

## Wie können wir die Frucht des Geistes hervorbringen?

Wir beschäftigen uns immer noch mit dem großen Thema: ein gottgefälliger Lebensstil. Wie lernen wir, so zu leben, dass es Gott gefällt? Wir bewegen uns bei diesem Thema immer zwischen zwei Extremen – was soll ich tun? Und was tut Gott an mir? Muss ich mich an 10 Regeln halten oder kommt sowieso alles aus meinem Herzen? Formt es meinen Charakter in Jesu Ebenbild, wenn ich gezwungen werde, mich an die 10 Gebote zu halten? Oder ist es wichtiger, sich selbst treu zu sein und nichts vorzutäuschen? Oder macht die gesamte Arbeit sowieso der Hl. Geist? Ist jetzt alles heil, nur weil wir angefangen haben, mit Jesus zu leben? Schön wäre es!

Wir kennen folgenden Vers:

*2.Kor. 5,17: Das bedeutet aber, wer mit Christus lebt, wird ein neuer Mensch. Er ist nicht mehr derselbe, **denn sein altes Leben ist vorbei. Ein neues Leben hat begonnen!***

Jetzt schreibt Paulus aber auch folgendes:

*Römer 12, 1+2: Weil Gott so barmherzig ist, fordere ich euch nun auf, liebe Brüder, euch mit eurem ganzen Leben für Gott **einzusetzen**. Es soll ein lebendiges und heiliges Opfer sein – ein Opfer, an dem Gott Freude hat. Das ist ein Gottesdienst, wie er sein soll. **Deshalb orientiert euch nicht am Verhalten und an den Gewohnheiten dieser Welt, sondern lasst euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln.** Dann werdet ihr wissen, was Gott von euch will: Es ist das, was gut ist und ihn freut und seinem Willen vollkommen entspricht.*

Wie soll dieses Verwandeln jetzt aber praktisch passieren?

Das Wort Charakter meint im Griechischen eine Art Prägung, hinterlassen von einem Prägestempel. Ein Charakter ist also etwas, das eine bleibende Prägung bei uns hinterlässt.

➔ Beispiel: Autofahren lernen, Klavierspielen lernen, neue Sprache lernen – am Anfang ungewohnt und schwierig – durch Übung aber bald automatisch.

Neurowissenschaftler können diese Umprägung in unserem Gehirn nachweisen. Der Teil des Gehirns, den wir oft verwenden und trainieren, wird größer. Z.B. räumliches Vorstellungsvermögen, der sprachliche oder musikalische Teil.

Wenn wir Entscheidungen treffen, Erlebnisse verarbeiten, werden bestimmte Verbindungen und Pfade im Gehirn angelegt. Je öfter wir etwas im Gehirn speichern, desto mehr prägt es uns und wird selbstverständlich für uns. Genau auf diese Art und Weise passiert Charakterbildung – zum Guten wie zum Schlechten. Es gibt nur einen Unterschied: zum Schlechten passiert es fast von allein, zum Guten müssen wir uns entscheiden.

Beispiele: von klein auf Zähneputzen, die Hände vor dem Essen waschen, Bitte und Danke sagen, sich entschuldigen können, Tischmanieren lernen, ... - gute Eltern prägen ihre Kinder zum Guten – und vieles wird von ihnen selbstverständlich nachgemacht.

Wie ist das jetzt, wenn wir Christen werden und Jesus nachfolgen? Wird unsere negative Prägung – z.B. ich stehe im Mittelpunkt der Welt, ich bin nichts wert, ich bin mir selbst der Nächste, .... – automatisch gelöscht? Nein, natürlich nicht.

Immer, wenn Gottes Gnade im Leben eines Menschen wirkt, wird dieser Mensch in die Lage versetzt, über sein Verhalten zu reflektieren und dann eine bewusste Entscheidung zu treffen, wie er sich verhalten will, statt sich einfach automatisch zu verhalten.

Wie lernen wir jetzt, uns so zu verhalten, wie Gott es sich von uns wünscht?

### ***Exkurs „Lernen“:***

Wir lesen die Bibel, wir hören die Predigt, sind inspiriert vom Hauskreis ... wir lesen ein gutes Buch, sind voll guten Willens ... und verändern uns doch kaum oder werden Mutter und Vater immer ähnlicher, aber nicht Gottes Wesen.

