

Die Dynamik geistlichen Lebens 6 - Enthaltbarkeit

Bibelstellen: **Revidierte Elberfelder Bibel** (Rev. 26) © 1985/1991/2008 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten; NGÜ: Bibeltext der **Neuen Genfer Übersetzung** – Neues Testament und Psalmen Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft, GN: **Gute Nachricht** Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Gemeinde: Hoffnung.de | Oktober 2021

Liebe Geschwister,

es ist immer irgendwie schwierig, wenn man eine Predigtreihe über ein ganzes Jahr zieht, die Zuhörer bei der Stange zu halten. Dieses Jahr geht es um eine Reihe mit dem Titel: Die *Dynamik geistlichen Lebens*. Es geht um die verschiedenen Aspekte geistlichen Lebens, von denen Petrus sagt, dass wenn sie im Leben eines Christen vorhanden sind, dass er sich dann Heilssicherheit erwirbt – wörtlich: *ihr werdet niemals straucheln* (2Petrus 1,10) und den Herrn Jesus immer besser erkennt.

Lasst uns deshalb erst einmal ein weiteres Mal unseren Leit-Text lesen.

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 Gottesfurcht, 7 in der Gottseligkeit aber die Bruderliebe, in der Bruderliebe aber die Liebe! 8 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.

Acht Aspekte eines geistlichen Lebens. Glaube, Tugend und Erkenntnis haben wir uns bereits angeschaut. Heute geht es weiter mit Enthaltbarkeit. Und Enthaltbarkeit entwickelt sich organisch aus Erkenntnis.

Die Folgen von Erkenntnis sind dreifach: Wissen, Verdruss und Gottesfurcht.

Wissen ist irgendwie klar.

Verdruss kommt aus Prediger 1.

Prediger 1,18: Denn wo viel Weisheit ist, ist viel Verdruss, und wer Erkenntnis mehrt, mehrt Kummer.

Ist leider so. Wer mehr Durchblick im Leben hat, weil er sich mehr mit dem Wort Gottes und damit mehr mit der Realität beschäftigt, der erkennt natürlich auch, was im Leben von anderen schief läuft... oder in der Gesellschaft. *Wer Erkenntnis mehr, mehrt Kummer*. Sorry, das ist so.

Aber auch Gottesfurcht erwächst aus der Erkenntnis. Je mehr ich mich mit Gottes Wort und dann vor allem mit seinen Taten und seinem Wesen beschäftige, desto mehr lerne ich, Gott zu fürchten.

Das ist der Grund dafür, warum die Könige im mosaischen Gesetz aufgefordert

werden, sich täglich mit der Bibel zu beschäftigen.

5Mose 17,18.19: Und es soll geschehen, wenn er auf dem Thron seines Königreiches sitzt, dann soll er sich eine Abschrift dieses Gesetzes in ein Buch schreiben, aus (dem Buch, das) den Priestern, den Leviten, vor(liegt). 19 Und sie soll bei ihm sein, und er soll alle Tage seines Lebens darin lesen, damit er den HERRN, seinen Gott, fürchten lernt, um alle Worte dieses Gesetzes und diese Ordnungen zu bewahren, sie zu tun,

Aus Wissen erwächst, wenn es ein Wissen ist, das nicht um seiner selbst Willen erworben wird – also nicht Prinzip *dicker Kopf* - ... aus Wissen erwächst Gottesfurcht. Es geht nicht anders. Wenn ich aufhöre, mir ein verklärtes Bild von dem lebendigen Gott zu machen, und mich damit beschäftige, wer er wirklich ist und wie er in der Geschichte gewirkt hat, dann ist eine Sache garantiert: Ehrfurcht. Es geht nicht anders, wenn aus dem pausbäckigen Weihnachtsmann der lebendige, heilige Schöpfergott wird.

