

Disziplinierte Lebensweise

Selbstbeherrschung im Alltag

Cor Bruins

© EPV, online seit: 04.03.2006, aktualisiert: 01.10.2022

© SoundWords 2000–2022. Alle Rechte vorbehalten.

Alle Artikel sind lediglich für den privaten Gebrauch gedacht. Sie können auch ohne Nachfrage privat verteilt werden. Kommerzielle Vervielfältigungen jeder Art sind nicht gestattet. Veröffentlichungen auf anderen Internetseiten sind nur nach Rücksprache möglich.

Leitverse: 1. Korinther 9,26.27; 1. Korinther 6,12; Galater 5,22

1Kor 9,26.27: *Ich* laufe daher so, nicht wie aufs Ungewisse; ich kämpfe so, nicht wie einer, der die Luft schlägt; sondern ich zerschlage meinen Leib und führe ihn in Knechtschaft, damit ich nicht etwa, nachdem ich anderen gepredigt habe, selbst verwerflich werde.

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

Gal 5,22.23: Die Frucht des Geistes aber ist ... Enthaltensamkeit.

Selbstbeherrschung ist ein Muss

Wir leben in einer Zeit, in der alles erlaubt ist. „Gott ist tot“, sagt man. Es gibt keinen Gott! So gibt es auch niemanden, dem man Rechenschaft über sein Tun ablegen muss. Es gibt keinen absoluten moralischen Maßstab, sagt man. Jeder tut, was ihm je nach den Umständen am besten erscheint. „Freiheit“ ist das Motto von heute. Lass dich nicht in Fesseln legen: „Lasst uns zerreißen ihre Fesseln und von uns werfen ihre Seile!“ (Ps 2,3). Diese „Philosophie“ wird öffentlich und allgemein gelehrt und von den meisten akzeptiert. Die Folge ist, dass überall Unordnung herrscht. Das zeigt sich in der Ehe zwischen Mann und Frau, im Verhältnis zwischen Eltern und Kindern, auf der Schule, in der Gesellschaft.

Welche Haltung muss nun der Gläubige inmitten dieses verzweifelten und unordentlichen Zustandes einnehmen? Leider sind auch sehr viele Christen von dieser „Krankheit“ angesteckt. Doch für alle, die Gott gefallen wollen, die dem Herrn Jesus folgen und sich durch den Heiligen Geist leiten lassen wollen, für alle, die die Bibel bedingungslos als Gottes absoluten und einzigen Maßstab für ihr Verhalten annehmen und sich ihr unterwerfen wollen, ist es möglich, in diesem Chaos standhaft zu bleiben. Zweifellos werden sie es nicht leicht haben. Einem toten Fisch fällt es nicht schwer, mit dem Strom zu treiben, aber ein lebendiger und kräftiger Lachs schwimmt gegen den Strom und springt sogar in schnell fließenden Gewässern von Fels zu Fels empor.

Ein Namenschrist hat kein Leben und wird natürlich von den Strömungen und Philosophien dieser Zeit mitgerissen. Aber ein echter Gläubiger? Viele Gläubige, die zwar von neuem geboren sind, kennen trotzdem nicht die Kraft des Heiligen Geistes in ihrem Leben, sondern treiben auch mit der heutigen Strömung mit. Das nennen wir weltliche Gesinnung.

Jüngerschaft hat mit *Disziplin* zu tun! Ohne Disziplin sind wir keine Jünger. Mehr denn je sind Zucht, Ordnung und Selbstbeherrschung nötig. *Selbstbeherrschung*. Das ist für viele ein fremdes und altmodisches Wort. Doch die Bibel sagt uns, dass Selbstbeherrschung eines der Wasserzeichen für die „Echtheit“ eines Kindes Gottes ist und ein deutliches Zeichen dafür, dass der Heilige Geist in ihm wohnt (siehe Gal 5,22). Andererseits müssen wir ganz klar unterscheiden zwischen einem Fanatismus auf der einen Seite (der häufig Auswüchse zeigt, indem man sich unter das „Gesetz“ stellt) und auf der anderen Seite der Frucht der Innewohnung des Geistes Gottes in dem Gläubigen, der von Selbstbeherrschung weiß.