Wenn wir Lernen als nachhaltige Verhaltensänderung verstehen, dann stellt sich die Frage, wie Jüngerschaft, wie geistliche Heiligung aussehen kann und wie sie passiert.

Geistliche Prozesse sind an den Früchten erkennbar. D.h. alles muss sich letztendlich in unserem Tun niederschlagen.

Wir glauben oft, dass sich der Mensch durch verändertes Denken, durch seinen Willen oder nur durch den Hl. Geist verändert. Aber das verleugnet, dass wir auch ganz Körper sind, ein leibliches Beziehungswesen.

Wie lernen Kinder? Grimassen schneiden, Essen, Gehen, Sprechen? Indem sie es beobachten, speichern und nachmachen. In der Regel den Eltern, manchmal auch der Oma 😊. Wir sind Geist und Seele und Körper. Geistliche, seelische und

körperliche Aspekte des Menschseins sind untrennbar miteinander verbunden. Dann wäre es aber unklug, davon auszugehen, dass geistliche Veränderung nichts mit dem Körper zu tun hätte!

Jesus Christus ist leibhaftig Mensch geworden und leibhaftig auferstanden, deshalb brauchen wir auch eine leibhaftige Nachfolge, eine Spiritualität, die den Körper, das Physische, das Materielle und Alltägliche miteinnimmt.

Wir haben schön öfter mal gehört, dass nach der Bekehrung zu Jesus, die Seele erzogen werden muss. Unser Geist ist ein neues Wesen, und unsere Seele und unser Körper lernen erst nach und nach, was es heißt, ein Kind Gottes zu sein.

Wodurch also verändert sich der Mensch? Die erste und wichtigste Antwort ist:

<b>DURCH DAS, WAS ER TUT!</b>
-------------------------------

Fakten schaffen Veränderung! Neurowissenschaftliche Forschungen zeigen, dass unser Gehirn vor allem durch das geprägt wird, was wir tun. Es verändert sich in das, was es ständig erlebt. Unser Gehirn wird so, wie wir es benutzen.

Das bedeutet, dass die meisten Lern- und Veränderungsprozesse, die wir durchlaufen, unbewusste, kleine Schritte sind, die uns langfristig verändern. Sie sind Nebenprodukte dessen, was wir tun und die Erfahrungen, die das mit sich bringt. Und zu allermeist lernen wir in Gemeinschaft mit anderen Menschen.

Ein Kind lernt in der Familie, wie man geht, spricht, sich verhält; ein neugeborener Christ lernt in der Familie, wie man betet, wie man lebt, wie man spricht, wie man glaubt – langsam und in kleinen Schritten, quasi nebenbei.

Jesus hat uns das vorgelebt. Deshalb sind erweiterte christliche Familien und Kleingruppen von so großer Bedeutung. Wir lernen, was wir sehen und wahrnehmen und – vor allem - nachmachen.

Deshalb wieder einmal eine kleine Erinnerung an das **Agape-Prinzip**:

Die Agape-Liebe entzündet sich nicht am Geliebten, sondern am Liebenden. Dabei stehen nicht die Gefühle am Anfang, sondern der Liebende entscheidet sich dazu, liebevolle Gedanken über jemanden zu denken. Jeder, der Gottes Liebe erfahren hat, ist dazu fähig. Diese liebevollen Gedanken („ich schenke XY eine Blume“) führen zu liebevollen Taten. Diese Taten haben schließlich

Auswirkungen auf unsere Gefühle. (Wer tickt auch so, dass es einem zu Weihnachten am meisten freut, jemand anderen zu beschenken?)

**Liebevolle Gedanken → liebevolle Taten → liebevolle Gefühle**

Wir lassen unsere Gedanken von Gott verändern. Doch dann kommt die Übung und das Training! Gewohnheiten einzuüben braucht längere Zeit – mindestens 6 Wochen! D.h. je mehr Gutes wir tun, desto mehr bilden wir gute Gewohnheiten aus, desto leichter fällt es uns, Gutes zu tun, usw... ein guter Kreislauf, der einen geheiligten Charakter hervorbringt.