Und in dem Moment, wo sich Erkenntnis mit Gottesfurcht mischt finde ich mich plötzlich mitten in einem Konflikt wieder. Geist, Fleisch. Der Wille Gottes, die Sünde in meinem Fleisch. Es gibt da etwas in mir, das nicht einfach gehorchen will. Der Mensch braucht nicht einfach nur mehr und besseres Wissen und dann ist plötzlich alles gut! Erkenntnis ist wichtig, aber Wissen allein macht aus mir noch keinen besseren Menschen. Das ist ein wenig die Hoffnung aller Ideologien. Aber sie ist nicht wahr! Das Problem des Menschen liegt tiefer. Bildung macht nicht frei! Ich muss dazu einen Widerstand überwinden, der mich davon abhalten will, das Gute zu tun. Ich muss der Sünde, die in meinem Körper wohnt, entgegentreten und das wird nur gelingen, wenn ich in der Kraft des Heiligen Geistes einen anderen Aspekt des Glaubens trainiere, um den es heute gehen soll: Enthaltbarkeit.

Enthaltbarkeit oder *Disziplin* oder *Selbstbeherrschung*; Enthaltbarkeit ist eine christliche Tugend, die vielleicht selten gepredigt wird, aber die für ein Leben, das gelingen soll, von allergrößter Bedeutung ist. Das ist sie deshalb, weil sie – zusammen mit dem Ausharren, über das wir uns das nächste Mal Gedanken machen werden – so etwas wie ein Bindeglied darstellt. Ein Bindeglied zwischen Theorie (*Erkenntnis*) und Praxis.

Zwei Dinge, die wir beim Thema *Enthaltbarkeit* verstehen müssen.

Erstens. Es gibt kein Evangelium ohne Enthaltbarkeit. Aber hören wir Paulus bei einem Verhör 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.

Also: Paulus redet über den *Glauben an Christus*. Und dazu gehören die Themen *Gerechtigkeit, Enthaltbarkeit und das kommende Gericht*. Spannend. Oder? Was hättest du jemandem erklärt, der dich nach deinem Glauben fragt? Ich habe, ehrlich gesagt, ein wenig Angst, dass wir heute als evangelikale Christen in der Gefahr stehen, die Enthaltbarkeit im Rahmen der Verkündigung unseres Glaubens unter den Tisch fallen zu lassen. Vielleicht liegt das daran, dass wir als Protestanten, Gnade zu sehr als Freibrief zum Weitersündigen verstehen. Wer wissen will, warum man das nicht sollte, der sei auf meinen Podcast von letzter Woche verwiesen. *Anfragen an den christlichen Glauben Teil 4*.

Enthaltbarkeit ist jedenfalls ein Thema das man erklären muss, wenn jemand sich bekehren will. Erklären, weil es so zentral ist.

Und es muss uns, die wir hier sitzen klar sein, dass wir nicht daran vorbeikommen, uns mit der Frage zu beschäftigen, wie wir disziplinierte Menschen werden. Denn – zweitens: Enthaltbarkeit gehört zu dem Charakter, das der Heilige Geist in uns entfalten will.

Galater 5,22.23a: Die Frucht des Geistes aber ist: Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, 23 Sanftmut, Enthaltbarkeit.

Wenn du also bei dir selber denkst: „Naja, das mit der Disziplin ist nicht so mein Ding!“ dann habe ich für dich eine frohe Botschaft, ein echtes *Evangelium*. Der Heilige Geist wird das ändern! Der Herr Jesus war extrem selbstbeherrscht und diszipliniert und du wirst das auch werden. Jedenfalls dann, wenn du dem Heiligen Geist die Chance gibst, dich zu prägen.

Mir ist der Punkt wichtig, weil man manchmal den Eindruck in christlichen Gemeinden erhält, es gibt da die Entspannten und es gibt die Disziplinierten. Die, die sich reinhängen, und die, die es etwas gemüthlicher angehen lassen, sich quasi mit den Zuschauerrängen zufrieden geben. Aber dieses Denken muss falsch sein. Muss deshalb falsch sein, weil Disziplin ein Ausdruck von Echtheit ist. Selbstbeherrschung ist nicht das Privileg der Extra-Heiligen, die sich ein paar Extra-Punkte für den Himmel abgreifen wollen. Enthaltbarkeit ist Standard. Das Normale.

