

Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung. (Galater 5,22)

Wir sind am Ende einer Predigtreihe angekommen, in der wir die **Frucht des Heiligen Geistes** eingehend betrachtet haben: *Liebe* und *Freude*, *Friede* und *Geduld*, *Freundlichkeit* und *Güte*, *Treue* und *Sanftmut* und schließlich noch die *Selbstbeherrschung*.

Diese Charaktereigenschaften gefallen Gott gut. Im Galaterbrief heißt es dazu: *Dagegen hat das Gesetz nichts einzuwenden*. Gott will also, dass wir uns dementsprechend verhalten.

Nicht nur in der Bibel gibt es sogenannte „Tugendkataloge“.

Überall, wo Bildungsarbeit geschieht, gibt es solche Auflistungen von Werten, die Jugendlichen oder älteren Menschen vermittelt werden sollen. Unterschiedlich sind die Methoden, mit denen man sich diese Werte aneignen kann: Beim Auswendiglernen oder dem Diskutieren über Sinn und Nutzen solcher Verhaltensweisen sollte es ja nicht bleiben. Es geht darum, an praktischen Beispielen das Gehörte zu erläutern und dann selbst anzuwenden („*learning by doing*“ = man lernt etwas, indem man es tut). Und selbstverständlich spielen Vorbilder eine große Rolle: Nachahmenswertes Verhalten muss vorgelebt werden!

All das gilt sicherlich auch für die Vermittlung biblischer Verhaltensnormen. Aber es gibt einen wichtigen Unterschied: Ausschlaggebend ist nicht als erstes unser Verständnis oder unser Bemühen, sondern dass Gott die Voraussetzung dazu schafft – er schenkt uns seinen heiligen Geist! Darum heißt es auch nicht: Entwickelt einen tadellosen Charakter, übt Liebe und Freundlichkeit und Selbstbeherrschung ein, sondern „*Lasst euch vom Geist erfüllen*“!

Es stimmt also, dass Gott diese Verhaltensweisen bei uns sucht. Aber noch wichtiger ist, dass ER selbst diese Verhaltensweisen in uns wirkt! – Darum spricht Paulus hier eben nicht von „Tugenden“, sondern von „Früchten“. Frucht aber kann man nicht machen, sondern ihr bestenfalls beim Wachsen helfen, indem man günstige Wachstumsbedingungen herstellt.

Gott schafft in uns das, was er bei uns sucht. Dies gilt nun auch für die Frucht **Selbstbeherrschung**.

Wann braucht man die eigentlich?

Um es ganz kurz zu sagen: Wenn man etwas erreichen will!

Dazu ist nämlich nicht nur Klugheit und Durchsetzungsfähigkeit nötig, sondern ganz wesentlich auch **Selbstbeherrschung**. Das bedeutet, sich nicht ablenken zu lassen von dem Ziel, das man anstrebt. – Ablenkungsversuche gibt es reichlich:

- etwa einen langen, beschwerlichen Weg auf unerlaubte Weise abzukürzen;
- oder das eigentliche Ziel zu verwerfen und sich mit Nebensächlichkeiten zufrieden zu geben.

Paulus hat im 1.Korintherbrief die **Selbstbeherrschung** an einem Beispiel erläutert, das jeder verstehen kann:

*Denkt daran, dass alle wie in einem Wettrennen laufen, aber nur einer den Siegespreis bekommt. Lauft so, dass ihr ihn gewinnt! **Jeder Athlet übt strenge Selbstdisziplin.** Er tut das allerdings, um einen Preis zu erringen, dessen Wert verblasen wird - wir aber tun es für einen ewigen Preis. So halte ich mir stets das Ziel vor Augen und laufe mit jedem Schritt darauf zu. Ich kämpfe wie ein Boxer, aber nicht wie einer, der ins Leere schlägt. Mit der eisernen Disziplin eines Athleten bezwinde ich meinen Körper, damit er mir gehorcht. Sonst müsste ich befürchten, dass ich zwar anderen gepredigt habe, mich danach aber womöglich selbst disqualifiziere. (1Kor 9,24-27)*

Es ist ja bekannt, was Spitzensportler sich an Selbstbeherrschung auferlegen, um erfolgreich zu sein: Trainingspläne müssen streng eingehalten werden; die Ernährung ist genau festgelegt, ebenso der Wach-Schlaf-Rhythmus ... Auf manches, was für andere Leute „normal“ ist, muss verzichtet werden – aber das wird gern in Kauf genommen, denn die erhoffte Goldmedaille ist es wert!