Am besten lernt man in Gemeinschaft und mit einem Vorbild, das uns inspiriert. Wer also jetzt ein Leiter einer Kleingruppe, einer Familie, überhaupt einer Gruppe von Menschen ist, hat große Verantwortung:

Durch unsere Erwartung können wir Menschen inspirieren, sich nach Wachstum und Veränderung auszustrecken. Am besten dadurch, dass ich sie so behandle, als wären sie schon jemand, der sie noch nicht sind, aber sein können.

Das bezeichnet man als vorgreifende Anerkennung. Oder: als mit geistlichen Augen sehen. Ich sehe dein Potential und behandle dich danach – die Folge ist, dass du dein Potential entdeckst und tatsächlich einsetzt.

Paulus schreibt in Gal. 5,22+23 über die Frucht des Geistes. Manche glauben jetzt, dass diese Frucht ohne unser Zutun entsteht. Das ist aber nicht so. Die Tugenden, die einen Christen ausmachen, müssen willentlich von uns bestätigt und eingeübt werden. Die größte Tugend eines Christen ist – die Liebe. Sie soll Gottes Wesen widerspiegeln. Und so verwundert es auch nicht, dass Paulus des Öfteren die Liebe in ihrer Vielfalt beschreibt.

**Die Frucht des Geistes aber ist Liebe:**

**Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstdisziplin  
(Gal. 5,22+23)**

**Freude – jubelnde Liebe:** *chara*, Freude = Glücklichein, das sich auf der „Freude am Herrn“ gründet und deshalb unabhängig von der Situation ist, in der ich mich gerade befinde.

*chara* = eng verwandt mit *charis* = Gnade; Ausdruck von Wahrheit und Gnade

**Schlüsselverse:** Luk.10,17-20 *Als die zweiundsiebzig Jünger zurückkehrten, berichteten sie ihm voller Freude: »Herr, sogar die Dämonen gehorchen uns, wenn wir sie in deinem Namen austreiben!« »Ja«, erklärte er ihnen, »ich sah Satan wie einen Blitz vom Himmel fallen! Ich habe euch Vollmacht über den Feind gegeben; ihr könnt unter Schlangen und Skorpionen umhergehen und sie zertreten. Nichts und niemand wird euch etwas anhaben können. Aber freut euch nicht darüber, dass böse Geister euch gehorchen, **sondern freut euch, dass eure Namen im Himmel aufgeschrieben sind.**«*

**Lernen:** Glauben mit mehr Begeisterung leben, Stimmungen weniger stark von Umgebung und Lichtverhältnissen bestimmen lassen.

**Aufgabe:** Tauscht euch darüber aus, wie ihr diese Freude füttern könnt – praktische Ansagen!

**Was wirst du diese Woche tun, um diese Freude zu erleben?**

**Friede – versöhnende Liebe:** *eirene*, enge Entsprechung von *shalom*, bibl. Bedeutung von Frieden weit umfangreicher als deutsches Wort: meint ganzheitliches Heil-Sein eines Individuums und einer Gemeinschaft; wichtiger Teil von Gerechtigkeit; Teilaspekt von Wahrheit

**Schlüsselverse:** Römer 12,16-18 *Lebt in Frieden miteinander. Versucht nicht, euch wichtig zu machen, sondern wendet euch denen zu, die weniger angesehen sind. Und bildet euch nicht ein, alles zu wissen! Vergeltet anderen Menschen nicht Böses mit Bösem, sondern bemüht euch allen gegenüber um das Gute. **Tragt euren Teil dazu bei, mit anderen in Frieden zu leben, soweit es möglich ist!***

**Lernen:** sich um versöhnte Beziehungen in meinem Umfeld bemühen, 1. um eigene Beziehungen kümmern, dann 2. anderen helfen.

**Aufgabe:** Wo gibt es in meinen Beziehungen die Notwendigkeit, Versöhnung hineinzubringen? Was könnte ich nächste Woche tun, um einen ersten Schritt zu setzen?

**Geduld – beharrliche Liebe:** *makrothymia*, Beharrlichkeit, die sich nicht so leicht durch widrige Umstände erschüttern lässt. Geduld nicht mit Fatalismus (ist halt so! Kann man nichts machen!) verwechseln!

Geduld = Beharrlichkeit, die sich dafür einsetzt, dass Gottes Wille Wirklichkeit wird, inkl. Gespür für rechtes timing.