Ich stehe als Christ in einem Konflikt. Die Sünde will mich zurückhaben. Und sie legt sich mächtig ins Zeug, dass ich wieder anfangs ein belangloses, weltliches Leben zu führen, das sich um den nächsten Urlaub, ein höheres Einkommen, die Tagespolitik oder die neue Couchgarnitur dreht. Und machen wir uns nichts vor, wenn wir der Sünde den kleinen Finger reichen, wird sie uns die Hand abreißen. Sünde als Macht ist besiegt, aber wenn wir nicht aufpassen, richtet sie trotzdem allerhand Schaden in unserem Leben an.

Wenn ich mich frage, was ist eigentlich das Gegenteil von Enthaltbarkeit? Dann fallen mir Begriffe wie Maßlosigkeit, Fleischlichkeit oder Weltlichkeit ein. Ein Mangel an Enthaltbarkeit, also ein Mangel an Selbstbeherrschung und Disziplin, das ist kennzeichnend für einen fleischlichen Christen. Ein Christ, der triebhaft

tut, was ihm seine Gefühle oder der Zeitgeist vorschreiben. Der mehr gelebt wird als selber lebt. Der bei allen guten Vorsätzen, die er immer wieder hat, trotzdem ewig unbewährt bleibt, weil er einfach nichts auf die Reihe bekommt. Einer, bei dem dann im Zeugnis steht: „Er war stets bemüht...!“

Und das, was ihm fehlt, ist Enthaltbarkeit. Er hat bestimmt ganz viele Ausreden dafür, warum das so ist. Aber dabei ist sein Problem schnell erklärt. Es fehlt ihm an Disziplin.

Frage: Wie lernt man Enthaltbarkeit?

Keine Ahnung. Also, ich bin da womöglich der falsche Ansprechpartner, weil Disziplin nicht mein Problem ist. War es nie. Ich bin nicht sonderlich begabt und habe Zeit Lebens den Mangel an Begabung durch Fleiß wett gemacht. Das hat sich nicht geändert, als ich Christ wurde. Und das ist etwas, worüber ich mich freue. Oder um es so zu sagen: Wir starten nach der Bekehrung im Blick auf unsere Schwachstellen nie alle bei Null. Wenn es um die Frucht des Geistes geht, um diese Mischung aus Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Disziplin, dann gibt es die Lieben, die noch Disziplin lernen müssen, es gibt die Gütigen, die noch nicht sanftmütig sind, oder die Treuen, denen es an Freundlichkeit fehlt. Wichtig ist nur eines: Wir dürfen die Dinge nicht gegeneinander ausspielen. Ich darf also nicht sagen: „Super ich bin ja schon recht diszipliniert, also kommt es bei Langmut nicht so darauf an! Ich darf ruhig ungeduldig, fordernd und patzig mit Menschen umgehen, weil ich ja so diszipliniert bin.“ Nein, das darf ich nicht. Und wenn du hier sitzt und dir denkst: „Ah..., das mit der Disziplin ist echt nicht mein Ding!“ Dann freu dich an deinen Stärken, aber pack die Sache an. Frage wie?

Ich habe zwar keine Erfahrung, aber drei Ideen.

Folie

Idee 1: Damit fange ich beim Abarbeiten von Sünden in meinem Leben immer an. Ich lerne ein paar Bibelstellen dazu auswendig, setze das Problem auf eine Gebetsliste, die häufiger durchgebetet wird und bekenne täglich genau diese Sünde. Mit diesen drei Dingen – Verse, Gebet, Bekenntnis – fokussiere ich mich auf das Problem. Damit wir uns nicht falsch verstehen. Bei tief sitzenderen Charaktersünden, kann es locker mal zwei Jahre dauern bis du merkst, dass sich in dir drin etwas löst. Aber ich kann dir versichern. In meinem Leben hat sich immer nach ein paar Jahren Fokussierung etwas getan. Man darf eben nicht aufgeben. Reflektion plus Flehen plus tägliche Vergebung sind eine echte Macht.

