tut alles zur Ehre Gottes! (1Korinther 10,31) Das wäre der Ratschlag eines Apostels. Nichts soll nicht zur Ehre Gottes sein. Wart ihr mal auf einer christlichen Konferenz und habt euch die älteren Brüder angeschaut? Ist euch auch aufgefallen, wie viele davon fettleibig sind? Pornografie sieht man Menschen nicht an. Esssucht schon! Verherrliche ich mit der Art, was ich esse und wie ich esse wirklich meinen Herrn? Die Frage wird selten gestellt, ich finde sie aber total wichtig. Essen ist nicht unmoralisch, aber die Bibel ist ganz klar: Wir sollen von nichts abhängig werden, uns von nichts beherrschen lassen.

1Korinther 6,12: Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles ist nützlich. Alles ist mir erlaubt, aber ich will mich von nichts beherrschen lassen.

Noch einmal: Ich bin nicht gesetzlich. Ich sehe die unglaublich wunderbare Freiheit, die ich als Christ habe. Ich genieße ein gutes Steak, ein Whisky-Tasting oder eine fette Pizza, aber wir haben Überfluss an Essen und es besteht leider die Gefahr, dass nicht mehr ich das Essen, sondern das Essen mich beherrscht und dann wird es schwierig. Ich möchte einfach die Kontrolle nicht verlieren, das ist schon alles. Und dafür braucht es Selbstbeherrschung. Und ich selbst will z.B. unter einem BMI von 30 bleiben. Ohne Selbstbeherrschung jenseits der 50 bei sitzender Tätigkeit nicht zu machen.

Das Einkaufen

Wir leben in einer Gesellschaft, die uns ständig einreden will, dass wir mehr brauchen. Dabei spricht die Bibel davon, dass *Gottseligkeit mit Genügsamkeit ein großer Gewinn* ist (1Timotheus 6,6) – komisch nicht wahr?

1Timotheus 6,6-8: Die Gottseligkeit[9] mit Genügsamkeit aber ist ein großer Gewinn; 7 denn wir haben nichts in die Welt hereingebracht, so dass wir auch nichts hinausbringen können. 8 Wenn wir aber Nahrung und Kleidung haben, so wollen wir uns daran genügen lassen.

Schulden, weil ich meinen Lebensstil upgraden wollte, und das obwohl ich ihn mir nicht leisten kann, offenbaren einen Mangel an Selbstbeherrschung. Warum kann ich nicht einfach zufrieden sein? Antwort: Weil ich das Bessere gesehen habe und nicht widerstehen konnte. Ich musste es einfach kaufen. Die Welt mit ihren Möglichkeiten hat mich für sich gewonnen. Wie formuliert Paulus?

1Korinther 7,31: und die die Welt Nutzenden, als benutzten sie sie nicht

Eine kritische Distanz zu den Angeboten dieser Welt – Jesus nennt sie die *Vergnügungen des Lebens* (Lukas 8,14) – ist nötig, wenn wir wollen, dass das Wort Gottes in uns Frucht bringt. Wir leben in einer für unseren Glauben super gefährlichen Gesellschaft und können etwas von dem jungen Daniel lernen.

Daniel 1,8: Aber Daniel nahm sich in seinem Herzen vor, sich nicht mit der Tafelkost des Königs und mit dem Wein, den er trank, unrein zu machen;

Als Gläubige in einer zunehmend gottloseren Gesellschaft müssen wir eine Entscheidung treffen. Warum sündige ich? Oft genug, weil ich nicht wirklich entschieden habe, eine bestimmte Sünde nicht zu tun und das richtige Verhalten an den Tag zu legen. Die Welt wird uns in alle Richtungen ziehen, nur nicht in die richtige. Das muss uns klar sein! Und deshalb braucht es Selbstbeherrschung.

Wir müssen den neuen Menschen anziehen. Wir können uns nicht neu machen, das ist Gottes Aufgabe, aber wir können Entscheidungen treffen und diszipliniert das richtige Verhalten an den Tag legen. Gott macht das Innere, ich mache das Äußere. Ich höre auf mit den Spielchen und stelle mich der Versuchung entgegen. Ich lebe zur Ehre Gottes und fange an, im Geist zu wandeln.

Und ein paar Impulse zu diesem zweiten Thema *Im Geist wandeln* gibt es heute Nachmittag.

AMEN