



Die Frucht des Heiligen Geistes



EIN KURSBUCH



WENN DAGEGEN DER HEILIGE GEIST
UNSER LEBEN BEHERRSCHT, WIRD ER
GANZ ANDERE FRUCHT IN UNS WACHSEN LASSEN:
LIEBE, FREUDE, FRIEDEN, GEDULD,
FREUNDLICHKEIT, GÜTE, TREUE,
SANFTMUT UND SELBSTBEHERRSCHUNG.
NICHTS DAVON STEHT IM
WIDERSPRUCH ZUM GESETZ.

GALATER 5,22-23

EINLEITUNG

04

WIE DU DAS KURSBUCH
OPTIMAL NUTZT

06



LIEBE

KAPITEL 1
08



FREUDE

KAPITEL 2
16



FRIEDEN

KAPITEL 3
24



GEDULD

KAPITEL 4
32



FREUNDLICHKEIT
UND GÜTE

KAPITEL 5
40



Treue

KAPITEL 6
48



SANFTMUT

KAPITEL 7
56



SELBST-
BEHERRSCHUNG

KAPITEL 8
64

FUSSNOTEN

76

IMPRESSUM

78



Jesus ÄHNLICH WERDEN

Die Frucht des Heiligen Geistes taucht in einem faszinierenden Kapitel des Galaterbriefs auf, in dem uns Paulus gleich ganz zu Anfang an die *Freiheit* erinnert, die wir durch Christus gewonnen haben.

Freiheit?, wunderst du dich vielleicht. *Geht es Christen nicht nur darum, sich an gewisse Regeln zu halten und bestimmte Dinge nicht zu tun?* Für manche scheint das der Sinn des Evangeliums zu sein.

Doch „für Paulus ist die ‚Freiheit‘ das Herzstück des Evangeliums: Gott befreit uns durch Christus und den Heiligen Geist, damit wir Gott und andere lieben können“¹.

Diese Freiheit bleibt uns allerdings manchmal verwehrt. In Galater 5 erinnert uns Paulus daran: „Die alte, sündige Natur liebt es, Böses zu tun – genau das Gegenteil von dem, was der Heilige Geist will. [...] Diese beiden Kräfte liegen in ständigem Streit miteinander, so dass ihr nicht das tun könnt, was ihr wollt.“ (V. 17) Diese Kräfte wirken sich sehr unterschiedlich auf unser Leben aus: als Werke des

Fleisches (V. 19–21 LUT) und als Frucht des Geistes (V. 22–23 LUT). Ersteres fesselt uns an unsere sündige Natur, Letzteres schenkt uns die Freiheit, wirklich zu lieben.

Wie kann man die Fesseln der „sündigen Natur“ loswerden?, fragst du dich vielleicht. Paulus gibt darauf eine einfache und zugleich tiefgründige Antwort: indem wir unser „Leben von Gottes Geist bestimmen“ lassen (V. 16 Hfa). Damit kommen wir zum Höhepunkt – und Mittelpunkt dieses Kursbuchs: *„Wenn dagegen der Heilige Geist unser Leben beherrscht, wird er ganz andere Frucht in uns wachsen lassen: Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung. Nichts davon steht im Widerspruch zum Gesetz.“* (V. 22–23)

Das „wenn dagegen“ oder „aber“ ist entscheidend. Paulus erklärt, dass wir mit Christus anders sein können, dass wir ein Aber sein können, das dem widerspricht, was auf unserer Welt schiefläuft. Ja, die Leute sind egoistisch, aber *du* kannst liebevoll sein. Ja, die Leute sind unfreundlich, aber *du* kannst freundlich sein.

„WIR KÖNNEN JESUS ÄHNLICHER WERDEN, WENN WIR DEN HEILIGEN GEIST IN UNSEREM LEBEN ZULASSEN UND IHN DAZU EINLADEN, SEINE FRUCHT IN UNS WACHSEN ZU LASSEN.“

Ist dir eigentlich aufgefallen, dass die Bibel von der Frucht des Heiligen Geistes in der Einzahl spricht? Der folgende Vergleich verbildlicht den Gedanken dahinter sehr gut: Stell dir die Frucht des Heiligen Geistes wie eine Orange vor, die aus neun Stücken besteht. Die Frucht des Heiligen Geistes ist in Wirklichkeit ein „Komplettpaket“². Sie ist keine Liste, von der wir uns ein paar Punkte herauspicken können. Wenn der Heilige Geist in unserem Leben wirkt, lässt er die komplette Frucht in uns wachsen! Er verwandelt uns von innen heraus.

Warum ist das so wichtig? In Römer 8,29 lesen wir, dass sich Gott vorgenommen hat, uns *Jesus ähnlich* zu machen: „Wen Gott nämlich auserwählt hat, der ist nach seinem Willen auch dazu bestimmt, seinem Sohn ähnlich zu werden.“ (Hfa)

Wir fragen uns vielleicht: *Okay, wie soll das funktionieren? Wie werden wir mehr wie Jesus?* Folgender Vergleich könnte helfen:

„Es bringt nichts, mir ein Theaterstück wie Hamlet oder King Lear in die Hand zu drücken und von mir zu verlangen, auch so ein Stück zu schreiben. Shakespeare könnte das. Ich kann es nicht.

Und es bringt nichts, mir ein Leben wie das von Jesus zu zeigen und dann zu verlangen, dass ich genauso lebe. Jesus könnte es, ich aber nicht.

Aber wenn Shakespeares genialer Schriftstellergeist zu mir kommen und in mir leben könnte, dann könnte ich solche Theaterstücke schreiben.



Wenn der Geist Jesu zu mir kommen und in mir leben könnte, dann könnte ich auch so wie er leben.“³

Wir können Jesus ähnlicher werden, wenn wir den Heiligen Geist in unserem Leben zulassen und ihn dazu einladen, seine Frucht in uns wachsen zu lassen. Dazu wollen wir dich in den kommenden Kapiteln ermutigen.

Es bringt nicht viel, die Kapitel durcharbeiten und einfach etwas über die „Stücke“ der Frucht des Heiligen Geistes zu lesen. Du musst von Anfang an wollen, dass der Heilige Geist tatsächlich etwas in deinem Innersten tut. Willst *du* fruchtbares Land für ihn sein? Es ist ganz dir überlassen.



Alexandra Mora
Redakteurin
EUD Youth Ministries



GEBET

Wenn du dich auf die Reise zur Frucht des Heiligen Geistes begibst, solltest du Gott unbedingt einladen, dabei zu sein. Ohne Gott gibt es keine Frucht des Heiligen Geistes. Wenn du willst, dass dieses Kursbuch etwas in deinem Leben bewirkt, musst du dich im Gebet an ihn wenden.

Bete, dass Gott den Boden in deinem Herzen vorbereitet, damit seine Frucht dort gedeihen kann. Bete, dass er dich durch die Worte jedes Kapitels persönlich anspricht. Bete, dass er dir in deinem Leben Gelegenheiten schenkt, die Frucht des Heiligen Geistes wachsen und reifen zu lassen. Bitte den Heiligen Geist, dir die Augen für das zu öffnen, was du noch lernen oder verändern musst, damit dein Leben in ihm viele Früchte bringen kann.

Schreibe in einem Gebetstagebuch ehrlich auf, wie du zu jeder Frucht des Heiligen Geistes stehst und wie Gott dir helfen soll, damit du geistlich wachsen kannst. Wie kannst du als Nachfolger Jesu wachsen? Überlege dir konkrete persönliche Schritte und bespreche sie mit Gott. Nutze dein Gebetstagebuch, um in dieser hoffentlich lebensverändernden Zeit mit Gott zu *kommunizieren*. Später kannst du das Tagebuch zur Hand nehmen und nachlesen, wie du durch Gottes Hilfe gewachsen bist.

In jedem Kapitel findest du auch ein *Gebet des Tages*, das dir dabei helfen möchte, deine Gebetszeit auf das Thema des Tages auszurichten. Dieses kurze Gebet nach dem Haupttext soll dich dazu ermutigen und auffordern, dem Heiligen Geist Raum zu geben, damit er in deinem Leben wirken kann.



ICEBREAKER UND CHALLENGE

Der *Icebreaker* ist ein toller Einstieg in jedes Kapitel, weil er dir zu erkennen hilft, wie es zu dem Thema in deinem Leben aussieht. Noch wertvoller ist es, den Icebreaker in einer Gruppe zu machen, weil du so über mehr Sichtweisen nachdenken und auch von anderen lernen kannst. Nach dem Haupttext möchte dich *Deine Challenge* dazu ermutigen, aktiv zu werden. Nimm die Herausforderung an! Denn unsere Welt wird nur dann ein besserer Ort, wenn wir nicht nur etwas über die Frucht des Geistes lernen, sondern sie tatsächlich in unserem Leben *anpflanzen*.



FRAGEN

Die Fragen am Ende jedes Kapitels können zum persönlichen Nachdenken oder für den Austausch in der Gruppe genutzt werden. Hoffentlich ermutigen sie dich dazu, auch eigene Fragen zu stellen. Wenn du das Kursbuch mit einer Gruppe durcharbeitest, begegne den anderen immer wertschätzend und freundlich. Höre aktiv zu und äußere deine eigenen Ansichten auf respektvolle Weise.



DENKANSTOSS

Wir beenden jedes Kapitel mit einem Zitat und einer letzten Frage als *Denkanstoß*. Er soll dich dazu herausfordern, das Thema weiterzudenken, zu vertiefen und das Gesagte und Erlebte zu verarbeiten. Es geht darum, in dir den Wunsch zu wecken und es dir zur Gewohnheit zu machen, deinen Verstand und dein Herz mit Gottes Hilfe ständig zu erneuern (vgl. Röm 12,2; 1 Ths 5,21). Denn letztendlich bestimmen deine Gedanken, was du tust. In diesem Abschnitt hast du auch Platz für deine abschließenden Gedanken und Schlussfolgerungen aus dem Kapitel. Du kannst praktische nächste Schritte planen und konkrete Gebetsanliegen notieren.

„IHR SOLLT SO LEBEN,
WIE ES DER BOTSCHAFT VON
CHRISTUS ENTSPRICHT.“

PHILIPPER 1,27

KAPITEL 1



**„ABER WENN WIR EINANDER LIEBEN, DANN BLEIBT GOTT IN
UNS, UND SEINE LIEBE KOMMT IN UNS ZUR VOLLENDUNG.“**

1. JOHANNES 4,12



WAS IST LIEBE ÜBERHAUPT?

1. Gib jedem einen leeren Zettel und einen Stift und stelle **eine** der unten stehenden Fragen.
2. Jeder schreibt dazu einen kurzen Satz auf – ohne Namen, damit die Antworten anonym bleiben.
Danach wird das Blatt zusammengefaltet, sodass niemand sehen kann, was darauf geschrieben steht.
3. Nun stehen alle auf und werfen den Zettel quer durch den Raum jemand anderem zu.
4. Von dort wird der Zettel noch zwei Mal weitergeworfen.
5. Nach drei Würfen wird das Blatt aufgefaltet und einer nach dem anderen liest schnell vor, was darauf steht.

Fragen für die Icebreaker-Papierschlacht:

- ✓ Wie sieht wahre Liebe in Aktion aus?

- ✓ Woher weißt du, dass dich jemand liebt?

- ✓ Wie würdest du Liebe definieren? Versuche eine eigene Metapher zu finden, um Liebe zu beschreiben.
Vervollständige den Satz:

Liebe ist _____

- ✓ Wie ist Liebe **nicht**? Vervollständige den Satz:

Liebe ist nicht _____

- ✓ Wie kann man jemanden lieben, der ein Familienmitglied oder einen geliebten Menschen verletzt hat?

SCHLUSSGEDANKE:

Hat dich eine Antwort überrascht? Wieso? Was hast du daraus gelernt? Teile deine Gedanken mit der Gruppe.

Hinweis: Wenn du diesen Icebreaker allein machst, dann beantworte alle Fragen.

WIE LÄUFT DEIN LIEBESLEBEN?



Die Kirchentüren waren fest verriegelt. Drinnen klammerte sich eine Gruppe adventistischer Gläubige eng aneinander, weinte und betete inständig, dass Gott ihr Leben verschonen möge. Hunderttausende waren schon beim Völkermord in Ruanda ums Leben gekommen, und sie wussten, dass sie die nächsten wären, wenn kein Wunder geschehen würde.

Plötzlich hämmerte es an den Türen. Sie hielten die Luft an und ihnen wurde klar, dass ihre schlimmsten Alpträume wahr wurden. Würden die Türen standhalten?

„Lieber Jesus, bitte rette uns!“, schrien einige.

Doch gleich darauf zersplitterten die Türen unter dem Druck und die Angreifer stürzten hinein.

Die Gläubigen pressten sich zu einem engen Kreis beim Pult zusammen, während sie von den Angreifern umzingelt wurden. „Wer ist der Leiter dieser Gruppe?“, schrie ein junger Mann, scheinbar der

Anführer der Truppe. Der adventistische Pastor hob langsam die Hand. „Ich“, antwortete er ruhig. Der junge Anführer stürzte sich mit einer Machete auf den Pastor. Chaos und Geschrei brachen los, als die Angreifer über die Gläubigen herfielen. Es bot sich ein grausamer Anblick und nur wenige der Gläubigen konnten lebend entkommen.

Einige Tage später, als die Mörder schon weitergezogen waren, kamen die Überlebenden zurück, um die Leichen abzuholen. Doch als sie die Toten aufhoben, bemerkten sie, dass bei einer Frau noch das Herz schlug. Ihr Name war Marie. Sie war die geliebte Ehefrau des Pastors, der im Massaker als Erster ums Leben gekommen war.

Voller Hoffnung brachten sie Marie in ein nahe gelegenes Krankenhaus und baten Gott darum, ihr Leben zu retten. Marie musste hart um ihr Leben kämpfen, doch sie überlebte. Nach monatelanger Behandlung und Reha kam Marie nach Hause und fing langsam an, ihr Leben wieder aufzubauen. Als sie wieder gesund und bei Kräf-



ten war, beschloss sie, nicht in Verbitterung zu leben, noch wollte sie, dass der Tod ihres Mannes umsonst gewesen war.

Als Marie erfuhr, dass einige der Mörder gefangen genommen worden waren und sich in einem nahe gelegenen Gefängnis befanden, ging sie zu ihnen und brachte ihnen etwas zu essen. Mit der Zeit wurde sie wie eine Mutter für die Gefängnisinsassen. Sie brachte ihnen regelmäßig Essen und Decken und versorgte sie mit dem, was sie brauchten.

Eines Tages, als sie sich gerade liebevoll um die Gefangenen kümmerte, warf sich ein junger Mann namens Rukundo vor ihr auf den Boden und küsste ihre Füße.

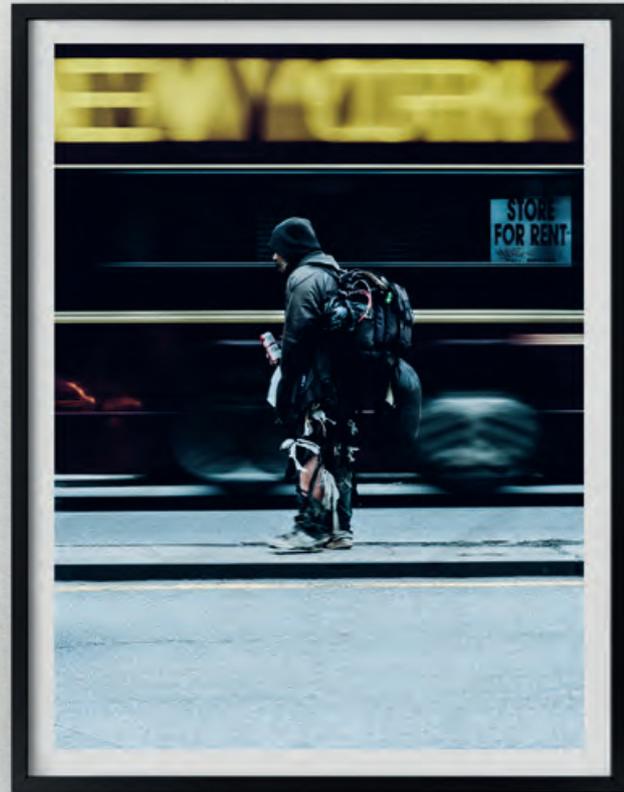
„Erinnern Sie sich an mich?“, fragte er.

Marie schluckte schwer, als sie plötzlich sein Gesicht erkannte. Er war der junge Anführer, der ihren Mann getötet hatte.

„Können Sie mir vergeben?“, fragte er mit Tränen in den Augen.

Sie zog den jungen Mann auf die Beine und umarmte ihn. „Ich habe dir schon vergeben, mein Sohn. In meinem Herzen habe ich entschieden, nicht zu hassen. Ich werde meine Jahre nicht mit Bitterkeit und Groll verschwenden. Ich will einfach die Liebe Jesu mit anderen teilen.“

Viele Monate lang studierte Marie zusammen mit Rukundo die Bibel, und schließlich übergab er sein Leben Jesus und ließ sich taufen. Einige Jahre später begnadigte die Regierung von Ruanda Rukundo, und er wurde aus dem Gefängnis entlassen. Doch auch seine Familie war beim Völkermord ums Leben gekommen. Er



„Es ist einfach, Menschen zu lieben, die nett zu uns sind und uns gut behandeln. Für einen wahren Anhänger Jesu geht echte Liebe aber noch viel tiefer.“

wusste nicht, was er tun sollte oder wo er hinsollte. Also wandte er sich an Marie, die ihn zu Hause mit offenen Armen aufnahm. „Ich adoptiere dich als meinen Sohn“, sagte sie zu ihm, „und zusammen warten wir darauf, dass Jesus wiederkommt. Dann werden wir unsere Lieben wiedersehen.“



Die Geschichte, die ich gerade erzählt habe, ist wahr. So unglaublich sie klingt, sie ist wirklich passiert!

Mit dieser Geschichte im Hinterkopf frage ich dich: Wie läuft dein *Liebesleben*? Ich meine nicht auf romantische Weise! Wie läuft es mit deiner Liebe zu dem Mitschüler, der immer fiese Dinge sagt, oder zu dem Nachbarn in der Straße, der diesen nervigen Hund hat? Wie sieht es aus in deinem Liebesleben zu deinen Eltern oder Geschwistern? Wie sieht es aus in deinem Liebesleben zu dem Menschen, der dich tief verletzt hat?

Es ist einfach, Menschen zu lieben, die nett zu uns sind und uns gut behandeln. Für einen wahren Anhänger Jesu geht echte Liebe aber noch viel tiefer.



