

Eine Frau nach Titus 2

DER CHARAKTER EINER GOTTESFÜRCHTIGEN FRAU- SELBSTBEHERRSCHUNG

WWW.MUETTERAUSGNADE.COM



Von Susanna Arn

Mütter aus Gnade[®]

BIBLISCHE HILFE & ERMÜTIGUNG FÜR MÜTTER

Die Bibelstellen sind nach der "Elberfelder Übersetzung" oder "Schlachter Übersetzung" gemäss <https://www.bibleserver.com> angeführt.

1. Version 2022

© MÜTTER AUS GNADE, Zürich, 2022
www.muetterausgnade.com

DER CHARAKTER EINER GOTTESFÜRCHTIGEN FRAU SELBSTBEHERRSCHUNG

VON SUSANNA ARN

Dass sich die alten Frauen gleicherweise so verhalten sollen, wie es Heiligen geziemt, dass sie nicht verleumderisch sein sollen, nicht vielem Weingenuss ergeben, sondern solche, die das Gute lehren, damit sie die jungen Frauen dazu anleiten, ihre Männer und ihre Kinder zu lieben, besonnen zu sein, keusch, häuslich, gütig, und sich ihren Männern unterzuordnen, damit das Wort Gottes nicht verlästert wird.

Titus 2, 4 + 5

Wir möchten uns nun der zweiten Charaktereigenschaft widmen, die Paulus in Titus 2,4 + 5 auflistet. Wie der Titel verrät, handelt es sich dabei um die Eigenschaft der Selbstbeherrschung.

Selbstbeherrschung! „Bitte nicht dieses Thema!“ Denkst du vielleicht gerade und eventuell fiel dir sogar das Öffnen von diesem Artikel etwas schwer. Wir reagieren auf dieses Thema gerne wie meine Zweijährige, wenn man sie fragt, ob sie die Windeln voll hat. „Nein“, antwortet sie jeweils ganz bestimmt, da sie die Prozedur vom Windelwechseln lieber umgehen möchte. Insgeheim hoffend, dass niemand dieses verdächtige Geschmäcke wahrnimmt, von etwas, das sie ganz genau weiss, das “bäää” ist.

Und so verdrängen auch wir dieses Thema lieber, weil wir genau wissen, dass es etwas unangenehm werden kann, wenn wir es anpacken. Doch wie unsere Jüngste nach dem Wickeln, wirst auch du froh sein, dich diesem Thema gestellt zu haben.

Selbstbeherrschung, nicht gerade ein Wort, das wir in unserem Alltag noch häufig hören und eine eher "akzeptierte" Sünde unter uns Christen. Denn, was macht es schon, mal schnippisch zu reagieren, man muss ja nicht immer alles auf sich hocken lassen. Oder wenn man etwas zu viel isst, schliesslich darf man mal geniessen. Und überhaupt, wer schafft es schon immer (selbst-) diszipliniert zu sein!? Doch eines der Verhalten, das wir in Titus 2 finden, das für eine gottesfürchtige Frau angebracht ist, selbstbeherrscht oder eben besonnen zu sein, wie es in unserem Text steht.

Wenn wir im Duden nachschlagen, finden wir unter Besonnenheit folgende Definition: **ruhig und vernünftig abwägend, sich nicht zu Unbedachtsamkeiten hinreissen lassend.**

Auch Wikipedia hat eine brauchbare Definition für uns:

Besonnenheit (altgriechisch σωφροσύνη, *sophrosýne*)¹ bezeichnet, im Unterschied zur Impulsivität, die überlegte, selbstbeherrschte Gelassenheit, die besonders auch in schwierigen oder heiklen Situationen den Verstand die Oberhand behalten lässt, um vorschnelle und unüberlegte Entscheidungen oder Taten zu vermeiden.