Schlafen und Aufstehen

Diese „Selbstdisziplin“ im Leben eines Kindes Gottes beginnt bereits in dem Augenblick des Aufwachens am Morgen. Der unangenehme Wecker, der nicht aufhört, mir zuzurufen, dass es Zeit ist, aufzustehen, denn sonst habe ich gleich keine Zeit zum Bibellesen und zum Gebet. Ja, aber ich bin noch so müde ... „Ein wenig Schlaf, ein wenig Schlummer, ein wenig Händefalten, um auszuruhen“ (Spr 6,10; 24,33). Und dann wird man mit einem Schlag hellwach. Verschlafen! Keine Zeit mehr, die Bibel zu lesen und zu beten. Das muss ich dann heute Mittag in der Pause tun. Aber Satan macht das dann meistens durch allerlei Ursachen unmöglich. Wir müssen zu allem Übel auch noch Überstunden machen; kommen also spät nach Hause, natürlich todmüde. Keine Energie mehr, uns nun noch zu konzentrieren. Wir beschließen, es morgen besser zu machen. Und „morgen“ versagen wir wieder. Und so geht es weiter. Wir haben immer eine Entschuldigung. Deshalb tritt keine Änderung ein, und wenn wir ganz ehrlich gegen uns selbst sind, wollen wir keine Selbstdisziplin, keine Selbstbeherrschung. Das fällt uns viel zu schwer.

Es ist ganz auffallend, dass die Männer, die Gott gebrauchen konnte, alle Menschen waren, die anscheinend gewohnt waren, früh aufzustehen. Lesen wir nur von

- Abraham (1Mo 22,3)
- Jakob (1Mo 28,18)
- Mose (2Mo 24,4)
- Josua (Jos 3,1)
- Gideon (Ri 6,38)
- Samuel (1Sam 15,12)
- David (1Sam 17,20)
- Hiob (Hiob 1,5)
- und ganz besonders dem Herrn Jesus (Mk 1,35).

Essen und Trinken

Wir haben über Schlafen und Aufwachen gesprochen, was sollen wir nun über Essen und Trinken sagen? Ist es gut oder schlecht, darin Befriedigung zu suchen? Unser Leib hat Hunger, das ist normal. Es ist ganz normal, dass wir Hunger und sexuelle Bedürfnisse haben. Es gibt Gläubige, die sich schwertun mit diesem zweifachen „Hunger“. Andere haben durch Gottes Gnade gar keine Last damit. Andere sind dem Rauchen oder Trinken oder Naschen versklavt, und wir könnten noch eine lange Liste anderer Dinge nennen, in deren Sklaverei man geraten kann. Diese Dinge brauchen durchaus noch keine „Sünde“ zu sein. An sich sind es vielleicht ganz alltägliche und neutrale Dinge. Paulus sagt davon: „Ich weiß und bin überzeugt im Herrn Jesus, dass nichts an sich selbst unrein ist; nur dem, der etwas für unrein achtet, dem ist es unrein“ (Röm 14,14).

Das bedeutet natürlich nicht, dass, solange ich nur denke, etwas sei nicht unrein, es für mich keine Sünde ist, es zu tun. Was die Bibel verurteilt und sündig nennt, ist entscheidend für alle Gläubigen. Wenn wir nun kein Kapitel oder keinen Vers zu einem bestimmten Punkt haben (denken wir z.B. an die oben genannten Dinge), dann sollten wir uns unter die Zucht und die

Leitung des Heiligen Geistes stellen und das Gesetz der Bruderliebe erfüllen.

Sind wir bereit, einige Dinge und Gewohnheiten aufzugeben, wenn die Umstände es von uns fordern oder wenn es darum geht, anderen ein Zeugnis statt ein Anstoß zu sein? Andere Länder haben andere Sitten, und vor allem solche, die für den Herrn im Ausland arbeiten, müssen immer bereit sein, sich an die Umstände des Ortes anzupassen, an dem sie sich befinden.