„Egal, wo du herkommst oder wie du aussiehst, er schätzt dich einfach, weil du sein Kind bist!“



Die Bibel sagt uns: „Glaubt ihr, ihr hättet dafür Anerkennung verdient, dass ihr die liebt, die euch auch lieben? Das tun sogar die Sünder! Und wenn ihr nur denen Gutes erweist, die euch Gutes tun, was ist daran so anerkennenswert? Selbst Sünder verhalten sich so! Liebt eure Feinde! Erweist ihnen Gutes! Leiht ihnen Geld! Und macht euch keine Sorgen, weil sie es euch vielleicht nicht wiedergeben werden. Dann wird euer Lohn im Himmel groß sein und ihr handelt wirklich wie Kinder des Allerhöchsten, denn er erweist auch den Undankbaren und den Bösen Gutes.“ (Lk 6,32–33.35)

Wo kriege ich jetzt so eine Liebe her?, fragst du dich vielleicht.

So eine Liebe ist radikal und kann nur von Jesus selbst kommen, denn Jesus *ist* die *Liebe*. Wenn wir Jesus betrachten, dann sehen wir, dass er nicht nur ein wunderbares Abbild der Liebe ist, sondern auch der Freude, des Friedens, der Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung. Merkst du was? Er ist alles in einem, *Mister Frucht des Heiligen Geistes* höchstpersönlich. So ist nicht nur sein Charakter. So ist und war sein Alltag, solange er auf der Erde lebte. Und so regiert er die Welt vom Himmel aus. Jetzt will er, dass *sein* Liebesleben *unser* Liebesleben wird.

Die Bibel sagt also: „Wer aber nicht liebt, kennt Gott nicht – denn Gott ist Liebe. Gottes Liebe zu uns zeigt sich darin, dass er seinen

einigen Sohn in die Welt sandte, damit wir durch ihn das ewige Leben haben. Liebe Freunde, weil Gott uns so sehr geliebt hat, sollen wir auch einander lieben. Niemand hat Gott je gesehen. Aber wenn wir einander lieben, dann bleibt Gott in uns, und seine Liebe kommt in uns zur Vollendung.“ (1 Joh 4,8–9.11–12)

Hast du schon mal darüber nachgedacht, wie sehr uns Jesus *zuerst* geliebt hat? In seinen Augen bist du unendlich wertvoll, nicht dafür, wie cool du bist, für deine Fähigkeiten, deine Noten oder dein Geld. Egal, wo du herkommst oder wie du aussiehst, er schätzt dich einfach, weil du sein Kind bist! Egal, was die Leute über dein Leben sagen, Jesus wusste, dass du es wert bist, alle Herrlichkeiten des Himmels aufzugeben (Phil 2,6–11)! Er hat nur eine einfache Bitte an dich, nämlich dass du ihm dein Leben schenkst und ihn mit *deinem ganzen Herzen, deiner Seele, mit all deiner Kraft und deinem Verstand* liebst. Und er wünscht sich natürlich, dass du andere so liebst wie dich selbst (Lk 10,27).

Nehmen wir uns noch kurz Zeit, um darüber nachzudenken, wie echte biblische Liebe in der Realität aussieht, besonders die Liebe zu anderen.

Paulus erklärt: „Die Liebe ist geduldig und freundlich. Sie ist nicht neidisch oder überheblich, stolz oder anstößig. Die Liebe ist nicht selbstsüchtig. Sie lässt sich nicht reizen, und wenn man ihr Böses tut, trägt sie es nicht nach. Sie freut sich niemals über Ungerech-



tigkeit, sondern sie freut sich immer an der Wahrheit. Die Liebe erträgt alles, verliert nie den Glauben, bewahrt stets die Hoffnung und bleibt bestehen, was auch geschieht. Die Liebe wird niemals aufhören [...] Glaube, Hoffnung und Liebe, diese drei bleiben. Aber am größten ist die Liebe.“ (1 Kor 13,4–8.13)

Schauen wir der Wahrheit doch ins Auge. Wir sind alle von Natur aus selbstsüchtige, egozentrische Wesen, also das genaue Gegenteil von Jesu Liebe. Aber es gibt einen Weg, wie wir diese Liebe erreichen können, nicht indem wir versuchen, liebevoller zu sein, sondern indem wir lernen, mit Jesus *verbunden zu bleiben*. Wir bleiben mit Jesus verbunden, indem wir Zeit mit seinem Wort verbringen. Und wenn wir durch sein Wort Zeit mit Jesus verbringen, verändert das die Art und Weise, wie wir leben und vor allem wie wir lieben.

Also, Freunde, wenn ihr euch ein tolles *Liebesleben* wünscht, bei dem der Himmel vor Freude lacht und das eurem Leben Sinn verleiht, dann verbringt jeden Tag Zeit mit Jesus im Gebet und in seinem Wort. Bittet nicht nur darum, dass Gott euch zeigt, wie Jesus zu lieben, sondern betet, dass *Mister Love höchstpersönlich* in euch lebt. Du kannst die Verlorenen nicht lieben, aber Jesus kann es *durch dich*. Du kannst denen, die dir ins Gesicht spucken, nicht liebevoll die Hände reichen, aber Jesus kann es in dir durch die Kraft seines Heiligen Geistes.

Wenn du *Mister Love höchstpersönlich* darum bittest, in dir zu wohnen, verändert sich alles. Dann kannst du Jesu Liebe so radikal zeigen und weitergeben, wie du es noch nie zuvor getan hast. Es gibt eigentlich kein besseres Rezept für ein tolles Liebesleben, weil Jesus die Liebe ist!



Melody Mason

ist die Autorin der Bücher *Daring to Ask for More* und *Daring to Live by Every Word*. Sie lebt und schreibt in Silver Spring in den USA, wo sie an der Erweckungsinitiative der Generalkonferenz „Back to the Altar“ (Zurück zum Altar) mitarbeitet.

GEBET DES TAGES

Lieber Gott, danke, dass du mir am Kreuz gezeigt hast, was wahre Liebe ist. Ich weiß nicht, wie ich andere so lieben kann, wie du sie liebst, besonders diejenigen, die mich verletzt haben, aber ich bitte dich, dass du durch deinen Heiligen Geist in meinem Herzen wohnst. Bitte liebe durch mich, wie du es versprochen hast. Danke, dass du dieses Gebet erhörst.



„Bittet nicht nur darum, dass Gott euch zeigt, wie Jesus zu lieben, sondern betet, dass Mister Love höchstpersönlich in euch lebt.“



FRAGEN

„Glaube, Hoffnung und Liebe, diese drei bleiben.
Aber am größten ist die Liebe.“

1. Korinther 13,13

1. Was meint die Bibel, wenn sie behauptet, dass wir Gott nicht kennen, wenn wir andere nicht lieben? Ist die Aussage aus 1. Johannes 4,8 wirklich wahr? Warum?
2. Wie hat Jesus die Eigenschaften der Liebe aus 1. Korinther 13 in seinem Leben auf der Erde vorgelebt? Fallen dir Beispiele dafür ein?
3. Ist es deiner Meinung nach einfacher, mit Vergebung als Grundeinstellung zu leben oder mit Bitterkeit? Erkläre, warum.
4. Was bedeutet es, wenn Liebe geduldig ist („einen langen Atem hat“ nach der Zürcher Bibelübersetzung) und alles erträgt? Was bedeutet das nicht?
5. Warum sagt die Bibel, dass die Liebe am größten ist?

Grid area for writing answers.





DEINE CHALLENGE

Im heutigen Kapitel haben wir von Marias unglaublicher Geschichte gelesen, wie sie es schaffte, die Menschen zu lieben, die ihr das Liebste genommen hatten.

Stell dir vor, wie es ist, jemandem zu vergeben und jemanden zu lieben, der ein Familienmitglied getötet hat. Das kommt einem fast unmöglich vor, oder? Und doch kann Gott uns helfen, so wie Jesus zu lieben, der sich aus Liebe zu uns sogar am Kreuz geopfert hat (Phil 2,6–8). Wie Jesus sagte, ist es einfach, diejenigen zu lieben, die uns lieben oder nett zu uns sind (Lk 6,32–35). Das wirklich Schwierige ist, unsere „Feinde“ zu lieben, also die Menschen, die uns verletzt haben.

Denk an Menschen in deinem Leben, die dich irgendwie verletzt haben, Menschen, denen du jetzt vergeben und die du lieben solltest. Welcher Name (oder welche Namen) kommt dir in den Sinn?

Bete zuerst, dass Gott dir hilft, diese Person mit Jesu Augen und seiner Liebe zu uns zu sehen. Bete, dass Gott in dir lebt (1 Joh 4,12), damit du wirklich lieben kannst.

Suche jetzt im Gebet nach ganz *praktischen Wegen*, wie du ihnen in Liebe entgegenkommen kannst, und nimm dir vor, dich noch *heute* bei ihnen zu melden, um dich mit ihnen zu versöhnen (wenn möglich*). Ein paar Vorschläge:

- ✓ Vergebung anbieten
- ✓ Das Gespräch suchen, statt sie hinter ihrem Rücken zu kritisieren
- ✓ Helfen, wenn sie Hilfe brauchen, auch wenn sie unfreundlich zu dir waren
- ✓ Freundlich reagieren, auch wenn sie es nicht „verdienen“

* **Hinweis:** Bitte pass bei dieser Challenge auf dich auf. Wir raten dir dringend, professionelle Hilfe zu suchen, wenn es zum Beispiel um Missbrauch geht (Hilfe erhältst du unter 0800 50 15 007). Wir wollen nicht, dass du dich in Gefahr begibst, wenn du versuchst, die zu lieben, die dich verletzt haben.



DENKANSTOSS

„Doch der Erlöser gebot den Jüngern nicht, sich abzumühen, um Frucht zu bringen. Er sagte ihnen nur: Bleibt in mir. [...] Durch das Wort bleibt Christus in seinen Nachfolgern. [...] Das in uns wohnende Leben von Christus erzeugt dieselben Früchte wie in ihm selbst. Wenn wir in Christus leben, uns an ihm festhalten, von ihm gestützt werden und unsere Nahrung von ihm nehmen, bringen wir die gleichartige Frucht wie er hervor.“¹

Wenn wir davon sprechen, in Jesus zu bleiben, bedeutet das, mit Jesus *verbunden zu bleiben*. Wir wollen rund um die Uhr mit ihm verbunden sein und wenn wir das sind, werden wir wie er lieben.

Willst du, dass Mister Love höchstpersönlich in dir liebt?

Was wärest du bereit, in deinem täglichen Leben zu verändern, damit du in Jesus bleiben kannst und er in dir bleiben kann?

Wie könnte das Lernen, in Jesus zu bleiben, der Schlüssel dazu sein, dass die Frucht des Heiligen Geistes ein Teil deines täglichen Lebens wird?

KAPITEL 2

FREUDE



**„DU TUST MIR KUND DEN WEG ZUM LEBEN: VOR DIR IST FREUDE
DIE FÜLLE UND WONNE ZU DEINER RECHTEN EWIGLICH.“**

PSALM 16,11 (LUT)

ICEBREAKER

AUS SELBSTBEGRENZENDEN ÜBERZEUGUNGEN AUSBRECHEN

Ich wollte unbedingt lernen, wie man selbstbewusst vor der Klasse Vorträge hält. Dafür besuchte ich sogar einen Kurs! Aber als mich meine Gruppe dann bat, eine bestimmte Folie vorzustellen, schüttelte ich den Kopf und gab an jemand anderen ab. **Die anderen können viel besser vor Publikum sprechen als ich**, sagte ich mir. Ist dir das schon mal passiert? Hast du schon mal eine Chance verstreichen lassen, weil du dachtest, du schaffst es nicht oder jemand könne es besser als du? Heute werden wir solche selbstbegrenzenden Überzeugungen hinterfragen.

Was versteht man unter einer selbstbegrenzenden Überzeugung?

Sie ist ein Gedanke, eine Meinung, ein Gemütszustand oder eine Gewissheit, an die du hundertprozentig glaubst. Diese Überzeugung bremst dich allerdings auf eine gewisse Weise aus und kann dir sogar die Freude rauben. Das ist dieser Floh, den du dir selbst ins Ohr setzt und der dich daran hindert, voranzukommen und das Leben richtig zu genießen.

Vorbereitung: Lege Stift und Papier bereit und lade dir die Tabelle per QR-Code herunter.

Anleitung:

1. Schreibe eine selbstbegrenzende Überzeugung auf, die dir die Freude nimmt.
2. Notiere mindestens drei Beweise dafür in der Spalte „Gefühle“. Stell für die Aufgabe einen Timer auf drei Minuten, wenn du sie in einer Gruppe erledigst.
3. Jetzt stell dir vor, du wärst Anwalt und müsstest Beweise gegen deine Gefühle-Liste finden. Wie könntest du deinen Behauptungen widersprechen? Dieser Teil kann ein bisschen länger dauern, also nimm dir etwas mehr Zeit dafür. Stell einen Timer auf fünf Minuten, wenn ihr eine Gruppe seid.
4. Wenn du dich wohl dabei fühlst, kannst du einen Stichpunkt von deiner Liste mit der Gruppe teilen. Wenn du keine Gruppe hast, schreibe jemandem, dem du vertraust, und erzähle der Person davon! Wie kommt es, dass deine selbstbegrenzende Überzeugung dir die Freude nimmt?

SELBSTBEGRENZENDE ÜBERZEUGUNG: Ich kann vor Publikum nicht sprechen, weil ich introvertiert bin.

GEFÜHLE	POSITIVER WIDERSPRUCH
<i>Als ich das letzte Mal vor Leuten gesprochen habe, war ich so nervös, dass meine Stimme gezittert hat!</i>	<i>Ich dachte, ich kriege das nicht hin, aber ich habe Gott gebeten, mir ruhige Nerven zu geben, und tief durchgeatmet. Bevor ich mich versah, hatte ich es geschafft! Es war vielleicht nicht perfekt, aber ich habe es geschafft!</i>

Lade dir die Tabelle hier zum Ausdrucken herunter:

bit.ly/WOP23downloads



AUF DIE EIGENE FREUDE BESTEHEN



Mein Mann und ich waren vor nicht allzu langer Zeit in Florenz und haben dort die über 500 Jahre alte weltberühmte David-Statue besucht. Ich muss zugeben, Fotos davon werden dem Kunstwerk nicht gerecht. Es ist viel beeindruckender, wenn man selbst darunter steht. Wir hörten die verzwickte und inspirierende Geschichte der Statue und wie Michelangelo zu dem Auftrag kam. Die David-Statue wurde im 15. Jahrhundert von der Dombauverwaltung Opera del Duomo für den Dom von Florenz in Auftrag gegeben. Als erster Künstler nahm Agostino di Duccio das Projekt 1464 in die Hand. Er gab die Arbeit aber schließlich auf, weil er fand, der Marmorblock sei zu minderwertig. Elf Jahre später versuchte Antonio Rossellino das Werk zu retten, aber auch für ihn wurde es zu viel, und er erklärte den Marmor für unbrauchbar. 26 Jahre später, im Jahr 1501, übernahm der 26-jährige Michelangelo den Auftrag, die Skulptur zu vollenden. Zu der Zeit war sie schon abgemeißelt, gesplittert und am Ende beiseitegeworfen worden, weil das Werk unmöglich schien. Wie wurde aus diesem unbrauchbaren Marmorstück eines der weltweit bekanntesten Bildhauerwerke der Renaissance? Ganz einfach. Es kam in die richtigen Hände. Für ein Projekt, das für viele vor ihm unmöglich gewesen war, brauchte Michelangelo nur drei Jahre.¹



„DU BIST WIE DIE DAVID-STATUE.
NUR IN DEN HÄNDEN JESU
KANN AUS DIR DER MENSCH
WERDEN, ZU DEM DU GESCHAFFEN
WURDEST. ER MEIßELT STÜCK
FÜR STÜCK AN DIR, BIS ER
DEIN WAHRES INNERES GANZ
FREIGEHAUEN HAT.“

Du bist wie die David-Statue. Nur in den Händen Jesu kann aus dir der Mensch werden, zu dem du geschaffen wurdest. Er meißelt Stück für Stück an dir, bis er dein wahres Inneres ganz freigeht haben hat. Du bist gerade auf dem Weg dahin, deine Identität und Bestimmung zu verstehen. Vielleicht fühlt es sich an, als wärst du erst am Anfang der Meißelarbeit, und es tut weh, ist unangenehm und du hast so viele unbeantwortete Fragen. Aber vergiss nicht, dass Jesus weiß, wie du vollendet aussehen wirst. Du wirst Freude und Trauer und Heilung erleben, manchmal alles auf einmal. Auf der Suche nach Glück rechnet man nicht damit, dass Schmerzen und Probleme dazugehören. Aber gerade aus solchen Momenten der Not wächst Dankbarkeit und wir bekommen die Chance, freundlich zueinander zu sein.

Jakobus schrieb an die Nachfolger Jesu, die aus Israel in Länder gezogen waren, wo viele Ungläubige lebten. Er wollte Christen in aller Welt ermutigen, nicht aufzugeben, auch wenn sie für ihren Einsatz für Gott verfolgt wurden und in Armut lebten. In Jakobus 1,2–4 sagt er ihnen: „Wenn in schwierigen Situationen euer Glaube geprüft wird, dann *freut* euch darüber. Denn wenn ihr euch darin bewährt, wächst eure Geduld. Und durch die Geduld werdet ihr bis zum Ende durchhalten, denn dann wird euer Glaube zur vollen Reife gelangen und vollkommen sein und nichts wird euch fehlen.“ Jakobus sagt nicht: „Seid froh darüber, dass ihr etwas Schweres durchmacht.“ Er sagt uns, dass wir im Leben *garantiert* mit schwierigen Dingen zu kämpfen haben werden und wir *dann* die Chance

haben, unseren *Blick auf das Wesentliche zu richten*. Wir haben eine Chance, das Beste daraus zu machen. Wir haben eine Chance, nach Freude Ausschau zu halten. Das beste Beispiel dafür, wie man seinen Blick auf das Positive richten kann, hat uns ein Mann namens Jesus gegeben, als er unter Schmerzen am Kreuz starb – gedemütigt und schikaniert von Leuten aus unserem eigenen Stammbaum. Er hat es geschafft, auf das Gute zu sehen und weiter zu blicken als auf das, was er in dem Moment erlebte. In Hebräer 12,2 heißt es: „[...] indem wir unsere Augen auf Jesus gerichtet halten, von dem unser Glaube vom Anfang bis zum Ende abhängt. Er war bereit, den Tod der Schande am Kreuz zu sterben, weil er wusste, welche Freude ihn danach erwartete. Nun sitzt er an der rechten Seite von Gottes Thron im Himmel!“ Wir können selbst mitten in der Not Freude erleben, weil wir schon jetzt in der Freiheit leben, für die er gestorben ist. Darum spricht die Bibel von der Frucht des Heiligen Geistes. Denn das *Leben* in dieser Freiheit bringt Liebe, *Freude*, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung hervor.