Die Wörter Selbstbeherrschung und Besonnenheit kommen sich sehr nahe, sie definieren sich gegenseitig und teilen im Griechischen dasselbe Wort. Darum kann Besonnenheit auch mit Selbstbeherrschung umschrieben werden. Da Selbstbeherrschung für uns heute ein etwas gängigeres Wort ist, werde ich in diesem Artikel darum eher diesen Ausdruck verwenden.

Gründe, warum diese Aufforderung zur Selbstbeherrschung in diesem Text im Titusbrief steht, gibt uns wieder einmal der Zusammenhang vom ganzen Brief. Die Kreter waren nämlich nicht gerade bekannt als sehr besonnene oder eben selbstbeherrschte Leute. Paulus bezeichnet sie sogar als Lügner, böse, wilde Tiere und faule Bäume (Titus 1, 12). Nicht gerade die Beschreibung einer selbstbeherrschten Person und somit eindeutig keine Charakterstärke der Kreter.

Paulus legt, mit dieser Aufforderung zur Selbstbeherrschung, bei den Kretern den Finger auf einen wunden Punkt. Denn im Titusbrief werden nicht nur die Frauen zur Besonnenheit aufgefordert, sondern es soll auch zu den Eigenschaften eines Gemeindeältesten, eines alten sowie eines jungen Mannes gehören. Sprich zu jedem Gläubigen.

In unseren Versen von Titus 2, adressiert an uns Frauen, finden wir viele Anweisungen, was wir tun sollen: Wir sollen unseren Ehemann lieben, unsere Kinder lieben, mit häuslichen Arbeiten beschäftigt sein usw. Doch in der Auflistung finden wir auch zwei Dinge, von denen Paulus sagt, sollen Frauen nicht tun. Nämlich böse reden und vielem Wein ergeben zu sein.

Titus 2,3: (...) ebenso die alten Frauen in ihrer Haltung dem Heiligen angemessen, nicht verleumderisch, nicht Sklavinnen von vielem Wein, Lehrerinnen des Guten.

Der Grund, warum Paulus diese zwei Dinge erwähnen musste, war, weil die Frauen auf Kreta eben Mühe hatten, sich darin zu beherrschen. Um diese zwei Dinge zu unterlassen und Lehrerinnen des Guten zu werden, benötigten sie Selbstbeherrschung.

Selbstbeherrschung ist jedoch nicht nur erforderlich, um schlechte Dinge zu unterlassen, sondern auch um das Gute zu tun. So weiss jede Ehefrau und Mutter, dass den Ehemann zu lieben, sich unterzuordnen, ihre Kinder zu lieben und zu erziehen und den Haushalt zu schmeissen immer wieder Selbstbeherrschung bedingt. Ein entscheidendes Thema also, das Paulus hier anspricht. Darum wollen wir es ganz kurz in einem etwas grösseren biblischen Kontext betrachten, bevor wir es dann wieder mehr auf uns Frauen und unsere Stelle in Titus 2 beziehen.

DER SCHUTZ DER SELBSTBEHERRSCHUNG

In der Sprüche gibt es einen kurzen, aber sehr prägnanten Vers, der uns bezüglich der Selbstbeherrschung viel zu sagen hat:

Sprüche 25,28: *Eine aufgebrochene Stadt ohne Mauer, so ist ein Mann ohne Selbstbeherrschung.*

Zu biblischen Zeiten war eine Stadt ohne oder mit defekten Mauern seinen Feinden völlig ausgeliefert. Denken wir da z. B. an Jericho als die Mauern einstürzten und somit die Stadt eingenommen war. Oder an die Geschichte von Nehemia und die Tragödie, als Jerusalem keine Mauern und Tore hatte.

Ohne ihre Mauern konnte jeder, der wollte, unkontrolliert in eine Stadt eindringen, in ihr Schaden anrichten und sie erobern. Und so ist es auch bei uns, wenn uns diese „Mauer“ der Selbstbeherrschung fehlt. Jede Art von Versuchung, bringt uns ohne Selbstbeherrschung, zum sündigen.