Unter den Gläubigen gibt es beispielsweise unterschiedliche Ansichten über das Rauchen und das Trinken alkoholischer Getränke. Ein Bruder aus dem Mittleren Osten übernachtete anlässlich einer Konferenz in Europa zusammen mit einem europäischen Bruder bei demselben Gastgeber. Ohne sich auch nur einen Augenblick zu fragen, ob er vielleicht diesen Bruder aus dem Mittleren Osten verletzen würde, hüllte unser europäischer Bruder seinen Mitgläubigen in eine Rauchwolke und löschte seinen Durst mit einem kräftigen Glas Bier. Es ist sicher angebracht, dass wir alle noch einmal gründlich Römer 14 lesen und darüber nachdenken.

Wenn du im Mittleren Osten (um den Teil der Welt zu nehmen, den ich persönlich etwas besser kenne) einen Muslim zum Essen einlädst, dann setzt du ihm doch auch kein Schweinefleisch vor! Für dich und mich ist das Essen von Schweinefleisch vielleicht ganz normal, aber für einen anderen ist es „Sünde“. „Hast du Glauben? Habe ihn für dich selbst vor Gott. – Es ist gut, kein Fleisch zu essen noch Wein zu trinken *noch etwas zu tun*, worin dein Bruder sich stößt oder sich ärgert oder worin er schwach ist“ (Röm 14,21.22).

Hast du die Absicht, für den Herrn im In- oder Ausland eine Arbeit zu tun? Du, der du als Vorbild angesehen wirst, sei bitte sehr vorsichtig mit den Gefühlen anderer. Bitte den Herrn um Selbstbeherrschung und um Kraft des Heiligen Geistes, deine besondere „Gewohnheit“ aufzugeben (s. 1Kor 6,12).

Sexualität

Der Geschlechtstrieb ist ein normaler Bestandteil des von Gott geschaffenen menschlichen Leibes. Dieser Trieb ist nicht sündig, kann aber durch die „in mir wohnende Sünde“ (Röm 7,17) zum Sündigen gebraucht werden. Unser Leib ist nicht sündig, aber die „in mir wohnende Sünde“ will unseren Leib und unsere „Glieder“ zum Sündigen bringen. Paulus sagt einige wichtige Dinge in Bezug auf unseren Leib (1Kor 6,13-20).

1. Der Leib ist für den Herrn und der Herr für den Leib (1Kor 6,13). Wir müssen ihn also würdig und nicht unwürdig gebrauchen.
2. Für Gott ist der Leib so kostbar, dass Er ihn deshalb durch seine Kraft auferwecken wird (1Kor 6,14).
3. Der Heilige Geist wohnt in unserem Leib als seinem Tempel (1Kor 6,19).
4. Wir sollen Gott in und mit unserem Leib verherrlichen (1Kor 6,20), und das können wir nur tun, wenn wir diesen Leib als ein lebendiges, heiliges, Gott wohlgefälliges Schlachtopfer darstellen (Röm 12,1).

Wenn wir unseren Leib so in die Hände des Herrn legen, bekommen wir eine reine Sicht für den Gebrauch der Kraft des Geschlechtstriebes. Dann kommt auch das unter die Zucht und Kontrolle des Heiligen Geistes. Dann sehen wir alles gleichsam durch die Augen des Herrn, wenn es ums Verlieben und Verloben geht, ums Heiraten oder Nicht-Heiraten, Kinder zu bekommen oder nicht, um den rechten Ort und die rechte Zeit für das Geschlechtsleben – alles wird dann als eine Gabe Gottes gesehen, die wir entweder an Ihn zurückgeben und nicht gebrauchen oder dankbar von Ihm annehmen. „Die Ehe sei geehrt in allem und das Bett unbefleckt“ (Heb 13,4). Wir alle haben in dieser Hinsicht Selbstbeherrschung nötig. „Dies ist Gottes Wille: ... dass ein jeder von euch sein eigenes Gefäß in Heiligkeit und Ehrbarkeit zu besitzen wisse, nicht in Leidenschaft der Lust“ (1Thes 4,3-5). Das heißt: Wir dürfen selbst in der Ehe nicht in dem sexuellen Aspekt aufgehen. Fragt nun jemand, wie wir diesen Trieb in uns beherrschen können? Die Antwort darauf steht in Vers 8: „Gott hat euch auch seinen Heiligen Geist gegeben“ (1Thes 4,8). Das ist unsere Kraft zur Selbstbeherrschung.