Soll das heißen, dass dir deine negativen Gedanken und Erfahrungen nichts mehr anhaben können? Nein. Dir ist dann aber *bewusst*, dass sie nicht zu einem Leben in Freiheit mit Jesus passen. Du erwartest dann nicht mehr, dass dir kurze Glücksmomente lebenslange Freude bescheren. Stattdessen findest du Freude an deiner Erlösung, Freude an deiner Berufung und Freude an deiner Bestimmung. Freude ist eher eine Einstellung als ein Gefühl. Die Welt um dich herum hungert nach etwas Echem, nach Nahrung, die man nur bekommen kann, wenn man Jesus kennt und erlebt.

Im April 2022 wurde eine Studie von Randstad veröffentlicht, die zeigte, dass die Generation Z (18 bis 24 Jahre) und die Millennials (25 bis 34 Jahre) eher ihren Job kündigen würden, als unzufrieden mit der Arbeit zu sein. Laut dieser Studie würden sie lieber in einem Unternehmen arbeiten, das Homeoffice in Vollzeit zulässt, zu sozialen Fragen klare Stellung bezieht, kostenlose psychologische Beratung und bezahlten Urlaub anbietet. Geht es dir auch so? Aber was wäre, wenn du 60 bis 80 Stunden die Woche in einem toxischen



„SOLL DAS HEISSEN, DASS DIR DEINE NEGATIVEN GEDANKEN UND
ERFAHRUNGEN NICHTS MEHR ANHABEN KÖNNEN? NEIN.
DIR IST DANN ABER BEWUSST, DASS SIE NICHT ZU EINEM LEBEN
IN FREIHEIT MIT JESUS PASSEN.“

„VERSCHWENDE KEINE ZEIT MEHR DAMIT,
FREUDE IN EINEM UNECHTEN ODER FLÜCHTIGEN
GEFÜHL ZU SUCHEN.“



Arbeitsumfeld arbeiten müsstest, das überhaupt nicht zu dir passt? Würde das bedeuten, dass du dich gar nicht mehr freuen kannst? Selbst wenn wir uns einer Gesellschaft nähern, auf die wir stolz sein können, die Welt wird uns immer wieder enttäuschen, solange wir nur darauf achten, was links und rechts neben uns abläuft, statt auf den zu schauen, der vor uns herläuft. Gott hat dir schon das Glück geschenkt, nach dem du suchst. Es ist in seiner Gegenwart. Verschwende keine Zeit mehr damit, Freude in einem unechten oder flüchtigen Gefühl zu suchen. Du findest sie an der unerschöpflichen Quelle des Einen, der dich geschaffen hat und sich von Herzen wünscht, dass dein Leben Sinn und Ziel hat (Joh 10,10).



LAI A BURGOS-AMAYA
ist Sozialarbeiterin, Lobpreisleiterin und Pastorin. Zusammen mit ihrem Mann Joseph betreut sie derzeit die Jugend- und Medienarbeit der Gemeinde Azure Hills in Grand Terrace, Kalifornien. Sie haben sich vorgenommen, ein Leben zu führen, das ihrer Berufung gerecht wird.

GEBET DES TAGES

LIEBER GOTT, DU BIST DIE QUELLE MEINER FREUDE. LASS MICH ERKENNEN, WAS UNS TRENNT, UND RÄUME ALLES WEG, DAMIT ICH IN DEINER GEGENWÄRT VOLLER FREUDE LEBEN KANN. DU HAST AM KREUZ DEINEN BLICK AUF DIE FREUDE ÜBER MEINE ERLÖSUNG GERICHTET, DARUM HILF MIR, IN DER FREIHEIT ZU LEBEN, FÜR DIE DU GESTORBEN BIST.



FRAGEN

„SEID ALLEZEIT FRÖHLICH, BETET OHNE UNTERLASS, SEID DANKBAR IN ALLEN DINGEN,
DENN DAS IST DER WILLE GOTTES IN CHRISTUS JESUS FÜR EUCH.“

1. Thessalonicher 5,16–18 (LUT)

1. **Dankbarkeit ist der Schlüssel zu mehr Glück. Wofür bist du dankbar, wenn du an deine Zukunft mit Gott denkst?**
2. **Welcher Erwachsene oder welches Vorbild hat dir als Kind gezeigt, was es heißt, mit Freude zu leben? Wie haben sie dir die Freude gezeigt?**
3. **Welche schlimme oder schmerzhaft Erfahrung schmälert deine Freude im Moment?**
4. **Die Heilige Schrift wird „das lebendige Wort Gottes“ genannt, weil sie der beste Therapeut und Ratgeber und unsere wertvollste Ressource ist. Welcher Bibeltext muss in dein Leben sprechen, damit du den Blick auf das Positive richten kannst?**

Grid of dots for writing.



KAPITEL

3

FRIEDEN



**„SELIG SIND, DIE FRIEDEN STIFTEN; DENN SIE WERDEN
GOTTES KINDER HEISSEN.“**

MATTHÄUS 5,9 (LUT)



NICHTS ALS KONFLIKTE

1. Erinnere dich an einen Konflikt, den du in einem Film oder einer Serie gesehen hast (wenn dir keiner einfällt, dann einen aus dem wirklichen Leben), vielleicht einer, der dich genervt hat, weil man ihn anders hätte lösen können.

2. Mach eine kurze Onlinerecherche zum Thema Konfliktlösung. Was hätte man tun können, um den Konflikt, an den du gedacht hast, besser zu lösen? Schreibe deine Gedanken auf.

Wenn du diesen Icebreaker in einer Gruppe machen willst:

1. Überlege dir eine einfache, lebensnahe Konfliktsituation, in die man geraten könnte.
2. Suche ein paar Freiwillige, die in einem kurzen Anspiel eine oder mehrere Möglichkeiten zeigen, wie man mit Konflikten umgehen kann, erst auf ungesunde, dann auf gesunde Art und Weise.
3. Besprecht die Unterschiede. Was habt ihr gelernt?

FRIEDENS- STIFTER IN SPE

Ich kam erst einige Zeit nach dem Krieg zur Welt. Das heißt, ich wurde in Friedenszeiten geboren. Das heißt aber auch, dass ich in die Gesellschaft der Nachkriegszeit hineingeboren wurde. Neben den vielen negativen Auswirkungen des Krieges gibt es genau eine indirekte Folge, über die ich froh bin, nämlich dass sich meine Eltern durch den Krieg kennenlernten. Die schlimmen Spuren des Krieges bleiben dennoch, nicht nur in meinem Heimatland, sondern überall auf der Welt. Du fragst dich vielleicht: *Welcher Krieg ist gemeint?* Das allein zeigt doch, dass Frieden, oder noch besser Weltfrieden, oft eher ein Wunsch als Realität ist.

Zu Beginn der Jugoslawienkriege in den 1990er-Jahren geschah etwas, von dem sehr viele Menschen betroffen waren und das mich immer traurig gestimmt hat: die entscheidenden Momente in den Anfängen des Krieges, in denen Familien, Freunde, Nachbarn und Schulkameraden zu Fremden oder sogar zu Feinden wurden. Viele mussten ihre Häuser verlassen, einige kehrten erst nach vielen Jahren zurück, andere nie mehr. Wenn ich an diese Begebenheit denke, wird mir immer wieder bewusst, dass ein Konflikt, ob er nun groß wie ein Krieg ist oder viel kleiner, in einem kurzen, entscheidenden Augenblick so enge Beziehungen wie in einer Familie zerstören kann, und dass dann die Sicht auf Recht und Unrecht auseinandergeht.



**„Welcher Krieg ist gemeint?
Das allein zeigt doch,
dass Frieden, oder noch besser
Weltfrieden, oft eher ein
Wunsch als Realität ist.“**





WENN MAN AUF DER FALSCHEN SEITE STEHT

Auch die Menschheit stand in einem entscheidenden Moment auf der falschen Seite, wie sich herausstellte. Dieser Konflikt ist für uns heute ein Erbe. Wir wurden lange Zeit nach seinen Anfängen geboren. Alles fing damit an, dass unsere Vorfahren die Beziehung zu ihrem Vater in ihrer Heimat im Garten Eden verletzten. Seit diesem Augenblick konnten sie nicht mehr zusammenleben. Die Beziehung war zerbrochen und sie hatten keine andere Wahl, als die Heimat bei ihrem Vater zu verlassen. Vorher waren sie sich ganz nah, doch nun waren sie weit voneinander entfernt. Aus einem Garten zum verfluchten Boden voller Dornen und Disteln (1 Mo 3). Später in der Bibel erfahren wir, dass unsere Familie wegen eines viel größeren Krieges, der im Himmel begann, auseinandergetrieben wurde. Doch die biblische Geschichte erzählt uns, dass die menschlichen Nachkommen diesen Konflikt immer noch erben. Der Vater versuchte immer wieder, den Menschen auf der Erde zu helfen: Er vernichtete das Böse, das sich unter seinen rebellischen Kindern breitgemacht hatte, durch eine gewaltige Flut (1 Mo 7). Er versuchte, mit einigen von ihnen eine neue Beziehung aufzubauen, in der Hoffnung, sie würde sich auf alle ausbreiten (1 Mo 12). Er setzte der Beziehung Grenzen in Form eines Gesetzes, damit Gott und Menschen wieder versuchen konnten, in Gegenwart miteinander zu leben (2 Mo 20). Einige wenige fanden einen Weg, dem Vater wieder nahezukommen, doch die meisten Menschen schafften es nicht und blieben weit entfernt.

In jedem Konflikt wissen die Leidtragenden, dass es nicht hilft, wenn man sagt: „Lass uns einfach weitermachen“ oder „Lass es uns einfach wie früher machen“. Der Schmerz und der Wunsch nach Gerechtigkeit bleiben und manchmal auch die ungerechten Umstände. Diesen Menschen fällt es oft nicht leicht, Frieden an-

„In jedem Konflikt wissen die Leidtragenden, dass es nicht hilft, wenn man sagt: ‚Lass uns einfach weitermachen‘ oder ‚Lass es uns einfach wie früher machen‘.“

zunehmen, weil es so aussieht, als würden die Schmerzensschreie einfach zum Schweigen gebracht und die Ungerechtigkeit verborgen, wenn Frieden geschaffen wird. Aber das ist das Unglaubliche an der Geschichte von unserem kosmischen Konflikt: Sie lehrt uns, dass Frieden noch mehr ist.

NACH HAUSE KOMMEN

Der Prophet Jesaja spricht auf eine interessante Art über Frieden: „Und das Recht wird in der Wüste wohnen und Gerechtigkeit im fruchtbaren Lande. Und der Gerechtigkeit Frucht wird Friede sein, und der Ertrag der Gerechtigkeit wird Ruhe und Sicherheit sein auf ewig.“ (Jes 32, 16–17 LUT)

Der Friede, zu dem wir aufgerufen sind, ist mehr als ein simples Konzept der Konfliktvermeidung. Er ist ein Friede, der *Gerechtigkeit*





„Für ihn bedeutet Frieden, wieder zu Hause zu sein. Wieder eine Familie zu sein.“

seid also nicht länger Fremde und Gäste. Ihr habt Bürgerrecht im Himmel zusammen mit den heiligen Engeln, ihr seid Gottes Hausgenossen.“ (Epheser 2,14.16–19 GNB)

Wenn wir uns diesen Text genauer anschauen, sehen wir, dass wir nicht nur Schuld und Sünde, sondern auch die Buße durch das Kreuz verstehen müssen, um Frieden zu bekommen. Diese Buße bewirkt nicht nur eine Versöhnung zwischen Gott und seinem Volk, sondern lädt die Menschen auch ein, sich untereinander zu versöhnen. Zum Schluss erklärt Paulus einen überraschenden letzten Schritt: zu Gottes Hausgemeinschaft zu gehören. Ja, dieser Weg führt über das Kreuz und über die Heilung der Beziehungen zu Gott und zu anderen. Allerdings stellt sich Paulus das Endziel, also den Frieden, nicht nur wie eine Welt ohne Konflikte vor. Für ihn bedeutet Frieden, wieder zu Hause zu sein. Wieder eine Familie zu sein.

Jesus spricht auch davon, wenn er uns zu Botschaftern von diesem Frieden beruft. In Matthäus 5,9 sagt er: „Selig sind, die Frieden stiften; denn sie werden Gottes Kinder heißen.“ (LUT)

GARTENARBEIT IN GALATIEN

Im Brief an die Galater kommt einem Paulus oft nicht sehr glücklich vor. Er scheint sich zu fragen, wie die Gläubigen in Galatien, die eigentlich diesem kosmischen Konflikt entkommen sein sollten, sich einfach wieder an banalen Streitigkeiten aufhängen konnten – belanglose Unstimmigkeiten, die sie daran hindern, sich ganz zusammengehörig zu fühlen. Im Galaterbrief versucht Paulus nicht dadurch Frieden unter den Gläubigen zu stiften, indem er dem Problem aus dem Weg geht. Wenn man den Galaterbrief mit anderen Briefen an die Gemeinden vergleicht, sieht man, dass Paulus sich hier viel schroffer ausdrückt. Damit will er sie an den Preis des Friedens erinnern, zu dem Gott sie eingeladen hat. Und dann erinnert er sie daran, dass es nun an ihnen liegt, diese göttliche Einladung anzunehmen und in Frieden miteinander zu leben. Aber wie?

fordert.¹ Wenn ein Hebräer diesen Text liest, wundert er sich nicht über die Verbindung. Das hebräische Wort für Frieden, *shalom*, kann ganz schön viele Bedeutungen haben. *Shalom* bedeutet Frieden, aber auch Harmonie, Vollkommenheit und Wohlstand. Das Ergebnis einer gerechten Welt. *Shalom* war auch ein gängiger Gruß. Im Neuen Testament schreibt Paulus an die Griechen, nicht an die Hebräer. Trotzdem benutzt er in den meisten seiner Briefe Frieden (*eirene*) als Grußwort. Allerdings fügt er oft noch etwas dazu. In Galater 1,3 beispielsweise sagt Paulus: „Gnade sei mit euch und Friede.“ (LUT) Danach spricht er gleich darüber, was Jesus getan hat, um Frieden durch Gnade zu bewirken. In Epheser 2 erklärt Paulus das Werk Christi:

„Christus ist es, der uns allen den Frieden gebracht und Juden und Nichtjuden zu einem einzigen Volk verbunden hat. Er hat die Mauer eingerissen, die die beiden trennte und zu Feinden machte. [...] Durch seinen Tod am Kreuz hat er die beiden – als in einem Leib, der Gemeinde, vereinigte – zur Aussöhnung mit Gott gebracht. In seiner Person, durch seinen Tod, hat er alle Feindschaft für immer getötet. Und dann kam er und hat diesen Frieden allen verkündigt: euch, die ihr fern wart, und ebenso denen, die nahe waren. Durch ihn dürfen wir beide, Juden und Nichtjuden, in einem Geist vor Gott, den Vater, treten. Ihr Menschen aus den anderen Völkern





„Es ist schon schwer, nur diesen einen Teil der Frucht (Frieden) anzubauen.“

Na ja, Paulus hat zwei interessante Vorschläge. Zuerst fordert er die Menschen auf, gewisse gefährliche Dinge nicht zu tun, die sie sonst weit weg von Gott bringen und direkt wieder in das Land der Dornen und Disteln führen würden. Paulus nennt diese gefährlichen Dinge Werke des Fleisches (Gal 5, 19–21). Als Zweites rät er allen Christen, also der neuen und angeblich geeinten Familie Jesu, ernsthaft über ein Hobby nachzudenken: Gartenarbeit. Jepp, Paulus sagt quasi: „Ihr habt schon zu lange in einem Land voller Dornen und Disteln gelebt. Es gibt aber mehr als nur Dornen. Also macht euch in dem neuen Land, in dem der Heilige Geist wohnt, an die Gartenarbeit. Los, baut dort Früchte an.“ Wenn wir erst mal verstanden haben, dass Gott uns durch das Friedensstiften wieder zu einer Familie machen will, kommt uns die Gartenarbeit nicht mehr komisch vor. Denn daran arbeitet der menschliche Familienbetrieb seit dem Moment, als Adam in den Garten Eden kam. Wenn wir also das wachsen lassen, was Paulus die Frucht des Heiligen Geistes nennt, dann zeigt das einfach, dass wir alles unternommen haben, um Frieden mit Gott und mit dem Rest unserer Familie zu schließen, und zwar so, dass in dem Stückchen Garten, das Gott uns gegeben hat, keine Dornen und Disteln mehr wachsen. Nun wachsen dort Liebe, Freude, *Frieden*, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung.

FRIEDEN SCHLIESSEN

In diesem Kursbuch möchten wir einige Ideen vorstellen, wie wir den Boden bearbeiten können, damit der Heilige Geist diese Frucht in uns reifen lassen kann. Aber wir wissen, dass das nicht einfach ist. Es ist schon schwer, nur diesen einen Teil der Frucht (Frieden) anzubauen. Vielleicht können nicht alle von uns etwas für den Frieden in den großen Konflikten und Kriegen um uns herum tun. Trotzdem werden wir dazu aufgefordert, Friedensstifter zu sein, und sei es auch nur in unserem Umfeld, auf das wir Einfluss haben. Wir werden dazu aufgefordert, uns für Gerechtigkeit einzusetzen und Räume für Zusammengehörigkeit zu schaffen. Wir werden nicht dazu aufgefordert, Konflikte aus dem Weg zu gehen und sie unter den Teppich zu kehren, sodass sie in aller Stille weiterbrodeln, sondern zu lernen, wie wir aktiv auf einen gesunden Frieden hinarbeiten können.

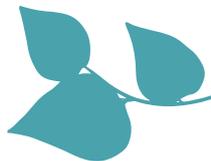
Als Friedensstifter haben wir es besonders dann schwer, wenn wir aus geschichtlicher Sicht oder in einem Konflikt selber die Schuldigen sind. Das passiert schnell, wenn wir selbst etwas getan haben, das unsere Mitmenschen von uns weggetrieben hat. Wir könnten auch auf der falschen Seite stehen, nur weil wir etwas geerbt ha-

ben, das für uns weit weg ist, weil es jemand vor uns getan hat. Aus so einer Lage heraus hat man es als Friedensstifter vielleicht ziemlich schwer. Dann müssen wir uns anhören, was die anderen Menschen von uns weggetrieben hat, unsere Fehler eingestehen und herausfinden, wie wir uns um Gerechtigkeit und Versöhnung bemühen können. Doch wir sind damit nicht allein. Unser himmlischer Vater arbeitet immer noch am Frieden, das fängt im Garten unseres Herzens an, und unsere Glaubensfamilie ist dazu aufgefordert, das Gleiche zu tun.



DOROTHEA RELIĆ MACEDO

ist 25 Jahre alt und wurde in Kroatien geboren. Zusammen mit ihrem Mann arbeitet sie im Moment als Predigerpraktikantin in Kroatien. Sie liebt die Theologie, weil sie sich wie zu Hause fühlt, wenn sie mit anderen Menschen über Gott und die Welt nachdenken kann. Ihre Leidenschaft ist die Arbeit mit Menschen. Sie möchte Wege finden, wie sie Gottes Heilung und Liebe an die weitergeben kann, die verletzt sind.