Wörtlich: *makrothymia*, dass *thymos* (=Zorn) lange zurückgehalten wird;

Gegenteil von Jähzorn (*oxythymia*)

Geduld = Teil von Gerechtigkeit und etwas Gnade

**Schlüsselverse:** Jak. 5,7-9 *Liebe Brüder, **habt Geduld**, während ihr auf die Wiederkehr des Herrn wartet! Denkt an die Bauern, die im Herbst und im Frühling eifrig nach Regen Ausschau halten. Geduldig warten sie darauf, dass die Ernte heranreift. Auch ihr müsst geduldig sein. Und seid zuversichtlich, denn das Kommen des Herrn steht kurz bevor! **Ärgert euch nicht übereinander**, liebe Brüder, sonst wird Gott euch richten. Denn der Richter steht schon vor der Tür!*

**Lernen:** Schwachpunkt: zu schnell Ergebnisse erwarten; lernen, sich und anderen mehr Zeit für natürliche Entwicklungsprozesse zu geben und Fehler zuzugestehen.

**Aufgabe:** Wo ärgere ich mich über andere, weil sie nicht schnell genug sind (im Denken, im Verändern, im Tun, ... - ohne Namen!)? Wo sollte ich mich dafür einsetzen, dass Gottes Wille Wirklichkeit wird (egal in welchem Bereich)?

**Freundlichkeit – herzliche Liebe:** drückt sich in vielen Kleinigkeiten des Lebens aus; z.B. sich für andere interessieren, Geschenke machen, Aufmerksamkeit zeigen, zuhören, sich Namen merken, ...

Freundlichkeit verbreitet jene Atmosphäre, die für den Begriff „Gnade“ charakteristisch ist. Freundlichkeit ist eine Reaktion auf Gottes Freundlichkeit in meinem Leben.

Im Zentrum von Gnade.

**Schlüsselverse:** Luk.10,30-35 *Jesus antwortete: »Ein Mann befand sich auf der Straße von Jerusalem nach Jericho, als er von Räubern überfallen wurde. Sie raubten ihm seine Kleider und sein Geld, verprügelten ihn und ließen ihn halb tot am Straßenrand liegen. Zufällig kam ein jüdischer Priester vorbei. Doch als er den Mann dort liegen sah, wechselte er auf die andere Straßenseite und ging vorüber. Dann kam ein Tempeldiener und sah ihn ebenfalls dort liegen; doch auch er ging auf der anderen Straßenseite vorüber. Schließlich näherte sich ein Samariter. Als er den Mann sah, empfand er tiefes Mitleid mit ihm. Er kniete sich neben ihn, **behandelte seine Wunden mit Öl und Wein und verband sie.***

*Dann hob er den Mann auf seinen eigenen Esel und brachte ihn zu einem Gasthaus, **wo er ihn versorgte**. Am nächsten Tag gab er dem Wirt zwei Denare und bat ihn, gut für den Mann zu sorgen. ›Sollte das Geld nicht ausreichen‹, sagte er, ›dann werde ich dir den Rest bezahlen, wenn ich das nächste Mal herkomme.‹*

**Lernen:** um gewinnendere Ausstrahlung bemühen, auf die kleinen Dinge schauen, die Menschen Freude bereiten, Hilfe in Notsituationen.

**Aufgabe: Wem möchte ich diese Woche ganz konkret Freundlichkeit erweisen? Was möchte ich tun?**

**Güte - korrigierende Liebe:** *agathosyne*, leitet sich ab von *agathos* = gut.

**Güte = sich für Maßstäbe einsetzen, die Gott als „gut“ definiert hat.** Güte = Haltung, die sich allen Formen des Bösen widersetzt, im eigenen Leben und im Leben anderer.

Völlig anders als im Deutschen, wo Güte oft mit Milde gleichgesetzt wird!

**Im biblischen Sinn ist Güte ein Ausdruck von Gottes korrigierender Liebe.**

Böses beim Namen nennen und für Veränderung arbeiten!

Güte ist ein zentraler Ausdruck von Gottes Gerechtigkeit!

**Schlüsselverse:** Mark.11,15-17 *Als sie wieder nach Jerusalem kamen, ging Jesus in den Tempel und fing an, die Händler und die Leute, die bei ihnen kauften, hinauszutreiben. Er stieß die Tische der Geldwechsler und die Stände der Taubenverkäufer um und ließ nicht zu, dass weitere Waren durch den Tempelhof getragen wurden. Er fuhr sie an: »In der Schrift heißt es: ›Mein Haus soll ein Ort des Gebets für alle Völker sein‹, aber ihr habt eine Räuberhöhle daraus gemacht.«*

**Lernen:** sich selbst und andere „härter“ anfassen; wenn es um Gottes Maßstäbe geht, kann ein gewisser Grad an Strenge durchaus Ausdruck von Liebe sein.