Idee 2: Such dir einen Coach. Einen Disziplinierten, der dir hilft, dein Problem zu verstehen. Wo kommt dein Mangel an Disziplin her? Was steckt dahinter? Ist es Faulheit, Aufschieberitis, schlechte Planung, Sucht, Überlastung, Perfektionismus... merkst du, es kann alles mögliche sein, was am Ende in einem Mangel an Disziplin mündet. Such dir einen Coach, mit dem du über dein Leben und deinen Mangel an Enthaltbarkeit, Selbstbeherrschung bzw. Disziplin redest.

Idee 3: Suche dir einen Bereich aus, wo dir Selbstbeherrschung schwer fällt und trainiere diesen einen Bereich. Nehmen wir an, du hast ein Problem mit Süßigkeiten. Dann trainiere diesen einen Bereich. Vielleicht an der Stelle noch eine Erfahrung: Regelmäßiges Fasten fördert Disziplin. Wenn du also einmal in der Woche bewusst auf dein Mittagessen verzichtest, um in dieser Zeit zu beten – ich habe dafür eine eigenen Top-12-Fastengebetsliste – dann wird das den Bereich Selbstbeherrschung positiv beeinflussen.

Das waren drei Ideen. Wenn du bessere Ideen hast, super! Bring sie nächste Woche mit in den Gottesdienst.

Vorletzte Frage: Gibt es zu viel Disziplin und Enthaltbarkeit?

Wie bei allen Aspekten des Glaubens gilt auch hier: Ja. Leben ist kein Terminkalender. Und Lebensqualität hängt nicht allein davon ab, dass ich meine Aufgaben schaffe. Eine Überbetonung von Enthaltbarkeit lässt mich die Freude am Leben verlieren. Wenn Selbstbeherrschung zum Leitmotiv eines Lebens wird, dann landen wir beim Asketen. Der Mönch, der in seiner kahlen Zelle sitzt, sich der Armut und dem Stundengebet verschrieben hat. Wenn Maßlosigkeit falsch ist, dann ist der bewusste und unnötige Verzicht auch falsch. Aber ein Zuviel an Disziplin führt uns nicht nur in Richtung Askese, auch in Richtung Perfektionismus bzw. hin zu dem Denken, dass ich mit genügend Planung und Selbstkontrolle mein Leben in den Griff bekomme. Nein bekommst du nicht! Bitte mach dir da nichts vor!

Warum sage ich das? Weil mir immer wieder wichtig ist, den Wert von Freude zu betonen. Wenn ich beim Thema Enthaltbarkeit kein Problem habe, das heißt, wenn ich mich als Mensch im Griff habe, wenn ich kein Getriebener mehr bin, wenn ich im Blick auf meine Gefühle, die Erwartungen der Gesellschaft oder den Ablenkungen der sozialen Medien die Oberhand behalte... wenn das alles so ist, dann darf ich gleichzeitig die Freude am Leben nicht aus dem Blick verlieren. Der Kampf gegen die Sünde in all ihren Facetten und Herausforderungen ist wichtig, aber er wird nicht dadurch gewonnen, dass ich ein trauriges „Überwinderleben“ führe, in dem es keinen Platz für Lachen, Freundschaft, Schönheit, Musik, gutes Essen und all das andere Gute gibt, das Gott mir geben will.

Und deshalb lasst uns schließen mit zwei Dingen: Erstens

Prediger 8,15: Und ich pries die Freude, weil es für den Menschen nichts Besseres unter der Sonne gibt, als zu essen und zu trinken und sich zu freuen. Und dies wird ihn begleiten bei seinem Mühen die Tage seines Lebens hindurch, die Gott ihm unter der Sonne gegeben hat.

Sorry, wenn ich euch immer wieder mit dem Prediger nerve. Ich mag einfach Ausgewogenheit.

Und zweitens die Frage: Was wächst, wenn man Enthaltbarkeit fördert? Und die Antwort lautet: Mannhaftigkeit. Und wenn du denkst. Boah, was für ein tolles

Thema... dann mein Tipp: Podcast *Eigenschaften eines geistlichen Leiters* Teil 3

https://www.frogwords.de/media/podcast/022c_mannhaftigkeit.pdf

AMEN