GEBET DES TAGES

LIEBER GOTT, DANKE, DASS DU MICH DEIN KIND NENNST UND MICH NACH HAUSE BRINGST. HILF MIR DABEI, FRIEDEN, HEILUNG UND ZUSAMMENHALT IN MEINER UMGEBUNG ZU VERBREITEN.





**„Tragt euren Teil dazu bei, mit anderen in Frieden zu leben,
so weit es möglich ist!“**

Römer 12,18

1. **Gibt es verschiedene Arten von Frieden? Benenne ein paar und erkläre ihren Unterschied.**
2. **Hattest du schon mal das Gefühl, dass nach einem Konflikt aus einem guten Bekannten ein Fremder geworden ist? Warum passiert deiner Meinung nach so etwas?**
3. **Welchen Bereich oder Ort in deinem Leben empfindest du als deine Heimat? Gehören das Gefühl von Heimat und die Vorstellung von Frieden für dich zusammen? Inwiefern?**
4. **Wie würdest du den Unterschied dazwischen beschreiben, Frieden zu sichern und Frieden zu stiften?**
5. **In Epheser 2 sagt Paulus, dass Jesus die Mauer einriss, die die Juden und Nichtjuden trennte. Besprecht ein paar Beispiele aus der Geschichte, wo metaphorisch oder wortwörtlich Mauern niedergedrückt werden mussten, um Frieden zu schaffen. Was können wir heute daraus lernen?**

A large rectangular area filled with a grid of small dots, intended for handwritten answers to the questions above.



ICEBREAKER**FINDEST DU, DASS DU GEDULDIG BIST?**

Geduld ist eine Charaktereigenschaft, die sich in deinem Leben immer weiterentwickelt. Sie ist das Ergebnis eines andauernden Lernprozesses. Sie steht für das ruhige Ertragen von Schwierigkeiten, Kämpfen, Leiden und Warten. Wie macht sich deine Geduld in deinem täglichen Leben bemerkbar? Die folgenden Sätze sollen dich dazu herausfordern, deine aktuelle Einstellung herauszufinden. Wie macht sich deine Geduld in deinem täglichen Leben bemerkbar? Die folgenden Sätze sollen dich dazu herausfordern, deine aktuelle Einstellung herauszufinden.

STIMME NICHT ZU	← Ich werde nervös, wenn jemand nicht gleich auf meine Chatnachrichten antwortet. →	STIMME ZU
STIMME NICHT ZU	← Wenn das WLAN immer wieder abstürzt, bleibe ich ruhig. →	STIMME ZU
STIMME NICHT ZU	← Wenn ich jemandem ein Geschenk besorge, kann ich nicht abwarten und schenke es vor dem Anlass. →	STIMME ZU
STIMME NICHT ZU	← Wenn ich etwas Neues lerne und es nicht so gut läuft, gebe ich nach dem ersten Versuch auf. →	STIMME ZU
STIMME NICHT ZU	← Wenn eine Freundin, mit der ich verabredet bin, mal zu spät kommt, warte ich einfach geduldig. →	STIMME ZU
STIMME NICHT ZU	← Wenn ich an einer roten Ampel stehe und die Kreuzung leer ist, spare ich mir das Warten und gehe gleich über die Straße. →	STIMME ZU
STIMME NICHT ZU	← Wenn die Bedienung im Restaurant mit dem Essen lange braucht, will ich am liebsten wieder gehen. →	STIMME ZU
STIMME NICHT ZU	← Wenn ich einem Freund etwas erkläre, das er nicht versteht, mache ich das so lange, bis er es begreift, und bleibe dabei gelassen. →	STIMME ZU
STIMME NICHT ZU	← Wenn der Pastor eine lange Predigt hält, warte ich auf das Amen am Ende, bevor ich auf mein Handy schaue. →	STIMME ZU
STIMME NICHT ZU	← Bei Umfragen beantworte ich alle Fragen. →	STIMME ZU

**SCHAU DIR DEINE ANTWORTEN AN UND ÜBERLEGE:**

- ✓ Haben dich deine Antworten überrascht? Auf welche Weise?
- ✓ Lass nun einen Freund oder eine Freundin dieselben Fragen dazu beantworten, wie er oder sie deine Geduld sieht. Vergleiche die Antworten. Was hast du festgestellt? Teile deine Erfahrung in der Gruppe.

DAS SCHNELLE ZEITALTER VS. DAS LANGSAME LEBEN

„UND SEHR BALD WIRD UNS KLAR, WENN WIR ERFOLG HABEN WOLLEN, UNSEREN JOB BEHALTEN WOLLEN UND UNSEREN PLATZ IN DER WARTESCHLANGE DES LEBENS (NICHT NUR IM LADEN) NICHT AUFGEBEN WOLLEN, HABEN WIR GAR KEINE ANDERE WAHL, ALS EIN WENIG SCHNELLER ZU SEIN ALS UNSERE MITMENSCHEN.“

Welchen Begriff würdest du wählen, um unsere aktuelle Zeit zu beschreiben? Für mich ist es ein „schnelles Zeitalter“. Keiner hat Zeit. Egal, ob wir nun 8 oder 80 Jahre alt sind, ganz zu schweigen von 30 oder 50, wir werden alle mit Aufgaben, Chancen, Verpflichtungen, Bedürfnissen und Wünschen überhäuft. Und das Ergebnis? Wir können einfach nicht mehr mithalten. Wenn wir uns fragen, woran das liegt, finden wir viele Erklärungen. Manchmal sind wir die Ursache: Wir schaffen es nicht, unsere eigenen Werte zu klären, wir kriegen es nicht hin, Prioritäten zu setzen, wir werden von der Verantwortung erdrückt, wir können uns nicht genug durchsetzen, wir wissen nicht, wie man Nein sagt, wir finden keine Ruhe. Manchmal ist unsere Umwelt daran schuld. Unser Leben wird immer schneller: Wir gehen schneller, fahren schnel-

ler, fliegen schneller, Computer rechnen schneller, Medikamente wirken schneller, Filmemacher schneiden schneller, Moderatoren moderieren schneller. Ob uns das gefällt oder nicht, daran können wir nicht viel ändern. Und sehr bald wird uns klar, wenn wir Erfolg haben wollen, unseren Job behalten wollen und unseren Platz in der Warteschlange des Lebens (nicht nur im Laden) nicht aufgeben wollen, haben wir gar keine andere Wahl, als ein wenig schneller zu sein als unsere Mitmenschen.

Mein Lieblingsautor von christlicher Literatur, Henri J. M. Nouwen, beschrieb dieses Zeitalter in einem seiner Bücher genau so: „Wir sind Menschen, die ziemlich viel herumrennen, vieles tun, viele andere Menschen treffen, bei vielen Ereignissen dabei sein wollen,

„ES SCHEINT SO, ALS SEI ES DIE GEDULD,
DIE UNS IN DER IMMER SCHNELLER
WERDENDEN WELT AM MEISTEN FEHLT.“



viele Bücher lesen. Wir sind in eine Menge verwickelt. Wir erfahren das Leben als unzählige Sachen. Wir gehen hierhin und dorthin, tun dieses und jenes, reden mit diesem, reden mit jener, haben dieses zu tun und jenes zu erledigen. Zuweilen fragen wir uns, wie wir das alles überhaupt fertigbringen. Wenn wir uns hinsetzen und darüber nachdenken, so merken wir, dass wir oft von einer Notwendigkeit zur anderen rennen. Wir sind ja so beschäftigt und in so vieles verwickelt. Fragt uns aber jemand, womit wir derart beschäftigt sind, können wir das gar nicht genau erklären [...] Das ist für viele Menschen ein Problem. Das liegt nicht nur daran, dass wir vieles tun, sondern dass wir uns dabei fragen, ob da eigentlich überhaupt etwas geschieht. Es wirkt ja zuweilen so, als hätten wir wie ein Jongleur alle diese Bälle in die Luft geworfen und fragen uns nun, wie wir sie oben halten können.“¹

Es scheint so, als sei es die *Geduld*, die uns in der immer schneller werdenden Welt am meisten fehlt. Im Icebreaker haben wir Geduld als Charaktereigenschaft beschrieben, aber in Wirklichkeit ist sie noch viel mehr. Auch im Christentum ist sie ein wichtiges Leitbild. Sie hat in der Bibel eine viel tiefere Bedeutung, als uns oft klar ist. Sie gehört zur Frucht des Heiligen Geistes. Das bedeutet, dass sich Geduld aus einer tiefen, lebendigen Beziehung zu Jesus heraus offenbart.

Jakobus beginnt dieses Kapitel passend mit den Worten: „So seid nun geduldig, Brüder und Schwestern, bis zum Kommen des

Herrn.“ (Jak 5,7 LUT) Wenn man bedenkt, dass seit Jakobus' Worten rund 2000 Jahre vergangen sind, wird uns gleich zu Beginn klar, dass Geduld etwas ist, das Zeit braucht; es ist ein lebenslanger Prozess und nicht immer einfach.

Aus dem heutigen Bibelwort, Jakobus 5,7–12, ergeben sich drei wesentliche Bereiche, in denen wir, als Nachfolger Jesu, Geduld lernen, weiterentwickeln und vertiefen können.

GEDULD IN DER BEZIEHUNG

Der erste Bereich, in dem wir uns in Geduld üben können, sind unsere Beziehungen. Wir könnten vielleicht behaupten, Geduld wäre nicht so schwierig, wenn die anderen nicht wären. Aber die Wahrheit ist, dass wir immer Menschen um uns haben werden, sowohl angenehme als auch unangenehme. Nicht zufällig betont Jakobus im heutigen Text gleich zu Beginn, wie wichtig es ist, mit anderen Menschen geduldig zu sein: „Auch ihr müsst geduldig sein. [...] Ärger euch nicht übereinander.“ (V. 8–9) Meistens versuchen wir mit allen Mitteln, die Menschen zu verändern, die uns auf die Nerven gehen. Und wenn das nicht klappt, machen wir unserem Stress Luft, indem wir uns bei anderen über sie beschweren. Am schwersten ist es doch, andere Menschen *mit* den Dingen zu akzeptieren, die uns an ihnen stören. Vielleicht ist ja genau das der Grund, warum wir nicht nur in der Gesellschaft, sondern auch in der Gemeinde so viel Klatsch und Tratsch erleben. Die Bibel lädt uns dazu ein, uns der Herausforderung zu stellen: Vor allem in unseren Beziehungen sollen wir Geduld üben, denn, wie Paulus in einem der berühmtesten Texte über die Liebe schreibt, die *Liebe ist geduldig* (1 Kor 13,4).

GEDULD IM LEIDEN

Auf den ersten Blick überrascht es uns vielleicht, dass Jakobus auch von der Geduld im Leiden spricht. Als Beispiel erinnert er uns an die Propheten und den gottesfürchtigen Hiob, der Gott auch in Zeiten der Not und des Leides nicht verfluchte (Jak 5,10–11). Im Gegensatz zu den Menschen, die im Laufe der Geschichte für die Wahrheit gelitten haben, wusste Hiob nicht einmal, *warum* er so sehr

leiden musste. Die Schicksalsschläge, die er erleben musste, waren keinesfalls seine Schuld (Hiob 1,9–12), und doch stand er alles durch. Manchmal könnte man glauben, automatisch ein Recht auf ein gesundes, glückliches und langes Leben zu haben. Im Sinne der sogenannten Wohlstandstheologie wird sogar gepredigt, dass uns Gott, wenn wir an ihn glauben, Wohlstand schenkt und all unsere Probleme und Leiden aus der Welt schafft. Nach dieser Auffassung ist der Grund für unser Leiden, dass wir weit von Gott entfernt sind. Doch die Bibel berichtigt diese falsche Annahme an vielen Stellen. Schon auf den ersten Seiten der Heiligen Schrift sagt uns Gott, dass das Leiden ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens in dieser gefallenen Welt sein wird. Jesus selbst musste leiden, bis hin zum Tod am Kreuz (Phil 2,5–11). Diese Welt ist also eine Welt, in der wir mit Leid zu rechnen haben. Die Geduld und die weiteren Teile der Frucht des Heiligen Geistes helfen uns, dieses Leid zu überstehen.



„SCHON AUF DEN ERSTEN SEITEN DER HEILIGEN SCHRIFT SAGT UNS GOTT, DASS DAS LEIDEN EIN WESENTLICHER BESTANDTEIL UNSERES LEBENS IN DIESER GEFALLENEN WELT SEIN WIRD.“

„AM ENDE IST ES GOTT, DER UNGLAUBLICH GEDULDIG MIT UNS IST. ER WARTET GEDULDIG DARAUF, DASS WIR AUF SEINEN RUF REAGIEREN UND ZU IHM ZURÜCKKEHREN.“

GEDULD BEIM SPRECHEN

Der dritte Bereich, in dem wir Geduld lernen können, sind unsere *Worte*. In Jakobus 5,12 heißt es: „Doch vor allem, liebe Brüder, sollt ihr niemals schwören, weder beim Himmel noch bei der Erde noch sonst irgendeinen Eid! Sagt einfach klar Ja oder Nein, damit ihr euch nicht schuldig macht und dafür verurteilt werdet.“ Jakobus warnte vor einer damals weitverbreiteten Sitte, nach der die Menschen mit falschen Schwüren ihren Willen bekommen wollten. Sie „schworen“, um besonders ehrlich zu klingen, obwohl sie in Wirklichkeit nur die Situation oder den anderen mit ihren Worten manipulierten. Wenn wir ungeduldig werden, ist es vielleicht verlockend, etwas so zu sagen, dass es uns zum gewünschten Ergebnis bringt, auch wenn ein paar Notlügen dazugehören. Aber Jakobus erinnert uns daran, dass man nicht „schwören“ muss, wenn man die Wahrheit sagt. Wir müssen niemanden sofort überzeugen und lernen dadurch, geduldig zu sein. Wir lernen geduldig zu warten und wir lernen, dass unsere Worte, unser Glaubenszeugnis, unsere Gebete und Wünsche ihre Zeit haben.

Wir sehen also, dass Geduld ein wesentlicher Bestandteil des Glaubens ist. Wir sind immer noch dabei, Geduld in Beziehungen, Geduld im Leiden und Geduld beim Sprechen zu lernen. Und die drei Schlüsselbegriffe des Christentums – Glaube, Hoffnung und Liebe (1 Kor 13,13) – sind vielleicht die drei wichtigsten Aspekte unserer Geduld. Am Ende ist es Gott, der unglaublich geduldig mit uns ist. Er wartet geduldig darauf, dass wir auf seinen Ruf reagieren und zu ihm zurückkehren.



MARTIN PAVLÍK

ist Pastor in Tschechien. Er betreut zwei Gemeinden in Prag und ist Jugendleiter in der Tschechischen Vereinigung. Zurzeit promoviert er an der Karls-Universität mit Schwerpunkt auf Dietrich Bonhoeffers Theologie. Er ist verheiratet, liebt italienische Desserts und fährt gern Fahrrad.



GEBET DES TAGES

LIEBER GOTT, HILF MIR, MIT ANDEREN UND MIR SELBST GEDULDIG ZU BLEIBEN. HILF MIR, GEDULDIG ZU BLEIBEN, WENN ICH SCHWERE ZEITEN DURCHMACHE, UND LASS MICH DARAUF VERTRAUEN, DASS DU MICH STÄRKST UND MICH DURCH DIESE ZEITEN BRINGST. HILF MIR, BEIM SPRECHEN GEDULDIG ZU SEIN. BITTE HILF MIR, SO MIT ANDEREN REDEN ZU KÖNNEN, DASS ICH SIE NICHT MANIPULIERE. ICH BITTE DICH, GIB MIR DIE KRAFT, ANDEREN SO OFT ZU VERGEBEN, WIE ES NÖTIG IST. UND HILF MIR, MICH DARAN ZU ERINNERN, WIE UNGLAUBLICH GEDULDIG DU MIT MIR BIST.

FRAGEN

„SO ZIEHT NUN AN ALS DIE AUSERWÄHLTEN GOTTES, ALS DIE HEILIGEN UND GELIEBTEN,
HERZLICHES ERBARMEN, FREUNDLICHKEIT, DEMUT, SANFTMUT, GEDULD.“

Kolosser 3,12 (LUT)

1. **Wenn wir in den Gottesdienst kommen, erwarten wir, entschleunigt zu werden und eine gewisse Stille zu erleben, denn es ist oft die einzige Zeit, in der wir nicht in Eile sind. Gelingt es dir im Gottesdienst wirklich, vom schnellen Alltag zur langsamen Sabbatzeit umzuschalten? Wie fordert dich das heraus und wie befreit es dich?**
2. **Ist Geduld für dich eine menschliche Charaktereigenschaft, die man verbessern kann? Oder eher eine Frucht des Heiligen Geistes, ein Geschenk, um das wir bitten müssen und das von oben kommt? Begründe deine Antwort.**
3. **Welcher der drei Aspekte (Geduld in der Beziehung, Geduld im Leiden und Geduld beim Sprechen) fällt dir am schwersten? Woran liegt das?**
4. **Was ist der Unterschied zwischen einer geduldigen und einer passiven Haltung?**
5. **Was meinst du, wie äußert sich die Geduld beim Warten auf die Wiederkunft Jesu?**

Grid for writing answers.

KAPITEL 5

FREUNDLICHKEIT

UND
GÜTE



LIES
MATTHÄUS
25,31-46

„UND DER KÖNIG WIRD IHNEN ENTGEGNEN: ‚ICH VERSICHERE EUCH: WAS IHR FÜR EINEN DER GERINGSTEN MEINER BRÜDER UND SCHWESTERN GETAN HABT, DAS HABT IHR FÜR MICH GETAN!‘“

MATTHÄUS 25,40

ICEBREAKER

FREUNDLICHKEIT IN AKTION

Such dir eine Frage aus:

1. Wann war jemand überraschend nett zu dir und wie hat sich das auf dein Leben ausgewirkt?

2. Wenn du etwas wirklich Gutes für jemanden tun könntest, was würdest du am liebsten tun?

3. Schau dir das Kurzvideo „Kindness Boomerang“ von Life Vest Inside an (bit.ly/LifeVestKindness). Im Video wird nicht gesprochen, darum kann es jeder verstehen. Es ist einfach gehalten, aber sehr eindrucksvoll. Zeig das Video anderen und stelle ihnen folgende Fragen:

- ✓ Was gefiel dir an dem Video am besten?
- ✓ Was war für dich die wichtigste Botschaft?
- ✓ Mit wem konntest du dich am meisten identifizieren?
- ✓ Auf welche Weise hat dich das Video inspiriert?