**Aufgabe: Wo möchte ich diese Woche Böses beim Namen nennen und mich dem widersetzen – im eigenen Leben oder im Leben anderer?**

**Treue – verlässliche Liebe:** *pistis*, selbes Wort wie für Glaube, meint:

Verlässlichkeit, Zuverlässigkeit. Ich vertraue anderen und bin selber vertrauenswürdig. Treue = Beziehungswort, das Verpflichtung anderen gegenüber beschreibt.

**Schlüsselverse:** Luk.16,10-12 *Wer in kleinen Dingen treu ist, wird auch in großen treu sein. Und wer schon in geringen Angelegenheiten betrügt, wird auch bei größerer Verantwortung nicht ehrlich sein. Wenn ihr bei weltlichem Besitz nicht vertrauenswürdig seid, wer wird euch die wahren Reichtümer des Himmels verwalten lassen? Und wenn ihr mit dem Geld anderer Leute nicht treu seid, warum sollte man euch eigenes Geld anvertrauen?*

Beispiel für die Art von *pistis*, Treue, die Gott erwartet.

Gaben einsetzen = treu sein, Gaben nicht einsetzen = untreu sein, zu viel tun = untreu, weil nicht gut ausgeführt, Nein-sagen bei zu viel → Teil von Treue  
Treue = ein guter Haushalter der Gaben zu sein, die Gott uns anvertraut.  
Treue = im Zentrum von Wahrheit

**Lernen:** bemühen, im Blick auf Zusagen verlässlicher zu werden; vertrauenswürdiger werden

**Aufgabe: Wo war ich treu/untreu? Gibt es einen Bereich meines Lebens, den ich verändern möchte, um Treue zu lernen?**

**Sanftmut – demütige Liebe:** *praütes*, Gegenteil von streitlustiger, eifernder Rechthaberei; sanftmütige Menschen haben kein Problem, sich Gott und Menschen unterzuordnen.

Solche Menschen haben eine milde, wohlwollende, demütige Ausstrahlung.

**Sanftmut verzichtet auf jede Form von Zwang gegenüber Sündern.** Sollte ein Kennzeichen von allen Christen sein.

Teil von Gnade.

**Schlüsselverse:** Gal.6,1-3 *Liebe Freunde, wenn ein Mensch einer Sünde erlegen ist, dann solltet ihr, deren Leben vom Geist Gottes bestimmt ist, diesem Menschen liebevoll und in aller Demut helfen, wieder auf den rechten Weg zurückzufinden. Und pass auf, dass du nicht in dieselbe Gefahr gerätst. Helft euch gegenseitig bei euren Schwierigkeiten und Problemen, so erfüllt ihr das Gesetz, das wir von Christus haben. Wer sich für wichtiger hält als die anderen, betrügt sich selbst.*

**Lernen:** Schwachpunkt: andere empfinden dich manchmal als rechthaberisch? → liebevoller werden, indem ich weniger auf die Durchsetzung meiner Rechte achte.



**Selbstdisziplin – nüchterne Liebe:** *egkrateia*, Nüchternheit, Maßhalten und Mäßigung in **allen** Lebensbereichen (nicht nur in sexuellen Dingen). Inhaltlich eng verwandt mit *askeo*, wo unser Wort asketisch herkommt, bedeutet: trainieren; beinhaltet, auf manches zu verzichten, um das Ziel zu erreichen.

Selbstdisziplin ist niemals Selbstzweck, sondern das Ziel ist, anderen Menschen besser dienen zu können.

Teil von Wahrheit, Verlässlichkeit.

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

**Lernen:** auf größere Konsequenz achten, mehr Wert auf Ordnung und Disziplin legen.

<p><b>Aufgabe:</b> Wem gegenüber möchte ich diese Woche auf Rechthaberei verzichten? <b>Stichwort:</b> Lieb haben kommt vor Recht haben! Wen möchte ich diese Woche höher achten als mich selbst?</p>
---