Merken wir, worauf hier die Betonung liegt? Nicht auf dem, was man sich freiwillig versagt, sondern auf der **Kraft**, die man einsetzt und dem **Gewinn**, den man anstrebt.

Das ist übrigens auch die Bedeutung des Wortes *egkrateia*, das wir mit *Selbstbeherrschung* wiedergeben: „in Kraft sein“. Luther hat es mit „Keuschheit“ übersetzt und manche Bibelübersetzungen geben es mit „Enthaltsamkeit“ wieder. Dies ist aber eine unglückliche Verkürzung dessen, was Gottes Geist in uns heranwachsen lässt: Nicht bloß Kraft zum Verzicht auf etwas, das einem nicht guttun würde, sondern **Kraft zum richtigen Umgang mit den Fähigkeiten, die uns gegeben sind.**

Wann ist **Selbstbeherrschung** gefordert?

Wir hatten gesagt: Wenn man etwas erreichen will!

Oder anders ausgedrückt: Wenn man in der Gefahr steht, sich oder anderen zu schaden. Das kann nämlich auch klugen und starken Persönlichkeiten passieren.

In den Weisheitsschriften Israels finden wir die **Selbstbeherrschung** als eine „Königstugend“ beschrieben: *Ein Geduldiger ist besser als ein Starker und wer **sich selbst beherrscht**, besser als einer, der Städte einnimmt. (Spr 16,32)*

Und in den frühchristlichen Gemeinden wurde von ihren Leitern erwartet, dass sie *gütig, besonnen und beherrscht* sein sollten (*Tit 1,8*) – eine Führungsqualität, die weithin in Vergessenheit geraten zu sein scheint.

Ich möchte uns an eine Episode aus dem Leben des designierten Königs David erinnern, die ihn als selbstbeherrschten Menschen ausweist:

David war von Gott zum künftigen König Israels bestimmt und durch den Propheten Samuel gesalbt worden. Der amtierende König Saul wusste noch nichts davon und nahm arglos David in seinen Dienst, da der ein begabter Hofmusiker und zugleich ein tapferer Krieger war. In beiden Funktionen verhielt sich David absolut treu. Trotzdem steigerte sich Saul mit der Zeit in eine rasende Eifersucht gegen David hinein, die ihn nicht einmal vor gezielten Mordanschlägen zurückschrecken ließ. So war David gezwungen, sich zu verstecken. Jahrelang war er auf der Flucht, begleitet von ein paar Hundert Männern, die sich ebenfalls beim König unbeliebt gemacht hatten. Immer wieder ließ Saul David verfolgen, manchmal führte er sogar selbst seine Truppe an. So kam er eines Tages in eine Felsenhöhle – nicht ahnend, dass David sich mit seinen Leuten gerade darinnen befand. *Da*

sprachen die Männer Davids zu ihm: Siehe, das ist der Tag, von dem der HERR zu dir gesagt hat: Siehe, ich will deinen Feind in deine Hand geben, dass du mit ihm tust, was dir gefällt. - Während der König abgelenkt war, schlich sich David heimlich heran. Mit seinem Schwert schnitt er unbetmerkt dem König ein Stück Stoff von seinem Gewand ab. Als er zurückkam, sagte er klopfenden Herzens zu seinen Männern: Das lasse der HERR ferne von mir sein, dass ich das tun sollte und meine Hand legen an meinen Herrn, den Gesalbten des HERRN; denn er ist der Gesalbte des HERRN. Und David wies seine Männer mit diesen Worten von sich und ließ sie sich nicht an Saul vergreifen. - Den Stoffetzen hielt David anschließend dem König hin zum Beweis für seine Loyalität. (1Sam 24,5ff) Das beeindruckte den König zwar zunächst und er sicherte David Frieden zu. Bald aber hielt er sich nicht mehr daran und ließ David von neuem verfolgen. Es kam noch einmal zu einer Gelegenheit, wo David den schlafenden König ohne weiteres hätte töten können – und es nicht tat. Was ihn zurückhielt, war aber weder Berechnung noch Pazifismus, sondern Ehrfurcht vor Gott. So rief er Saul zu: Der HERR aber wird einem jeden seine Gerechtigkeit und Treue vergelten. Denn der HERR hat dich heute in meine Hand gegeben, ich aber wollte meine Hand nicht an den Gesalbten des HERRN legen. Und siehe, wie heute dein Leben in meinen Augen wert geachtet war, so werde mein Leben wert geachtet in den Augen des HERRN, und er errette mich aus aller Not! (1Sam 26,23f)

Vielleicht können wir uns ja hineinversetzen in die Empfindungen eines Menschen wie David: Da ist die jahrelange Flucht mit all ihrer Angst und all den Entbehrungen; da ist die erzwungene Trennung von den Familienangehörigen; da ist die angestaute Wut über diese beschämende Verdächtigung, ein Verräter zu sein ... Und plötzlich bietet sich die Gelegenheit, dem allen ein Ende zu machen! Man könnte einen Befreiungsschlag führen und sein „gutes Recht“ in die eigenen Hände nehmen – allerdings um den Preis eines Meuchelmords. Welche Kämpfe finden da in der Seele statt!