LEBENSSENDENDE FREUNDLICHKEIT UND GÜTE



Jesus wusste, dass sein Dienst auf der Erde bald zu Ende sein würde. Er wollte etwas hinterlassen, das die Welt für immer verändern würde. Drei Jahre lang hatte er unter den Menschen gelebt und ihnen die Güte und Freundlichkeit Gottes gezeigt. Jesus war barmherzig, freundlich, großzügig, herzlich und offen für alle Menschen gewesen. Er zog durch die Dörfer und heilte Menschen. Er gab 5000 Menschen zu essen, bis sie satt waren, und es blieben trotzdem noch 12 große Körbe übrig, die sie mit nach Hause nehmen konnten. Er verwandelte literweise Wasser in Hochzeitswein, viel mehr, als sie für die Feier brauchten. Er ging auf Menschen zu, die in den unterschiedlichsten „Gefängnissen“ saßen: Angst, Geisteskrankheit, Süchte, gesellschaftliche Ausgrenzung und Selbstverachtung, und er befreite sie, damit sie Gesundheit, Freude, Frieden und Liebe erleben konnten.

„DREI JAHRE LANG HATTE ER UNTER DEN MENSCHEN GELEBT UND IHNEN DIE GÜTE UND FREUNDLICHKEIT GOTTES GEZEIGT. JESUS WAR BARMHERZIG, FREUNDLICH, GROSSZÜGIG, HERZLICH UND OFFEN FÜR ALLE MENSCHEN GEWESEN.“



Jesus hatte schon alles Erdenkliche getan, um Gottes herzliche Freundlichkeit zu demonstrieren, aber seine Jünger stritten immer noch darüber, wer der Größte unter ihnen sei, und schauten auf Nichtjuden, Frauen, Kinder und gesellschaftliche Außenseiter herab. Also beschloss er, ihnen eine Handvoll einprägsamer Geschichten zu hinterlassen, weil er wusste, dass der Heilige Geist diese rauen Männer eines Tages verwandeln würde und sie die Welt mit ihren Worten, ihrer Güte und ihrer herzlichen Freundlichkeit verändern würden.

Eine dieser Geschichten, die Jesus seinen Nachfolgern mitgab, handelte von einem Hirten, der eine Herde Schafe und Böcke hatte (Mt 25,31–46). In seiner Geschichte ging es den „Böcken“ immer nur um ihr eigenes Vergnügen. Sie dachten gar nicht daran, auf die Bedürfnisse derer um sie herum zu achten, und machten keinen Finger krumm, um ihnen das Leid zu lindern. Die „Schafe“ hatten selbstlos gelebt. Für sie war das Freundlichsein so selbstverständlich, dass sie sich nicht einmal daran erinnern konnten, wann sie anderen geholfen hatten! Die „Schafe“ hatten ihr Essen, ihre Kleidung, ihr Zuhause und ihre Liebe geteilt. Sie hatten sich die Mühe gemacht, die Kranken und Gefangenen zu besuchen. Sie waren sanftmütig und freundlich durchs Leben gegangen und waren großzügig zu anderen gewesen, weil sie wussten, wie großzügig Gott zu ihnen war. Sie hatten Gottes Liebe in das Leben der Leidenden hineingetragen. Sie hatten sich entschieden, das Richtige zu tun und fürsorglich zu sein. Sie waren freundlich und gütig.

Ein andermal erzählte Jesus die Geschichte vom barmherzigen Samariter (Lk 10,25–37). Er lebte die großzügige, mitfühlende und liebende Güte Gottes vor, als er einen verletzten Ausländer fand, der in großer Not steckte. In neueren Forschungen zur Freundlichkeit hat man eine Reihe wichtiger Voraussetzungen für mitfühlendes Handeln herausgefunden:¹

- ✓ Augen, Herz und Verstand offen halten, um die Nöte anderer wahrzunehmen.
- ✓ Glauben, dass ich hier bin, um etwas zu verändern, und dass es meine Verantwortung ist, etwas zu unternehmen, wenn ich sehe, dass Hilfe gebraucht wird.
- ✓ Den Menschen zuhören, die Hilfe brauchen, und fragen, was sie am meisten brauchen (oder einschätzen, was sie am dringendsten brauchen, wenn sie ihre Bedürfnisse nicht selbst ausdrücken können).
- ✓ Alles tun, was ich kann, um das Leiden der Menschen zu lindern, oder ihnen helfen, bessere Hilfe zu bekommen, als ich selbst bieten kann.

„ER LEBTE DIE GROSSZÜGIGE,
MITFÜHLENDE UND LIEBENDE
GÜTE GOTTES VOR,
ALS ER EINEN VERLETZTEN
AUSLÄNDER FAND, DER IN
GROSSER NOT STECKTE.“





„SELBST DIE KLEINSTE
NETTIGKEIT KANN
WELLEN SCHLAGEN
UND VIEL BEWIRKEN.“

Der barmherzige Samariter hat all diese wichtigen Dinge getan, um das Leben des verletzten Mannes zu retten. Im Gegensatz dazu sahen der Priester und der Levit die Not, ignorierten aber den Mann und handelten weder gütig noch freundlich.

Gott liebt alle Menschen gleich. Er will, dass alle Menschen seine wunderbare Freundlichkeit und Güte spüren. Aber erst müssen unsere Herzen von seiner barmherzigen Liebe verwandelt werden, damit wir seine Augen, Ohren, Hände, Füße und sein Mund sein und seine Liebe in diese kaputte Welt tragen können.

Gott wünscht sich, dass wir freundlich miteinander umgehen, denn alle Freundlichkeit dieser Welt beginnt in seinem liebenden Herzen. Er hat uns dazu geschaffen, in liebevoller Harmonie miteinander zu leben. Und wenn wir freundlich zu anderen Menschen sind, wird das Glückshormon Oxytocin in unseren und ihren Hirnen ausgeschüttet! Wenn wir uns um andere kümmern und wenn andere sich um uns kümmern, sorgt dieses erstaunliche Hormon dafür, dass wir noch mitfühlender, friedlicher, fröhlicher, liebevoller und auch weniger ängstlich sind. Es hilft uns besser zuzuhören und mitzufühlen. Und je freundlicher wir sind, desto unwahrscheinlicher geraten wir

in Konflikte! Freundlichkeit kann sogar Depressionen lindern, weil wir damit die Freude in unserem Leben auf andere übertragen. Sie führt Menschen zusammen, schenkt ihnen Hoffnung, tröstet sie und gibt ihnen das Gefühl, geliebt und wertvoll zu sein. Und selbst die kleinste Nettigkeit kann Wellen schlagen und viel bewirken.

Denk an die Witwe von Zarat, die das, was sie für ihr letztes Stück Brot hielt, großzügig mit dem hungrigen Elia teilte (1 Kön 17,7–16). Und an die Frau aus Schunem, die auf dem Dach ihres Hauses ein Gästezimmer für Elisa bauen ließ, damit er sich dort ausruhen und wohlfühlen konnte (2 Kön 4,8–37). Denk an Tabita, die schöne Kleider für Witwen und Waisen nähte, damit sie wieder in Würde leben konnten (Apg 9,39). Und Maria und Marta, die sich regelmäßig das Chaos von Jesus und einem Dutzend müder und hungriger Jünger nach Hause einluden.

All diese Erzählungen über Freundlichkeit stehen in der Bibel, um uns zu inspirieren. Jede Geschichte ist ein Beispiel für Menschen, die sich wie „Schafe“ benahmen. Sie gaben den Hungrigen zu essen, waren gastfreundlich zu den Obdachlosen und nähten Kleidung für diejenigen, die sie brauchten. Erstaunlich ist, dass es eine fast unsichtbare Verbindung zwischen ihren Geschichten gibt. Ein roter Faden, der sie alle mit dem Gleichnis von den Schafen und den Böcken verbindet: Alle diese Frauen haben eine Auferstehung miterlebt. Die Frauen, die Elia und Elisa halfen, bekamen ihre verstor-



benen Söhne zurück. Maria und Marta sahen ihren auferstandenen Bruder Lazarus wieder. Und Tabita wurde wieder zum Leben erweckt, damit sie sich weiter um die Bedürftigen in ihrer Umgebung kümmern konnte. Gott ist unsere herzliche Freundlichkeit wichtig und er schätzt es sehr, wenn wir aus Mitgefühl den Wunsch haben, leidende Menschen so liebevoll wie möglich zu behandeln.

Wie können wir heute „gute Schafe“ oder „barmherzige Samariter“ sein? Wie können wir zu allen freundlich sein, denen wir begegnen, damit sie schmecken und sehen können, dass der Herr gut ist (Ps 34,9)? Wie können wir unsere Herzen für Gottes großzügige Liebe öffnen? Auf welche Weise hilft es uns, unsere Herzen von seiner barmherzigen Liebe durchfluten zu lassen, wenn wir anderen zeigen wollen, dass Gott sie mit einer Liebe liebt, die so riesig ist, dass sie ihr Ausmaß nie begreifen werden (Eph 3,14–21)? Denn was am Ende wirklich zählt, ist die Art und Weise, wie wir Gottes liebevolle Freundlichkeit und Güte mit allen teilen, denen wir begegnen.



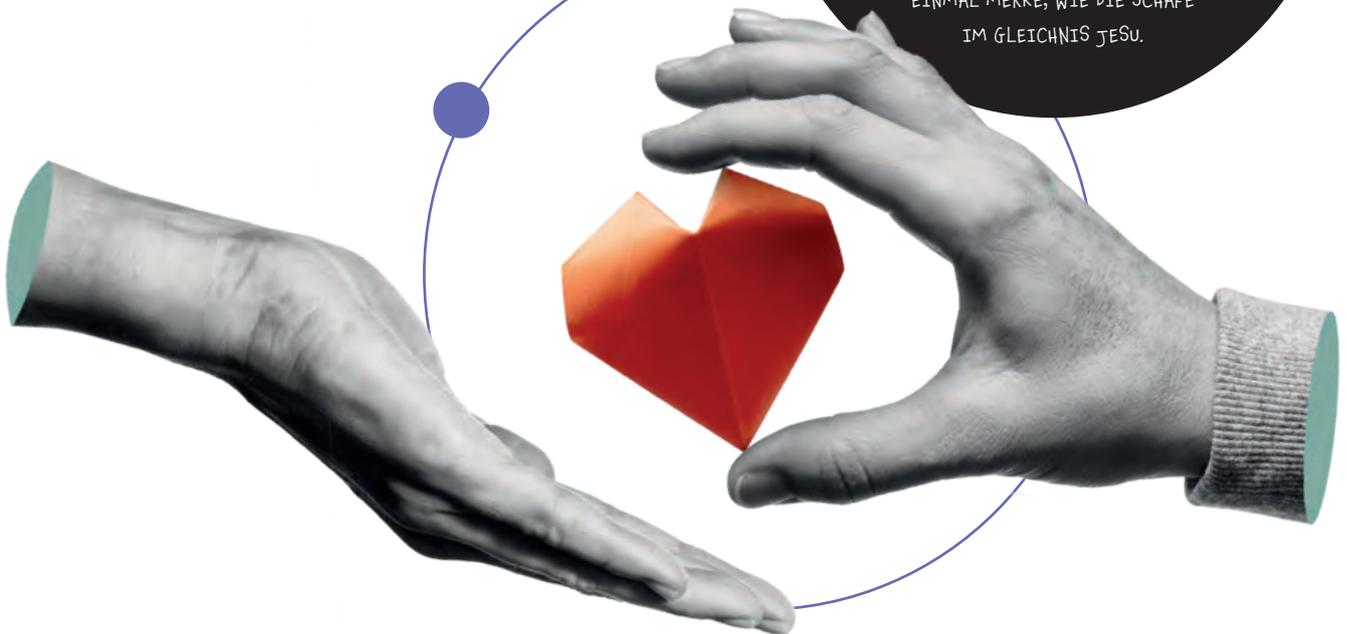
KÄREN HOLFORD

machte eine Ausbildung als Ergotherapeutin zur Behandlung von Hirnverletzungen und studierte danach Psychologie und Familientherapie. Jetzt arbeitet sie als Abteilungsleiterin für Familien- und Frauenarbeit bei der Transeuropäischen Division. Ihr Mann Bernie ist Prediger; gemeinsam haben sie drei erwachsene Kinder und drei Enkelkinder. Sie liebt das Schreiben, wird gern kreativ und genießt das Spaziergehen im Wald.

„DENN WAS AM ENDE WIRKLICH ZÄHLT, IST DIE ART UND WEISE, WIE WIR GOTTES LIEBEVOLLE FREUNDLICHKEIT UND GÜTE MIT ALLEN TEILEN, DENEN WIR BEGEGNEN.“

GEBET DES TAGES

LIEBER GOTT, ICH MÖCHTE SCHMECKEN UND SEHEN, DASS DU GUT BIST, DAMIT ICH DADURCH AUCH FREUNDLICH UND GUT ZU ANDEREN UND ZU MIR SELBST SEIN KANN. MÖGEN FREUNDLICHKEIT UND GÜTE SO NATÜRLICH AUS MEINEM HERZEN FLIEßEN, DASS ICH ES NICHT EINMAL MERKE, WIE DIE SCHAFE IM GLEICHNIS JESU.



FRAGEN

„FREUNDLICHKEIT NÄHRT DEINE SEELE, DOCH WENN DU UNBÄRMHERZIG BIST, ZERSTÖRST DU DICH SELBST.“

Sprüche 11,17

1. Welche Geschichte von Jesu Mitgefühl und Freundlichkeit in Aktion magst du am liebsten? Wieso? Auf welche Weise ermutigt dich diese Geschichte, selbst freundlich zu sein?
2. Warum macht sich Jesus solche Sorgen darüber, ob seine Jünger zu anderen freundlich sind? Wie würde sich die Welt verändern, wenn wir zu allen Menschen, die wir treffen, freundlich und wohlwollend wären?
3. Stell dir vor, in einem Jahr gewinnt deine Gemeinde oder Jugendgruppe einen Wettbewerb für die freundlichste Gemeinschaft deiner Stadt. Was hättest du zu dem Sieg beigetragen? Was hält dich auf, genau jetzt eine „Invasion der Freundlichkeit“ anzuzetteln? (Siehe bit.ly/invasionofkindness)
4. Viele sagen, es sei wichtig, sich einen Lebenspartner zu suchen, der freundlich ist. Warum sagen die Leute das deiner Meinung nach? Wie hilft es dir, dich auf eine spätere Beziehung vorzubereiten oder deine jetzige zu verbessern, wenn du Freundlichkeit zur Selbstverständlichkeit machst, wie die „Schafe“ im Gleichnis?

Grid of dots for writing.





DEINE CHALLENGE

CHALLENGE 1: WIE NETT BIST DU?

1. Auf einer Skala von 0 bis 10, wie nett bist du? Was könnte dir helfen, damit du Schritt für Schritt netter werden kannst?

2. Wie kannst du freundlich zu dir selbst sein? Schau auf Gottes liebevolle Freundlichkeit zu dir und sei freundlich zu dir selbst, damit du freundlicher zu anderen sein kannst.

CHALLENGE 2: DAS KREATIVE GEBET UM FREUNDLICHKEIT

Diese Challenge sollte in einer Gruppe gemacht werden. Wenn du keine Gruppe hast, kannst du die Übung auch allein machen. Es bringt dir aber mehr, wenn du sie mit anderen zusammen ausführst.

Lies Psalm 103,1–18. Lade dann die ganze Gruppe (oder Untergruppen von 2 bis 4 Personen) dazu ein, ein interaktives Lobgebet für Gottes Güte und herzliche Freundlichkeit zu schreiben. Überlegt für jeden Buchstaben des Alphabets Worte, die Gottes Liebe beschreiben. Beginnt mit A (atemberaubend, abenteuerlich, authentisch, aufmerksam), dann B (bemerkenswert, beeindruckend, belebend) und so weiter. Notiert alle genannten Begriffe untereinander und schaut, wie viele Wörter ihr findet, die Gott beschreiben. Lest zum Schluss gemeinsam euer Lobgebet vor.

CHALLENGE 3: SEI NETT ZU ANDEREN

Versuche diese Woche bewusst freundlich zu anderen zu sein. Bemühe dich, zu allen Menschen, die du triffst, in Wort und Tat freundlich zu sein, damit sie hinterher das Gefühl haben, von dir und Gott geliebt zu werden. Beobachte dann, wie sich dadurch dein Denken und Handeln verändern. Schreibe deine Erfahrungen auf. Ein paar kreative Ideen findest du auf dieser Website: ted.adventist.org/family/outreach/livekind/



DENKANSTOSS

„Tu alles Gute, was du kannst, mit allen Mitteln, auf alle Arten, an allen Orten, zu allen Zeiten, für alle Menschen, so lange du nur kannst.“²

Was nimmst du aus diesem Kapitel über Güte und Freundlichkeit mit? Was willst du jetzt sofort ändern?

KAPITEL 6



LIES
MATTHÄUS
25,14-29

**„DA SPRACH SEIN HERR ZU IHM: RECHT SO, DU GUTER UND
TREUER KNECHT, DU BIST ÜBER WENIGEM TREU GEWESEN,
ICH WILL DICH ÜBER VIEL SETZEN.“**

MATTHÄUS 25,21 (LUT)

ICEBREAKER**TREUE-METAPHERN**

Lasst uns Treue auf originelle Art und Weise definieren. Denk dir Vergleiche aus, um anschaulich und bildhaft zu erklären, was Treue für dich bedeutet.

Ein paar Beispiele für den Anfang:

Treue ist wie ...

ein Teenager und sein Smartphone.

ein Hipster und sein Bart.

Tausche deine Metaphern in der Gruppe oder mit einem Freund aus.

Fragen zum Nachdenken:

1. Welche Metapher sticht für dich am meisten heraus? Welche beschreibt Treue für dich am besten?
2. Wie wichtig ist Treue für dich in Beziehungen (Freundschaft, Liebesbeziehung, Ehe ...)?
3. Woran erkennst du, dass jemand treu ist?
4. Hast du schon mal Untreue und Betrug selbst erlebt? Fällt dir ein Erlebnis ein, bei dem dir jemand untreu war (oder vielleicht warst du es selbst)? Wie hat sich das angefühlt? Was hast du daraus gelernt?

Das Ergebnis einer Beziehung

In diesem Kursbuch lernen wir etwas über die Frucht, die in uns reift, wenn der Heilige Geist unser Leben bestimmt. Das klingt vielleicht einfach, ist aber im Leben ziemlich schwierig umzusetzen. Die Frucht des Heiligen Geistes wächst nicht im Vakuum. Damit es eine Frucht geben kann, muss man einen Samen pflanzen und für das richtige Klima sorgen. Nur dann wird aus ihm ein Baum, der Früchte trägt. Das ist ein *Prozess*.

Wir leben in einer düsteren Welt, in der es uns oft schwerfällt, Gott zu sehen. Wir fühlen uns oft allein, verurteilt, verletzt und haben Angst vor der Ungewissheit im Leben. In dieser Welt voller Sünde ist es schwer, den Ackerboden in unserem Herzen so zu pflegen, dass der Heilige Geist an uns arbeiten kann. Obwohl wir uns wünschen, von Gott verwandelt zu werden, stellen wir fest, dass uns die Sünde in die Quere kommt und wir Gott am Ende untreu werden. Das belastet uns, und wir fühlen uns dadurch vielleicht sogar gelähmt.