Gedankenwelt

Es gibt Gläubige, die oft von unreinen Gedanken geplagt werden. Wie können sie davon frei werden? Ich glaube, dass die Antwort darauf in Philipper 4,8 steht: „Übrigens, Brüder, alles, was wahr, alles, was würdig, alles, was gerecht, alles, was rein, alles, was lieblich ist, alles, was wohlklingend, wenn es irgendeine Tugend und wenn es irgendein Lob gibt, *dieses erwägt.*“ Beschäftigt sein mit dem Herrn und den Dingen, die von Ihm sind! Jeden Tag Abschnitte der Bibel auswendig lernen. Das ist ein wirksames Mittel. Wir verfallen so leicht in einen Zustand, wo wir es an Wachsamkeit und Selbstbeherrschung fehlen lassen. Vor allem, wenn man körperlich und geistig müde ist. Wer in Ländern mit heißem Klima gewohnt hat oder noch wohnt, weiß, dass Hitze und Feuchtigkeit außerordentlich ermüdend wirken. Man kommt dann so leicht dahin, alles „laufen zu lassen“ – man hat einfach keine Energie mehr.

Wir müssen vor den sündigen Begierden zu *fliehen* wissen (2Tim 2,22); wir dürfen nicht so tun, als wären sie nicht da, sondern müssen uns fortwährend in die Hände des Herrn legen. Er gibt Kraft zur Selbstbeherrschung: „Ich kämpfe so, nicht wie einer, der die Luft schlägt; sondern ich zerschlage meinen Leib und führe ihn in Knechtschaft“ (1Kor 9,26.27).

Kleidung

Nachdem wir nun über den Leib gesprochen haben, müssen wir auch noch etwas über die *Kleidung* sagen. Selbstbeherrschung kommt auch darin zum Ausdruck, wie wir unseren Leib *bekleiden* oder *entkleiden*. Hier haben wir wiederum die Leitung des Geistes Gottes nötig. Als Gläubige (und das gilt sowohl für Männer wie für Frauen) müssen wir uns ernsthaft fragen, ob wir mit *dieser* oder *jener* Weise, uns zu kleiden, nicht Anstoß geben. In Ländern, wo Missionsarbeit betrieben wird, ist es auch äußerst wichtig, dass Arbeiter den einheimischen Mitgläubigen keinen Anstoß geben durch die Art, wie sie sich wegen des heißen Klimas vielleicht „allzu luftig“ kleiden. Wir dürfen uns nie so kleiden, dass wir auffallen! Wir können auffallen, indem wir uns übertrieben chic kleiden oder gerade indem wir uns nachlässig kleiden. Keins von beiden ist gut. Wenn wir die Aufmerksamkeit auf uns selbst richten, dann wird der Herr Jesus nicht in uns gesehen. Dann wird genau das Entgegengesetzte von dem erreicht, was wir wollen: den Herrn Jesus predigen und verherrlichen. Sowohl Brüder als auch

Schwestern können darin sündigen. Ein Bruder, der lehrt und dadurch häufig öffentlich vor anderen steht, sollte sich dessen gründlich bewusst sein.

Originaltitel: „Paulus, der größte Missionar aller Zeiten. (1) Disziplinierte Lebensweise“
aus *Hilfe und Nahrung*, Ernst-Paulus-Verlag, 1984, S. 65–73
Zwischenüberschriften eingefügt von SoundWords