„Ich tu’s, weil ich’s kann!“, sagt der Gewaltmensch, der immer über andere herrschen muss. – „Ich lege es in Gottes Hand!“, sagt jemand, der sich **selbst beherrschen** kann.

Die Bibel erzählt keine Heldengeschichten, auch wenn das manchmal auf den ersten Blick so aussieht. Wenn man aber näher hinschaut, sind es Geschichten von Menschen mit ihren Qualitäten und ihren Unzulänglichkeiten ... David macht da keine Ausnahme. So gut er einerseits seine Aggressionen beherrschen konnte, so wenig konnte er ein andermal seine Sinnlichkeit beherrschen: Inzwischen auf legale Weise König geworden, hatte David große außenpolitische Erfolge zu verzeichnen. Ein starker König, der nicht nur durch Kriege, sondern auch diplomatisch seine Macht zu festigen verstand. Oft so, dass auch die „Gegenseite“ sich als Gewinner fühlen konnte. Und dieser Mann unterliegt ausgerechnet im Schlafzimmer seiner eigenen Schwäche: Er hatte sein Heer nach Amman geschickt und war zuhause geblieben. *Und es begab sich, dass David um den Abend aufstand von seinem Lager und sich auf dem Dach des Königshauses erging; da sah er vom Dach aus eine Frau sich waschen; und die Frau war von sehr schöner Gestalt. Und David sandte hin und ließ nach der Frau fragen und sagte: Ist das nicht Batseba, die Frau Urias? Und David sandte Boten hin und ließ sie holen. Und als sie zu ihm kam, schlief er bei ihr ... Und sie kehrte in ihr Haus zurück. Und die Frau ward schwanger und sandte hin und ließ David sagen: Ich bin schwanger geworden. – Nun*

versucht David, dieses Kind Batsebas Ehemann Uria unterzuschieben; als das aber nicht gelingt, sorgt David dafür, dass Uria den „Heldentod“ stirbt ... (2Sam 11,2ff)

David hat diese schändliche Geschichte später zutiefst bereut; aber niemals lässt sich etwas rückgängig machen, was in einem **unbeherrschten** Moment seinen Anfang genommen hat.

Daher ist es wichtig zu überlegen: Wie könnte so etwas verhindert werden?

Und wo bin ich in Gefahr, die Beherrschung zu verlieren? Welches ist meine Schwachstelle, bei der der Verstand aussetzt und die triebhafte Natur anfängt, mich unkontrolliert zu beherrschen?

- Ist es wie bei David die Sexualität?
- Oder sind es elementare Bedürfnisse wie Essen und Trinken?
- Kann ich maßhalten im Umgang mit Internet, Telefon, Zeitschriften?
- Und was bedeutet mir Geselligkeit: Echtes Anteilnehmen an anderen Menschen oder hochmütiges Herziehen über Andere?
- Habe ich mein Geld so im Griff, dass es mir als „Lebensmittel“ dient, oder ist es zur Lebensmittele geworden, die mich im Griff hat?

Wohlgemerkt: Diese Dinge sind nicht schlecht an sich. Sie gehören zu unserem Leben. Darum macht es keinen Sinn, sie zu verbieten – weder für mich selbst noch für andere. (Außerdem wissen wir ja, welche verführerische Macht gerade Verbotenes bekommen kann!) – Wir sollen die Dinge dieser Welt gebrauchen und beherrschen, aber uns nicht von ihnen beherrschen lassen: **Alles gehört euch. Ihr selbst aber gehört Christus.** (1Kor 3,22f)

Die Frucht des Geistes ist ... Selbstbeherrschung.

Als König David mit seiner Schuld konfrontiert wurde, betete er einen Psalm. Darin versprach er nicht: „Das wird nie wieder vorkommen!“, sondern er bat Gott um die Hilfe des Heiligen Geistes:

Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz und gib mir einen neuen, beständigen Geist.

Verwirf mich nicht von deinem Angesicht, und nimm deinen heiligen Geist nicht von mir.

Erfreue mich wieder mit deiner Hilfe, und mit einem willigen Geist rüste mich aus. (Ps 51,12-14)

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Sinne in Christus Jesus bewahren. Amen.