Ich will euch von etwas erzählen, das mich lange Zeit gelähmt hat. Ich muss immer noch daran arbeiten und mich bessern. Ich weiß, dass die Frucht der Treue in mir noch wachsen muss. Vorweg will ich klarstellen, dass ich gerne vor Publikum spreche, auch wenn sich viele Menschen davor fürchten. Das Reden vor Publikum kann einem echt Angst machen, weil es bedeutet, sich preiszugeben. Sich selbst ins Rampenlicht zu stellen. Sich dem Urteil der Zuhörer auszuliefern.

Obwohl es mir leichtfällt, vor anderen zu sprechen, muss ich gestehen, dass ich riesige Angst davor habe, vor Leuten zu reden, die meinen christlichen Glauben nicht teilen. Ich kriege wirklich Panik bei der Vorstellung, dass mir jemand Fragen stellt oder etwas sagt,



„Zwar entpuppen sich solche Gespräche meist als Segen, aber die Tatsache, dass ich mich anfangs immer so fühle, macht mir zu schaffen. Weil ich Gott in diesem Moment nicht treu bin. Zumindest nicht treu genug.“

worauf ich keine Antwort habe. Ich arbeite noch daran, und ich bete zu Gott, dass er mir jedes Mal hilft, wenn so etwas geschieht.

Bei mir passiert dann Folgendes: Jedes Mal, wenn mich jemand, der nichts über das Christentum weiß – geschweige denn über die Adventisten –, nach meinem Glauben, meiner Arbeit als Pastor oder meiner Kirche fragt, komme ich ins Schwitzen. Nicht weil ich mich für Gott, meinen Dienst oder meine Gemeinde schäme (Röm 1,16). Sondern weil ich genau weiß, dass sich dieser Mensch durch das, was ich sage, vielleicht in das wunderbarste Wesen des Universums verliebt oder, im Gegenteil, Jesus ablehnt und nie wieder von ihm hören will.

Ich habe dann jedes Mal das Gefühl, vor Gott versagt zu haben. Ich habe das Gefühl, dass ich nicht gut genug bin, dass ich kein zuverlässiger Nachfolger Jesu bin. Ich habe das Gefühl, dass ich Gott *untreu* bin, obwohl er mir immer treu ist. Sollte ich nicht froh und gespannt darauf sein, dass Menschen, die meinen Glauben nicht teilen, mich nach Jesus fragen? Warum passiert mir das dann? Zwar entpuppen sich solche Gespräche meist als Segen, aber die Tatsache, dass ich mich anfangs immer so fühle, macht mir zu schaffen. Weil ich Gott in diesem Moment nicht treu bin. Zumindest nicht treu genug. Und ich weiß, dass ich nicht der Einzige bin, der so etwas schon erlebt hat.



Wir müssen trotzdem wieder aufstehen. Es kann jederzeit passieren, dass wir versagen und Gott untreu werden, aber er bleibt uns weiter treu (Röm 4,21; 1 Joh 1,9; Jos 21,45). Lasst uns jedes Mal, wenn wir Gott untreu werden, die Entscheidung treffen, zu Jesus zurückzukehren und wieder mit ihm in Kontakt zu treten. Lasst uns fruchtbares Land sein, das Früchte bringt (Joh 15,5). Kommt, lasst uns auf den Pfad der Treue zurückkehren!

Dafür müssen wir verstehen, was Treue bedeutet. Treu zu sein bedeutet, zuverlässig zu sein. Ein treuer Mensch ist ehrlich und aufrichtig, jemand, dem man vertrauen kann. Das bedeutet auch, dass man demjenigen vertrauen kann, ohne Angst haben zu müssen, dass er einen im Stich lässt. Treue Menschen halten ihr Wort. Man ist treu, wenn man das tut, was von einem erwartet wird, auch wenn niemand zusieht, auch wenn keiner deine Worte und Taten hinterfragt, weil der andere dich schon *länger kennt und weiß*, dass du vertrauenswürdig bist. Vertrauen gewinnt man nur mit der Zeit, sie kommt nicht über Nacht. So ist es auch mit der Treue.

Außerdem braucht man Treue nicht nur in großen Dingen. Es kommt auf die kleinen Details an, sie sind am Ende meist entscheidend. Im heutigen Bibeltext sagt Jesus: „Du guter und treuer Knecht, du bist über *wenigem* treu gewesen, ich will dich über viel setzen.“ Egal, ob deine Treue auf eine kleine oder große Probe gestellt wird: Deine Beziehung zu Gott wird daran sichtbar werden. Alles, was wir tun, soll Jesus widerspiegeln. Denn darum geht es: ein Spiegelbild Jesu zu sein, indem wir unserer Beziehung zu ihm und seinen Prinzipien treu bleiben. Egal, ob bei einer großen Sache oder einer kleinen, vor vielen Augen oder vor wenigen.

Wichtig ist, dass Treue für uns kein hochgestecktes Ideal ist, das nur ein paar wenige Menschen je erreichen können. Treue entsteht aus unserer Beziehung zu Gott und aus dem Wirken des Heiligen Geistes in unserem Leben. Die Treue zu Gott wird mit der Zeit stärker. Durch unsere

*„Lasst uns jedes Mal, wenn wir
Gott untreu werden, die Entscheidung
treffen, zu Jesus zurückzukehren
und wieder mit ihm in Kontakt zu treten.“*



„Und das Beste ist, wenn wir den Heiligen Geist in uns wirken lassen und unsere Treue zu ihm wächst, werden wir zu seinen Zeugen.“

Beziehung zu ihm. Durch ununterbrochenes Kommunizieren mit ihm. Ich bin Jesus treu, weil ich ihn *kenne*. Und umso mehr ich ihn kenne, umso treuer möchte ich sein, denn ich will unser Vertrauensverhältnis nicht kaputt machen. Wie bei unserem besten Freund. Der einzige Unterschied ist, dass Jesus der beste Freund ist, den wir uns nur vorstellen können! Wenn wir irgendwann versagen und das Gefühl haben, untreu gewesen zu sein, wartet er mit offenen Armen auf uns und ist bereit, unsere zerbrochene Beziehung wieder in Ordnung zu bringen (1 Joh 2,1; 2 Kor 5,17–19).

Und das Beste ist, wenn wir den Heiligen Geist in uns wirken lassen und unsere Treue zu ihm wächst, werden wir zu seinen Zeugen (Joh 15,27). Das bedeutet, dass nicht nur wir durch unsere Treue zu Gott gesegnet werden, sondern auch die Menschen um uns herum. Erinnerst dich das nicht an die Verheißung, die Gott Abraham in 1. Mose 12,3 gegeben hat? „Alle Völker der Erde werden durch dich gesegnet werden.“ Die Treue zu Gott bringt uns dazu, unseren Auftrag zu erfüllen, also die gute Nachricht weiterzugeben, die uns Jesus gegeben hat. Wenn wir treu sind, erzählen wir anderen vom Evangelium. Wenn wir in den kleinen Dingen treu sind, dann verbreiten wir die Prinzipien von Gottes großem Königreich. Wenn der Heilige Geist uns führt und in unserem Leben Frucht bringt, kann Gott auch das Leben anderer verwandeln, weil er in und durch uns wirkt. Lasst uns Gott darum bitten, dass er uns hilft, treu zu sein. Lasst uns Gott darum bitten, die Frucht des Heiligen Geistes in unseren Herzen wachsen zu lassen.



Narcis Dragomir

wurde in Rumänien geboren und wuchs in Spanien auf. Er sieht sich selbst als Bürger des himmlischen Reiches. Gemeinsam mit seiner Frau Sayei Méndez (@escribiendosupalabra) ist er mit Begeisterung dabei, den Menschen im postchristlichen Europa von Jesus zu erzählen.



Gebet des Tages

Lieber Gott, danke, dass du mich mit deinem Geist erfüllst und eine Frucht in mir wachsen lässt, die ein Segen für andere ist. Danke für deine Treue. Danke, dass ich darauf vertrauen kann, dass du liebevoll, großzügig und gütig bist. Lass die Frucht der Treue in mir wachsen und lass sie zum Segen für andere werden.



FRAGEN

„Viele Menschen behaupten, sie seien zuverlässig, aber wo findet man einen Menschen, der wirklich treu ist?“

Sprüche 20,6

1. Welche Beweise für Gottes Treue findest du in der Bibel? Wie wirkt sich das auf dein Verständnis von Treue aus? Wie können wir Gottes Treue im Alltag demonstrieren?
2. War es dir schon mal peinlich, anderen von deinem Glauben zu erzählen? Wenn ja, warum ist es wohl so schwer?
3. Hattest du schon mal das Gefühl, in deinem Glaubensleben festzustecken? Was hast du getan bzw. kannst du tun, um das zu ändern? Wie kannst du die Treue in deiner Beziehung zu Gott wachsen lassen?
4. Hast du schon mal das Gefühl gehabt, dass in deiner Gemeinde (oder in deinem Leben) das Engagement fehlt und man sich zu sehr an altbekannten Meinungen festbeißt? Woran liegt das? Was können wir dagegen tun?
5. Gibt es eine Lösung für Untreue (im Glauben, in der Beziehung usw.)? Was kann man tun?

Grid area for writing answers.



KAPITEL

7

SANFTMUT



**„[...] BEMÜHE DICH UM EIN LEBEN, SO WIE GOTT ES WILL:
GEPRÄGT VON DER EHRFURCHT VOR GOTT, VON GLAUBEN
UND LIEBE, GEFÜHRT MIT GEDULD UND SANFTMUT!“**

1. TIMOTHEUS 6,11

ICEBREAKER**WIE VIEL DURCHSETZUNGSVERMÖGEN HAST DU?**

Durchsetzungsvermögen lässt sich als die Fähigkeit eines Menschen definieren, der seine Gefühle gegenüber einem anderen in angemessener Weise ausdrücken kann, ohne feindselig oder aggressiv zu werden. Menschen, die sich durchsetzen können, sind imstande, ihre Meinungen und Gefühle, positive wie negative, klar und angemessen mitzuteilen.



In letzter Zeit suchen große Unternehmen nach Führungskräften, die sich durchsetzen können, und nicht mehr nach aggressiven Typen, die früher beliebter waren. Woran liegt das wohl?

Mach jetzt den folgenden Unternehmenstest, um dein Durchsetzungsvermögen einzuschätzen. Der erste Schritt ist, sich selbst zu kennen!

Test zum Durchsetzungsvermögen: Lade dir den Test herunter und/oder drucke ihn unter dem folgenden Link aus: bit.ly/WOP23downloads



DIE UNERWARTETE GRÖSSE DER SANFTMUT



Ende der 1960er-Jahre kauften zwei Freunde in einem Londoner Kaufhaus ein Löwenjunges. Sie nahmen den kleinen Löwen mit nach Hause und zogen ihn wie ein Haustier auf. Sie fütterten ihn, machten Spaziergänge mit ihm und er freute sich über ihre Streicheleinheiten, als sei er eine einfache Katze. Sie gaben ihm den Namen Christian. Mit der Zeit wurde seine Größe zum Problem, nicht nur wegen des Wohnraums, sondern auch wegen der Menge an Futter, die ihr Haustier verschlang. Also brachten sie ihn in ein Naturreiservat nach Kenia, in der Hoffnung, dass er sich an seinen natürlichen Lebensraum gewöhnen würde.

Nach ein paar Monaten gab ihnen der Leiter des Naturreiservats Bescheid, dass sich Christian ganz an sein neues Zuhause im Löwenrudel gewöhnt hatte. Die Freunde reisten nach Kenia, um ein letztes Mal Lebewohl zu sagen und Christians neues Leben zu feiern.

Neun Monate waren vergangen, seit sie den Löwen das letzte Mal gesehen hatten, und der Leiter des Naturreiservats warnte sie, dass Christian sie nicht wiedererkennen würde. Die beiden Freunde beschlossen, eine Dokumentation über das Wiedersehen zu drehen. Sie ist auf YouTube hochgeladen.¹

Die unscharfen Aufnahmen aus den Siebziger Jahren zeigen zwei junge Männer mit zotteligem Haar und Schlaghosen in einem afrikanischen Wildpark. Sie warten unten vor dem Hügel auf den Löwen. Die jungen Männer stehen still da und schauen nach oben. Mit einem Mal taucht auf dem Hügel der Kopf eines Löwen auf. Der Löwe macht sich auf den Weg nach unten. Er sieht misstrauisch aus. Niemand weiß, wie er reagieren wird. Die Freunde bleiben reg-



„ES IST NICHT SCHWER, NETT ZU SEIN, WENN ALLES GUT LÄUFT UND MAN IN SEINER KOMFORTZONE IST. FÜR PAULUS BESTEHT DIE GRÖSSE DIESER FRUCHT EHER DARIN, IN STRESSSITUATIONEN UNERWARTET SANFT ANTWORTEN ZU KÖNNEN, IN ETWA SO, WIE WENN EIN WILDER LÖWE ZWEI MENSCHEN UMARMT.“

los stehen und rufen seinen Namen. Plötzlich stürmt der Löwe auf sie zu. Es ist beeindruckend, wie Christian auf die jungen Männer zuspringt ... und sie zwischen seinen riesigen Tatzen umarmt und ihnen sogar das Gesicht abschleckt! Die sanfte Reaktion des Löwen und sein friedliches Verhalten stehen im krassen Gegensatz zu seiner Größe und der potenziellen Gefahr durch sein Wesen.



Ich liebe Christians Geschichte und seine sanfte Stärke. Ich glaube, er ist das perfekte Beispiel, um die Bedeutung der Sanftmut zu verstehen, von der Paulus bei der Frucht des Heiligen Geistes spricht.

Ich erkläre dir das. Wir sind im Kopf schnell dabei, Sanftmut mit Schwäche, Unterwürfigkeit oder Resignation zu verbinden, also mit passiven Verhaltensweisen, aus denen Aggressionen werden können. Das ist so, als gehe es um ein kleines wehrloses Schaf, das beschützt werden muss, weil es Probleme nicht selbst meistern kann.

Aber wenn Paulus die Frucht des Heiligen Geistes mit dem griechischen Wort *prautes* beschreibt, meint er so ein Verhalten nicht. Bei Paulus hat Sanftmut eher etwas mit der verblüffend süßen und sanften Reaktion eines Löwen auf zwei Menschen zu tun, der sich anders verhält, als man es seiner Natur wegen erwarten würde.²

Die Sache ist die: Das Wort *prautes*, das Paulus hier gewählt hat, ist ein komplexer und facettenreicher Begriff, denn man kann ihn nicht nur mit Sanftmut übersetzen, sondern auch mit Milde oder – indirekt – mit Bescheidenheit.

In Anbetracht dieses Bedeutungscocktails, der sich aus dem griechischen Begriff ergibt, können wir nun die wesentlichen Merkmale der Sanftmut in die folgenden Kernpunkte aufschlüsseln:

AKTION: Um sanftmütig zu sein, muss man *aktiv* auf Reize von außen reagieren. Es ist unmöglich, Sanftmut zu zeigen, wenn man isoliert in einem Raum sitzt. Sanftmütige Menschen reagieren also auf Ungerechtigkeit, Konflikte und Probleme. Sie beziehen Stellung und äußern sogar Kritik, aber sie tun es auf sanftmütige Weise, denn das ist der Kern der Geschichte. Es ist nicht schwer, nett zu sein, wenn alles gut läuft und man in seiner Komfortzone ist. Für Paulus besteht die Größe dieser Frucht eher darin, in Stresssituationen unerwartet sanft antworten zu können, in etwa so, wie wenn ein wilder Löwe zwei Menschen umarmt. Oder so, wie Gott Hagar eine Verheißung gab, der schwangeren Frau, die gerade von zu Hause weggelaufen war, weil sie in der Ehe ihres Herrn für Probleme gesorgt hatte (1 Mo 16).

INNERE KRAFT: Sanftmütige Menschen sind *starke* Menschen. Wenn man auch unter Druck sanft reagieren kann, bedeutet das, dass man sein Verhalten im Umgang mit anderen gut im Griff hat. In der Praxis bedeutet Sanftmut, dass man Leuten, die man zum Mond schießen könnte, mit Liebe begegnet und der Versuchung widersteht, sie weiter zu verletzen. Größe und Stärke bestehen gerade darin, in Stresssituationen sanft zu sein.

Es gibt zwei praktische Beispiele, ein aktuelles und eines aus der Geschichte, die diese sanfte innere Kraft sehr gut beschreiben.





Das erste Beispiel spielt sich in einem Jugendgericht im spanischen Granada ab. In diesem Gericht verkündet Richter Emilio Calatayud gerade das Urteil. Ein 16-Jähriger war verhaftet worden, weil er sich in das IT-System eines Unternehmens gehackt hatte. Er würde wahrscheinlich zu einer Freiheitsstrafe in einer Jugendstrafanstalt verurteilt werden. Doch das Urteil des Richters ist eine riesige Überraschung: Der Junge wird nämlich nur zu 100 Stunden gemeinnütziger Arbeit verurteilt. Er soll Computerkurse für Menschen mit geringem oder gar keinem Einkommen halten.

Das zweite Beispiel stammt aus der Bibel. Es ist die Stelle, wo Elia Gott unter Todesangst um Kraft bittet, weil ihn die Leute töten wollen. In dieser Krise will Gott Elia weder in einem Erdbeben noch in einem Feuer noch in einem Sturm begegnen. Der Schöpfer des Universums beschließt stattdessen, Elia von der Last zu befreien, indem er ihm seine Pläne sanft zuflüstert (1 Kön 19).

Die Stärke und innere Kraft sanftmütiger Menschen liegt darin, dass sie sich in andere einfühlen können und ihnen helfen wollen.

WILLE: Sanftmut ist eine Frucht, die wir *freiwillig* tragen müssen. In einer schwierigen Situation freundlich zu sein ist eine *Entscheidung*, die wir treffen müssen und die wahrscheinlich gegen unsere Natur geht. Sanftmütige Menschen wissen, dass in misslichen Lagen ein freundliches Wort viel mehr bringt als ein Knurren. Und dass es zwar schwer ist, Kritik anzunehmen, ohne wütend zu werden, aber dass es viel besser ist, selbstbewusst zu sagen, was diese Kritik mit einem macht, statt der Beleidigung noch einen draufzusetzen. Das ist der Kern von Jesu Vorschlag, nicht mehr nach dem Motto „Auge um Auge“ zu leben (Mt 5,28–32). Stattdessen sollen wir uns darauf konzentrieren, bewusst die Situation in eine andere Richtung zu lenken, indem wir auf die Angriffe anderer mit Liebe und

„DOCH DAS URTEIL DES RICHTERS IST EINE RIESIGE ÜBERRASCHUNG: DER JUNGE WIRD NÄMLICH NUR ZU 100 STUNDEN GEMEINNÜTZIGER ARBEIT VERURTEILT. ER SOLL COMPUTERCURSE FÜR MENSCHEN MIT GERINGEM ODER GAR KEINEM EINKOMMEN HALTEN.“

Sanftmut reagieren. Ja, es ist ein revolutionärer Vorschlag, aber eine sanftmütige Reaktion auf unsere reizbare Gesellschaft würde Leben verändern. Kannst du dir eine Welt vorstellen, in der es ganz natürlich ist, auf jede Situation mit Liebe zu reagieren?

Wenn wir diese drei Eigenschaften betrachten, erscheint Sanftmut wie eine unerreichbare Idealvorstellung. Und in Wahrheit ist es für den Menschen auch unmöglich. Paulus beschreibt die Sanftmut im Galaterbrief als einen Teil der Frucht, die der *Heilige Geist* in unserem Leben hervorbringt. Allein der Heilige Geist kann unsere natürlichen Neigungen nach und nach so verwandeln, dass unser Verhalten von Sanftmut geprägt ist.³

Darum möchte ich dir drei Schritte vorschlagen, die dir helfen, diese vom Heiligen Geist erfüllten Charaktereigenschaften widerzuspiegeln.



„BIS ES SO WEIT IST, KÖNNEN WIR DANK DES HEILIGEN GEISTES, DER IN UNS WIRKT, ERLEBEN, WIE GUT ES IST, DEN CHARAKTER GOTTES IN UNS WACHSEN ZU LASSEN.“

SCHRITT 1: *Lerne Jesus kennen.* Die Bibel sagt, dass die Sanftmut eine Charaktereigenschaft Jesu ist (Mt 11,28–30). Such also nach Jesus und spiegle seinen Charakter wider.

SCHRITT 2: *Versuche, in allen Bereichen deines Lebens sanftmütig zu sein,* auch in deiner Beziehung zu Gott. Das bedeutet, Gottes Willen anzunehmen und so zu leben, wie er es vorschlägt. Du wirst sehen, dass seine Vorschläge zu wunderbaren Ergebnissen führen.

SCHRITT 3: *Kümmere dich um die Bedürfnisse anderer.* Jesus hat denen ein Versprechen gegeben, die ihren Stolz herunterschlucken und versuchen, anderen zu helfen (Mt 5,5). Auch wenn es nicht gerade im Trend ist, wird der Bescheidene (oder Sanftmütige) zur rechten Zeit die Erde erben.

Und weißt du was? Wenn ich die Geschichte von Christian, dem Löwen, lese, male ich mir aus, wie unglaublich es erst sein wird, alle Tiere zu streicheln, wenn wir auf der Neuen Erde sind. Ich stelle mir vor, wie wir dann in einer Gemeinschaft leben, in der jeder von Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung erfüllt ist (Jes 65,17–25). Ich freue mich darauf, an so einem Ort zu wohnen, einem Ort der wahren Freude, so wie es Gott von Anfang an geplant hatte.

Bis es so weit ist, können wir dank des Heiligen Geistes, der in uns wirkt, erleben, wie gut es ist, den Charakter Gottes in uns wachsen zu lassen. Wir können wie sanfte Löwen sein, ein Spiegelbild der inneren Kraft, die der Heilige Geist in unser Leben fließen lässt.



Silvia Palos Ibáñez

wurde in Saragossa (Spanien) geboren, wo sie auch die adventistische Schule besuchte. Später absolvierte sie ein Jurastudium. Anzutreffen ist sie auf den Sommerlagern in Entrepeñas und von AEGJAE (Vereinigung adventistischer Universitätsstudenten und -absolventen in Spanien). Ein Eintrag auf ihrer Bucket List: zusammen mit ihrem Mann Pep bei einem Missionsprojekt im Ausland mitarbeiten.

GEBET DES TAGES

LIEBER GOTT, ICH WILL, DASS DU EIN TEIL MEINES LEBENS BIST. ICH LEGE MEIN GANZES VERHALTEN IN DEINE HÄNDE, DAMIT ES EIN SPIEGELBILD DEINER SANFTMUT UND LIEBE WIRD. ICH BETE, DASS ANDERE DICH DURCH MEIN VON SANFTMUT ERFÜLLTES LEBEN KENNENLERNEN.



FRAGEN

„KOMMT HER ZU MIR, ALLE, DIE IHR MÜHSELIG UND BELADEN SEID;
ICH WILL EUCH ERQUICKEN. NEHMT AUF EUCH MEIN JOCH UND LERNT
VON MIR; DENN ICH BIN SANFTMÜTIG UND VON HERZEN DEMÜTIG;
SO WERDET IHR RUHE FINDEN FÜR EURE SEELEN. DENN MEIN JOCH IST
SANFT, UND MEINE LAST IST LEICHT.“

Matthäus 11,28–30 (LUT)

1. **Erinnerst du dich an eine Situation, in der Jesus entschieden, aber gleichzeitig sanftmütig und demütig gehandelt hat? Beschreibe sie.**
2. **Hast du schon mal eine stressige Situation erlebt, in der dir eine sanfte Antwort Frieden geschenkt hat? Wie war dieses Erlebnis für dich?**
3. **Warum fordert Jesus uns wohl auf, in unserem Umgang mit anderen auf Gewalt zu verzichten?**
4. **In welchen Alltagssituationen bist du gestresst oder ängstlich? Wie könnte eine ruhigere, sanftere und bescheidenere Herangehensweise in diesen Situationen helfen?**

Grid for writing answers to the questions.



KAPITEL 8

SELBST-

BEHERRSCHUNG

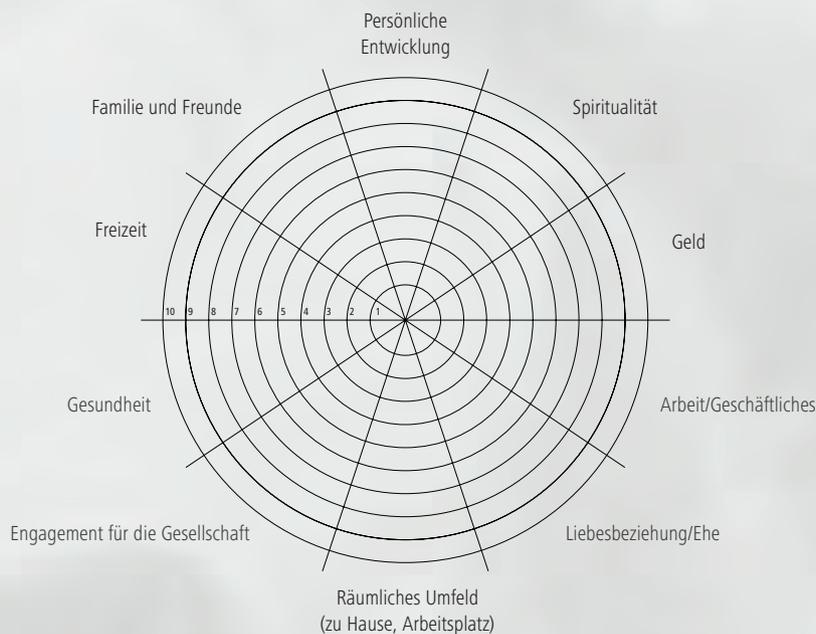


**„JEDER ATHLET ÜBT STRENGE SELBSTDISZIPLIN.
ER TUT DAS ALLERDINGS, UM EINEN PREIS ZU ERRINGEN,
DESSEN WERT VERBLASSEN WIRD – WIR ABER TUN
ES FÜR EINEN EWIGEN PREIS.“**

1. KORINTHER 9,25

ICEBREAKER**IST MEIN SELBST BEHERRSCHT?**

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und mach eine Momentaufnahme davon, wie es mit der Selbstdisziplin in den unterschiedlichen Bereichen deines Lebens aussieht. Fülle dafür die Grafik aus:

**Fragen zum Nachdenken:**

1. In welchen Bereichen deines Lebens fällt es dir schwer, dich selbst zu beherrschen? Woran liegt das?
2. Vergleiche deine Antworten mit denen deiner Freunde. Wie könnt ihr euch gegenseitig helfen und unterstützen? Wie könnt ihr Partner werden, die aufeinander Acht geben, sodass ihr die Selbstdisziplin auf dem Weg zum Ziel nicht verliert?
3. Welche Strategien hast du schon angewandt, um durch Selbstbeherrschung aus einer schwierigen Lage zu kommen?
4. Warum ist es einfacher, einem anderen Ratschläge zu geben, als es selbst zu machen?

Unter folgendem Link findest du eine Gruppenaktion als zweite Idee für einen Icebreaker:
bit.ly/WOP23downloads



EIN ANDAUERNDER PROZESS



Ich lernte Pedro im Spätsommer 2010 kennen, als ich zum ersten Mal in die Gemeinde ging. Dieser junge Mann in meinem Alter wurde zum Wendepunkt für mein Leben und meine Lebensweise.

Vielleicht war es nur Zufall, dass wir beide irgendwann im gleichen kleinen Bauunternehmen arbeiteten. In der Zeit, die wir miteinander verbrachten, gab es viele Momente, in denen ich wirklich erstaunt war, wie Pedro auf Situationen reagierte (oder nicht reagierte), in denen ich die Beherrschung und sogar meine guten Manieren verloren hätte.

Pedro ging seit acht Jahren zur Gemeinde. Seine Selbstbeherrschung verlieh ihm eine Ruhe und Gelassenheit, wie ich sie mir sehnlichst wünschte. Ich hatte schon viel über Selbstdisziplin und Selbstbeherrschung aus buddhistischer, taoistischer und philosophischer Sicht gelesen. Ich fragte mich oft: *Wie hat Pedro das gelernt? Was ist sein Geheimnis?* Ich hatte noch nie davon gehört, dass Selbstbeherrschung aus biblischer Sicht eine Fähigkeit ist, die der Heilige Geist in uns bewirkt.

Die Zeit verging und wir wurden immer engere Freunde. Als ich ihn besser kennenlernte, erkannte ich, dass seine Selbstbeherrschung das Ergebnis eines Lebens war, das mindestens 16 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche mit dem Heiligen Geist verbunden war.

Sie war die Folge eines dauernden und ehrlichen Gesprächs zwischen ihm und Gott.

In einem unserer Gespräche gestand er, dass er früher sehr aufbrausend gewesen war: Er war nicht sehr tolerant gewesen, dafür ungeduldig, und wenn sich ihm ein Problem in den Weg stellte, reagierte er mit Gewalt. Als er aber Jesus kennenlernte, fing er an, vieles zu überdenken. Statt

ungebremst auf seine Umstände zu reagieren, half ihm seine Beziehung zu Gott, sich selbst unter Kontrolle zu bringen, bevor er die Selbstbeherrschung verlor oder seinen Gefühlen freien Lauf ließ.

Da er sich hundertprozentig sicher war, dass der Heilige Geist immer bei ihm war, versuchte er, mit seinem himmlischen Vater wirklich zu sprechen und ihm konkrete Fragen zu stellen, wann immer er ein Problem, eine schwierige Situation oder eine Versuchung zu bewältigen hatte, anstatt ihm alles so zu erzählen, als sei Gott weit weg und habe keine Ahnung davon: „Was fühle ich (oder was fühle ich nicht)? Welche Optionen habe ich? Wie kann ich mich ... stellen? Was mache ich oder wie reagiere ich am besten? Ist das wirklich nötig?“

In meinen vielen Gesprächen mit Pedro habe ich verstanden, dass es bei der Selbstbeherrschung als Frucht des Heiligen Geistes nicht darum geht, die eigenen Gefühle, Instinkte, Wünsche und Sehnsüchte zu leugnen. Es geht auch nicht darum, untätig und gleichgültig zu sein, wenn uns andere Menschen zu schaffen machen oder uns ärgern. Es ist eher ein Prozess, bei dem wir zuerst wahrnehmen, was in uns vorgeht, und dann, nach einem kurzen (innerlichen und äußerlichen) Realitätscheck, mit den Fragen von eben *im Gebet* an die Sache herangehen.

Selbstbeherrschung ist unbedingt nötig, damit wir die Freiheit, die Gott uns schenkt, nicht verlieren (Gal 5, 1–13). Vielleicht ist sie sogar der Schlüssel, um die übrigen Früchte (Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue und Sanftmut) in allen Bereichen unseres Lebens anzupflanzen und bewahren zu können. Mit anderen Worten: Selbstbeherrschung hilft dir im geistlichen und auch im weltlichen Leben, im privaten und im öffentlichen Umfeld, im Studium, bei der Arbeit und beim Sport, im Umgang mit Freunden und Familie und in deinen Beziehungen.



Bestimmt ist dir der Grundsatz des Paulus vertraut, dass „viele glauben und sagen, sie könnten machen, was sie wollen, und ja, das mag stimmen. Aber ich muss etwas Wichtiges sagen: Selbst wenn das so ist, selbst wenn ich tun kann, was ich will, ist das nicht immer gut für mich. Darum lasse ich mich nicht von meinen Umständen kontrollieren.“ (Nach 1 Kor 10,23) Jede Charaktereigenschaft entsteht dadurch, dass man ein Verhalten einmal, zweimal, zehnmal oder sogar hundertmal wiederholt, bis daraus eine Gewohnheit wird. So formen (oder verformen) sich die Charaktereigenschaften eines Menschen, was sich wiederum darauf auswirkt, wie er in unterschiedlichen Situationen und bei Rückschlägen reagiert.

Oft ist es das Einfachste, die Fassung zu verlieren, wütend zu werden und am Ende zu explodieren, zu schreien, zu beleidigen, zu verletzen, zu fluchen oder noch Schlimmeres zu tun. Aber ich will dich fragen: Ist es das wert? Wenn du das schon einmal erlebt hast, wie hast du dich hinterher gefühlt? Es kann auch passieren, dass du dir ein Ziel setzt und am Ende feststellst, dass du es nicht erreichen kannst, weil es an Selbstdisziplin fehlt. Wie kann man diesem Teufelskreis entkommen und das erreichen, was man sich wirklich wünscht? (Lies Römer 7, 19–25.)

Merk dir eins: Auch wenn du früher Fehler gemacht hast – solange du dich dafür entschieden hast, die Frucht des Heiligen Geistes so wachsen zu lassen, wie man in Galater 5 liest, musst du nie wieder bei null anfangen. Deine Erfahrung von heute ist größer als die von gestern, und du kannst immer darauf aufbauen. Ich will dich ermutigen, nicht die Flinte ins Korn zu werfen, denn eine Frucht wächst und reift nach und nach.

Da wir nun so weit gekommen sind, habe ich ein paar Tipps für dich, die mir persönlich helfen, mich selbst zu beherrschen, und die man auch bei den anderen Eigenschaften der Frucht des Heiligen Geistes anwenden kann:

„OFT IST ES DAS EINFACHSTE, DIE FASSUNG ZU VERLIEREN,
WÜTEND ZU WERDEN UND AM ENDE ZU EXPLODIEREN,
ZU SCHREIEN, ZU BELEIDIGEN, ZU VERLETZEN, ZU FLUCHEN ODER
NOCH SCHLIMMERES ZU TUN.“

„NIE WIEDER BEI NULL ANFANGEN. DEINE ERFAHRUNG VON HEUTE IST GRÖßER ALS DIE VON GESTERN, UND DU KANNST IMMER DARAUF AUFBAUEN.“



1. MACH DIR BEWUSST, WAS DU WILLST, WAS DU NICHT WILLST UND WARUM.

Ich spreche oft mit Menschen über ihre Probleme und die Konsequenzen ihrer Lebensentscheidungen. Viele der Konsequenzen hätten sie meist vermeiden können, wenn sie sich nur ein paar Minuten Zeit genommen hätten, um zu überlegen, was sie sich *nicht* für ihr Leben wünschen.

Ein Grund, warum wir vielleicht die Kontrolle verlieren und uns nicht beherrschen können, ist, weil wir uns nicht ganz sicher oder klar darüber sind, was wir *wollen*, was wir *nicht wollen* und warum.

Wenn uns jemand fragt: „Was erwartest du vom Leben?“, dann sagen viele von uns und vor allem die Jüngeren nach einem Moment der Stille vielleicht: „Keine Ahnung.“ Es gibt Zeiten im Leben, in denen man nicht wirklich weiß, was man will. Daher finde ich es sinnvoll, die Frage aus der entgegengesetzten Perspektive zu stellen: „Was willst du nicht?“ So kommen wir dem, was wir *wirklich* wollen, langsam auf die Spur.

2. ENTSCHEIDE DICH UND BLEIB DABEI.

Wenn du dir über dein Was und Warum im Klaren bist,¹ solltest du nicht zu viel darüber nachgrübeln. Es ist ganz natürlich, dass man bei manchen Entscheidungen Zweifel hat. Wichtig ist, die Zweifel beiseitezuschieben und den Blick zu schärfen. Ich rate dir, dazu einen Blick in Jakobus 1,6–8 zu werfen: „Aber wer ihn fragt, soll auch wirklich mit seiner Antwort rechnen! Denn einer, der zweifelt, ist so aufgewühlt wie eine Meereswoge, die vom Wind getrieben und hin- und hergeworfen wird. Ein solcher Mensch darf nicht erwarten, etwas von Gott zu erhalten, denn er ist unbeständig und schwankt ständig hin und her.“

3. MACH KLEINE SCHRITTE.

Selbstbeherrschung zu lernen ist wie ein Langstreckenlauf (1 Kor 9,25). Wenn eine Aufgabe sehr schwierig ist, kann sie einem zu viel werden und man ist vielleicht schon nach den ersten 100 Metern wie gelähmt. Teile dein Ziel in kleine Schritte auf. Das Gute am Leben ist, dass alles irgendwie miteinander zusammenhängt. Als Jesus über Aufrichtigkeit sprach, erklärte er, dass es der erste Schritt ist, in den kleinen Dingen treu zu sein, um in den großen Dingen treu sein zu können (Mt 25,23).

Schaffe Routinen, die dich deinem Ziel Schritt für Schritt näher bringen.

Hinweis: Wenn du mit Drogen, Alkohol, Sexsucht oder Pornografie zu kämpfen hast, empfehlen wir dir, dich an jemanden zu wenden, der dich versteht und dich auf dem Weg unterstützen kann. In der Gemeinde gibt es viele Menschen, die dir helfen können und auch bereit dazu sind.

4. LERNE, DAS POSITIVE ZU SEHEN.

Ein einziger Tropfen Tinte reicht aus, um ein Glas Wasser zu verfärben. Genauso kann ein einziger Gedanke deine Einstellung zu irgendetwas positiv oder negativ verändern. Du musst verstehen und beschließen, dass die Veränderungen oder Ziele, die du dir vorgenommen hast, keine Strafe sind. Denke vor allem an die Vorteile, sei es eine bessere Beziehung zu Gott, dein Selbstwertgefühl, deine Gesundheit, Wissen, deine persönliche Entwicklung, dein Wohlbefinden usw.

Vermeide es, absolute Aussagen über Dinge zu machen, die aus biblischer Sicht keine Rolle spielen. Ein einfaches Beispiel: Wenn du beschlossen hast, eine bestimmte Diät zu machen oder bestimmte Getränke nicht mehr zu trinken, mach dir keinen unnützen Stress und sag nicht: „Ich werde NIE wieder ...“ Du könntest es positiver ausdrücken, etwa so: „Heute werde ich ... durch ... ersetzen.“ Das sind kleine sprachliche Tricks, die im Kampf gegen negative Gedanken oder Gruppenzwang wirklich helfen.

5. BELOHNE DICH FÜR DEINE LEISTUNGEN.

Ich empfehle dir auch, dich für deine Leistungen selbst zu belohnen. Dein Gehirn löst dann positive Emotionen aus, weil es abspeichert, dass deine Bemühungen belohnt werden. Natürlich sollte diese Belohnung etwas Gutes und Schönes für dich sein (und auch aus Gottes Sicht, 1 Kor 10,31).

6. GEH EINE VERPFLICHTUNG EIN.

Kennst du den Unterschied zwischen Selbstverpflichtung und Pflicht? Die Selbstverpflichtung kommt von innen, wir machen etwas aus freien Stücken. Die Pflicht wiederum wird einem von außen aufgedrückt. Das Interessante daran ist, dass sich Gott uns nicht aufdrücken will. Sein Königreich in dieser Welt beginnt in jedem von uns, in unserem Kopf und in unserem Herzen. Aber dieses Königreich kann es nur geben, wenn wir eine Verpflichtung mit uns selbst, unseren Mitmenschen und Gott eingehen.

Zum Abschluss nur noch ein letzter Gedanke zu diesem Königreich. So wie ich das sehe, ist jede Charaktereigenschaft der Frucht, die Paulus erklärt, auch ein Merkmal des Königreiches Gottes (Mt 5–6). Paulus' Aufzählung in Galater 5,22–23 ist nicht dazu da, dass wir uns ein paar Punkte herauspicken. Wenn wir den Heiligen Geist in unserem Kopf und in unserem Herzen willkommen heißen, soll die Frucht des Reiches Gottes in uns wachsen und sich von innen nach außen ausbreiten.



Dante Herrmann

Pfadfinder, Prediger und Theologe – ist schon seit fast 13 Jahren mit und für Jesus unterwegs. Seinen Lebensweg geht er mit seiner geliebten Frau Raquel und seinen Kindern Lucas und Aarón. Er setzt sich leidenschaftlich für das Evangelium und das Reich Gottes ein.

„PAULUS' AUFZÄHLUNG IN GALATER 5,22–23 IST NICHT DAZU DA, DASS WIR UNS EIN PAAR PUNKTE HERAUSPICKEN. WENN WIR DEN HEILIGEN GEIST IN UNSEREM KOPF UND IN UNSEREM HERZEN WILLKOMMEN HEISSEN, SOLL DIE FRUCHT DES REICHES GOTTES IN UNS WACHSEN.“

GEBET DES TAGES

Ich lobe dich, Gott, weil du mir alles gibst, was ich brauche, damit ich gut leben kann. Hilf mir, jeden Tag zu sehen und zu verstehen, wo ich mich in meinem Leben selbst beherrschen sollte. Danke, dass dein Heiliger Geist bei mir ist und mir dabei hilft, diese Selbstbeherrschung zu lernen. Darum will ich mein Herz und meinen Verstand für dich öffnen, damit ich deine Stimme hören und mich in den verschiedenen Bereichen meines Lebens selbst beherrschen kann.



FRAGEN

„ALLES IST ERLAUBT, ABER NICHT ALLES DIENT ZUM GUTEN.
ALLES IST ERLAUBT, ABER NICHT ALLES BAUT AUF.“

1. Korinther 10,23 (LUT)

Beantworte die folgenden Fragen unter Berücksichtigung deiner Lebensumstände (dein Umfeld, dein Einflussbereich, deine Freunde) und denke dabei auch an die biblischen Leittexte zu diesem Thema:

1. **Warum ist Selbstbeherrschung aus der Sicht des Textes und im Hinblick auf ein christliches Leben deiner Meinung nach so wichtig?**
2. **Was sollte man deiner Meinung nach tun (oder lassen), um sich auf die verschiedenen Umstände und Situationen vorzubereiten, die einem im Leben begegnen?**
3. **Was ist deiner Erfahrung nach so schwer daran, Selbstbeherrschung zu lernen?**
4. **Welche Vorschläge aus diesem Kapitel über das Lernen von Selbstbeherrschung sind dir besonders aufgefallen und warum?**

Grid for writing answers.



DEINE CHALLENGE

BEKLEIDET MIT DER FRUCHT DES HEILIGEN GEISTES

Als letzte Challenge schlage ich dir eine Aktion vor, die auf dem beruht, was Paulus in Epheser 4,22–24 sagt: „Legt von euch ab den alten Menschen mit seinem früheren Wandel, der sich durch trügerische Begierden zugrunde richtet. Erneuert euch aber in eurem Geist und Sinn und *zieht* den neuen Menschen *an*, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit.“ (LUT)

Wenn wir Nachfolger Jesu sein wollen, reicht es nicht, an ein oder zwei Tagen in der Woche oder nur bei Freunden aus der Gemeinde „gerecht und heilig“ zu sein. So wie man sich jeden Tag Kleidung anzieht, möchte ich dich mit dieser Challenge ermutigen, auch den Heiligen Geist jeden Tag „anzuziehen“.

Du kannst diese Challenge an einem oder über drei Tage hinweg machen. Entscheidend ist, dass du an die Sache mit *Gebet und Ehrlichkeit* herangehst und Gott während des gesamten Prozesses um seine Hilfe bittest.

WELCHES GEISTLICHE OUTFIT TRÄGST DU?

Vielleicht identifizierst du dich ja mit einem der folgenden geistlichen Looks. Setze deine Frucht-des-Geistes-Brille auf und denk darüber nach, welches geistliche Outfit du gerade trägst.

„SO WIE MAN SICH JEDEN TAG KLEIDUNG ANZIEHT, MÖCHTE ICH DICH MIT DIESER CHALLENGE ERMUTIGEN, AUCH DEN HEILIGEN GEIST JEDEN TAG ‚ANZUZIEHEN‘.“



DER GEFÄNGNIS-LOOK

Trägst du ein Streifenshirt aus überflüssigen und vielleicht sogar schmerzlichen Gewohnheiten, die dich schon viel zu lange in einem Teufelskreis gefangen halten? Fühlst du dich durch deine Umstände eingesperrt? Beschreibe deinen Gefängnis-Look. Was hindert die Frucht des Heiligen Geistes daran, in dir zu wachsen?



DER ZWEIFELHAFTE LOOK

Weißt du noch, als du dich ein-, zwei- oder sogar dreimal umziehen musstest und trotzdem noch nicht zufrieden warst? Trägst du „Sachen“, die der Frucht des Heiligen Geistes widersprechen und die dich auf Dauer unzufrieden machen und dir Zweifel bescheren?





DER UNBEQUEME LOOK

Stell dir eine neue Jeans vor, die etwas zu eng sitzt. Das kann vor allem am Anfang sehr unbequem sein. Vielleicht fühlt sich die „neue Jeans“ der Frucht des Heiligen Geistes unbequem und ungewohnt für dich an, weil du noch gewisse Dinge in deinem Leben verändern musst. Auf Dauer ist es aber das Beste, wenn sich die Jeans durch das Wirken des Heiligen Geistes in deinem Herzen ein wenig dehnt und nachgibt. Warum ist es so ungemütlich, die neue Jeans des Heiligen Geistes zu tragen? Stellt die enge Jeans für dich noch etwas anderes dar?

Wie kann dir Selbstbeherrschung helfen, irgendwann „schmerzfrei“ in der neuen Jeans des Heiligen Geistes zu laufen?



DER UNERWARTETE LOOK

Du hast dir bestimmt schon einmal etwas zum Anziehen ausgeliehen. Je nach Situation war das entweder eine gute oder schlechte Erfahrung für dich. Wenn man sich von jemandem Kleidung ausleiht, kann man Farbe, Form und Größe nicht aussuchen. Man zieht sie an, weil man sie in dem Moment drin-

gend braucht. Geistlich gesehen hast du vielleicht „geliehene“ Sachen an, die sich tief in deinem Herzen nicht wie deine eigenen anfühlen, weil sie nicht zu dem Menschen passen, der du sein willst (z. B. Eifersucht, Partys, schlechte Angewohnheiten, Alkohol, toxische Beziehungen, Wut, Egoismus usw.). Was fühlt sich für dich wie ein „geliehenes“ Kleidungsstück an, das du seinem „Besitzer“ zurückgeben möchtest?



DER PERFEKTE LOOK

Hast du ein Kleidungsstück, das du niemals weggeben möchtest? Eines, bei dem man denken könnte, es sei nur für dich geschneidert worden? Jesus lehrt uns, dass die Frucht des Heiligen Geistes das perfekte Outfit für uns ist. In welchen Momenten hast du das Gefühl, dass du geistlich gerade den perfekten Look für die Frucht des Heiligen Geistes trägst?



MEIN JETZIGER LOOK VS. MEIN PERFEKTER LOOK

Nutze den Platz unten, um deinen jetzigen Look aus geistlicher Sicht zu zeichnen. Das könnte eine Mischung aus den Looks sein, die ich dir beschrieben habe, vielleicht fällt dir aber auch etwas Neues ein. Dabei ist enorm wichtig, dass du ganz ehrlich zu dir selbst bist. Schreibe auch dazu, was jedes Kleidungsstück für dich bedeutet (z. B.: gestreiftes T-Shirt – symbolisiert mein Gefühl, in meiner Beziehung zu Gott zu versagen, weil ich den Eindruck habe, ihm untreu zu sein; ein blauer Handschuh – steht für meine Bedenken, mich Jesus ganz hinzugeben, mir fehlt der Glaube; ein goldener Gürtel – steht für eine Frucht, die ich in meinem Leben erkennen kann: Frieden, ich habe Frieden, selbst wenn ich durch einen Sturm gehe).

Male rechts deinen perfekten Look und orientiere dich dabei an den neun Eigenschaften oder Merkmalen der Frucht des Heiligen Geistes (Liebe, Freude, Friede, Geduld, Güte, Freundlichkeit, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung), die wir gemeinsam in diesem Kursbuch betrachtet haben (z. B.: Rock mit Herzaufdruck – steht für meinen Wunsch, die Frucht der Liebe weiter reifen zu lassen; ich möchte so lieben, wie Gott mich liebt).

Mein jetziger geistlicher Look

Mein perfekter geistlicher Look



AUF DER JAGD NACH DEM PERFEKTEN LOOK

Nun ist es an der Zeit, bei dieser letzten Challenge zur Tat zu schreiten. Du wirst wahrscheinlich festgestellt haben, dass du in deinem Glaubensleben nicht deinen perfekten Look trägst. Was musst du für den Look der Frucht des Geistes machen? Ich empfehle dir, dich an die sechs Schritte aus Kapitel 8 zu halten:

- 1. Mach dir bewusst, was du [anziehen] willst, was du nicht [anziehen] willst und warum.** Was für ein Mensch möchtest du für die Welt sein/nicht sein?

Ich möchte _____

Ich möchte nicht _____

- 2. Entscheide dich und bleib dabei.** Vor welcher Entscheidung stehst du im Moment?

- 3. Mach kleine Schritte.** Was musst du für deinen perfekten Look konkret tun?

- 4. Lerne, das Positive zu sehen.** Wie willst du reagieren, wenn auf dem Weg zum perfekten Look etwas schief läuft? Wie kannst du dein Ziel positiv formulieren?

- 5. Belohne dich für deine Leistungen.** Wie willst du es feiern, wenn du es geschafft hast, die perfekten Kleider der Frucht des Geistes anzuziehen?

- 6. Geh eine Verpflichtung ein.** Wenn man die Kleider der Frucht des Geistes tragen will, gehören Einsatz und Selbstverpflichtung dazu. Es ist ein lebenslanger Prozess. Welches Kleidungsstück möchtest du als nächstes anziehen, damit die Frucht des Geistes in dir weiterwächst?



EINLEITUNG

- ¹ Scot McKnight, *The NIV Application Commentary: Galatians*, Kapitel „Galatians 5:1–12“.
- ² Christopher J. H. Wright, *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness*, Downers Grove, Illinois: InterVarsity Press, 2017, S. 155.
- ³ *Cultivating the Fruit of the Spirit*, S. 164.



KAPITEL 1 / LIEBE

- ¹ Ellen White, *Der Sieg der Liebe*, Zürich: Advent-Verlag, 2016, S. 661.



KAPITEL 2 / FREUDE

- ¹ Siehe <https://www.vam.ac.uk/articles/the-story-of-michelangelos-david> (letzter Zugriff: 1.12.2022).
- ² Dallas Willard, *The Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God*, London: Harper Collins e-books, 2009, Kapitel 3.



KAPITEL 3 / FRIEDEN

- ¹ Schau in die Jugendgebetslesung 2022, *Die Erde gehört dem Herrn: Berufen, die Schöpfung zu bewahren*, Kapitel 2, um mehr über die Gerechtigkeit zu erfahren, um die es hier geht. Zum Download verfügbar unter: adventjugend.de/aufgabenbereiche/jugend/jugendgebetslesung



KAPITEL 4 / GEDULD

- ¹ Henri J. M. Nouwen, *Jesus nachfolgen: Nach Hause finden in einem Zeitalter der Angst*, Cuxhaven: Neufeld Verlag, 2021, S. 13.
- ² Dietrich Bonhoeffer, *Widerstand und Ergebung*, München: Gütersloher Verlagshaus, 1970, S. 415.



KAPITEL 5 / FREUNDLICHKEIT UND GÜTE

- ¹ Monica C. Worline und Jane E. Dutton, *Awakening Compassion at Work – The Quiet Power that Elevates People and Organizations*, Oakland, Kalifornien: Berrett-Koehler, 2017.
- ² Zitat wird John Wesley, britischer Erweckungsprediger (1703–1791), zugeschrieben.



KAPITEL 6 / TREUE

- ¹ Ellen White, *Erziehung*, Lüneburg: Advent-Verlag, 2020, S. 58–59.



KAPITEL 7 / SANFTMUT

- ¹ „Christian the Lion“. Schau dir das Video auf YouTube an: bit.ly/Christianthelion
- ² Nach dem adventistischen Bibelkommentar zu Matthäus 5,5.
- ³ Nach dem adventistischen Bibelkommentar zu Galater 5,22.
- ⁴ Christopher J. H. Wright, *Cultivating the Fruit of the Spirit: Growing in Christlikeness*, Downers Grove, Illinois: InterVarsity Press, 2017, S. 133.



KAPITEL 8 / SELBSTBEHERRSCHUNG

- ¹ Schau in die Jugendgebetslesung 2022, *Die Erde gehört dem Herrn: Berufen, die Schöpfung zu bewahren*, Kapitel 5, um mehr darüber zu lesen, wie wichtig es ist, unser Warum und Was zu definieren. Zum Download verfügbar unter: adventjugend.de/aufgabenbereiche/jugend/jugendgebetslesung
- ² Shearson Lehman, zitiert in: Cris Moltó, *Las 365 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida*, Barcelona: Amat Editorial, 2014, S. 120.



DER HERR ABER IST DER GEIST, UND WO IMMER DER
GEIST DES HERRN IST, IST FREIHEIT. VON UNS ALLEN
WURDE DER SCHLEIER WEGGENOMMEN, SODASS WIR DIE
HERRLICHKEIT DES HERRN WIE IN EINEM SPIEGEL
SEHEN KÖNNEN. UND DER GEIST DES HERRN WIRKT IN UNS,
SODASS WIR IHM IMMER ÄHNLICHER WERDEN UND IMMER
STÄRKER SEINE HERRLICHKEIT WIDERSPIEGELN.

2. KORINTHER 3,17-18



**Die Frucht des Heiligen Geistes.
Ein Kursbuch**

© 2023 Jugendabteilung der Intereuropäischen Division
der Siebenten-Tags-Adventisten
Schosshaldenstrasse 17, 3006, Bern, Schweiz
youth@eud.adventist.org

Dieses Kursbuch wird als Grundlage für die Gebetswoche der
Adventjugend 2023 empfohlen.

DESIGN UND LAYOUT

Simon Eitzenberger, @desim_design

FOTOS

shutterstock.com, unsplash.com

Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben
wir auf die gleichzeitige Verwendung männlicher
und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche
Personenbezeichnungen, ob in weiblicher oder
männlicher Form, gelten gleichermaßen für alle
Geschlechteridentitäten.

1. Ausgabe 2023
Printed in Germany

Dieses Produkt wurde auf einem mit
dem Blauen Engel zertifizierten Papier
gedruckt.



JUGENDABTEILUNGSLEITER DIVISION

Jonatán Tejel

REDAKTION UND PROJEKTLEITUNG

Alexandra Mora

AUTOREN

Melody Mason, Laia Burgos-Amaya,
Dorothea Relić Macedo, Martin Pavlík,
Karen Holford, Narcis Dragomir,
Silvia Palos Ibáñez, Dante Herrmann

ÜBERSETZUNG INS ENGLISCHE

Alexandra Mora (Kapitel 6, 7 und 8)

PROJEKTLEITUNG DT. AUSGABE

Anne-Kristin Werner

ÜBERSETZUNG INS DEUTSCHE:

Michaela Mudrich

LEKTORAT:Inga Bertz, www.wortwuerze.de

Die Bibelzitate sind – falls nichts anderes vermerkt ist – der Übersetzung **Neues Leben**.

Die Bibel © der deutschen Ausgabe 2002/2006/2017 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen, entnommen. Ansonsten bedeuten:

GNB = Gute Nachricht Bibel (durchgesehene Neuausgabe)

© 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

LUT = Lutherübersetzung (revidiert 2017) © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Hfa = Hoffnung für alle © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung, Digitalisierung oder elektronische Verarbeitung nur mit schriftlicher Genehmigung der Copyrightinhaber, ausgenommen davon sind kurze Zitate.

Wenn wir uns umschauen, sehen wir eine Welt, die von den Werken des Fleisches beherrscht wird. Egoismus. Wut. Ärger. Neid. Eifersucht. Sorge. Hass ... Wir müssen uns schleunigst von den Fesseln der Finsternis befreien und in das Licht der Frucht des Heiligen Geistes treten. Wir müssen Christus erkennen und wirklich frei sein. Und ein fruchtbares Leben führen, voller Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Güte, Freundlichkeit, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung. Wenn jeder einzelne Mensch fruchtbares Land für den Heiligen Geist wäre, würde unsere Welt ganz anders aussehen. Was, wenn die Veränderung bei dir anfängt? Willst du fruchtbarer Boden für die Frucht des Heiligen Geistes sein?

Die acht Kapitel dieses Kursbuchs möchten dir helfen, die neun „Stücke“ der Frucht des Geistes kennenzulernen. Die Reise könnte dein Leben verändern. Die Entscheidung liegt bei dir.