Jerry Bridges¹ definiert Selbstbeherrschung ganz praktisch und einfach wie folgendes: „Selbstbeherrschung ist dann Nein zu sagen, wenn wir Nein sagen sollen“.

Wozu nein sagen? Zu Dingen, die nicht dem Willen Gottes entsprechen, UNS beherrschen, ihn nicht ehren und somit sündhaft sind. Selbstbeherrschung ist also in jedem Bereich unseres Lebens notwendig, schützt uns vor Sünde und ist ganz klar einen grossen Teil davon, geistlich zu wachsen, zu wandeln und Jesus ähnlicher zu werden. Kontrollieren wir uns selbst nicht, hat Sünde ein leichtes Spiel mit uns. Denn Sünde ist das, was unser Fleisch immer wählt, wenn wir uns nicht beherrschen.

1. Petrus 2,11: *Geliebte, ich ermahne euch als Gäste und Fremdlinge: Enthaltet euch der fleischlichen Begierden, die gegen die Seele streiten;*

Diese Stelle in 1. Petrus zeigt uns deutlich auf, dass unser Fleisch uns häufig Probleme bereitet und uns zu sündhaften Begierden ziehen möchte. Es ist von einem Streit die Rede, von einem Kampf, den wir täglich gegen sündhafte Begierden streiten müssen. Einen Kampf, den wir nicht ohne Selbstbeherrschung führen können.

Selbstbeherrschung ist eine Frucht vom Geist und wird in Galater 5, 22, nach den Werken des Fleisches, aufgelistet. Dass Selbstbeherrschung eine Frucht vom Geist ist, bedeutet, dass diese Charaktereigenschaft ein Resultat unserer Errettung ist. Auch zeigt uns die Stelle und ihr Zusammenhang, dass Selbstbeherrschung das Gegenteil von im Fleisch, also in Sünde, zu wandeln ist:

Galater 5,22: *Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung.*

Gottes Geist, der seit unserer Errettung in uns lebt, befähigt uns selbstbeherrscht zu sein. Trotzdem werden wir im Galater nur ein paar Verse davor aufgefordert “im Geist zu wandeln”. Es ist also auch etwas, das wir aktiv wählen und tun müssen.

Galater 5, 16: *Ich sage aber: Wandelt im Geist, und ihr werdet die Begierde des Fleisches nicht erfüllen.*

Somit ist Selbstbeherrschung etwas, das Gott von uns möchte und uns dazu auffordert, gleichzeitig aber auch etwas, das Gottes Geist in uns bewirkt und so eindeutig Gottes Geist in uns, der schlussendlich das Gelingen zur Selbstbeherrschung schenkt. Dazu möchte ich nochmals diesen Vers aus Titus zitieren, der so schön aufzeigt, dass einen gottesfürchtigen Wandel eine Folge von Gottes Gnade ist:

Titus 2, 11 + 12: *Denn die Gnade Gottes ist erschienen, die heilbringend ist für alle Menschen; sie nimmt uns in Zucht, damit wir die Gottlosigkeit und die weltlichen Begierden verleugnen und besonnen und gerecht und gottesfürchtig leben in der jetzigen Weltzeit.*

Selbstbeherrschung ist also eine Folge, aber auch ein Merkmal der verändernden Gnade und hilft uns inmitten einer sündhaften Welt gottesfürchtig zu leben. Das ist eine sehr erleichternde Botschaft. Denn Selbstbeherrschung ist somit zwar eine Eigenschaft, nach der wir streben sollen, aber trotzdem nicht selbst hinkommen müssen. Wir dürfen mit der Hilfe vom Heiligen Geist darin besser werden und müssen uns nicht selbst abstrampeln. Nimm das unbedingt mit, wenn wir nun weiter in das Thema eintauchen.

Da Selbstbeherrschung in jedem Bereich unseres Lebens notwendig ist, müssen wir es in diesem Artikel etwas eingrenzen. Anhand vom Zusammenhang unserer Stelle in Titus 2, 4 + 5, erkenne ich folgende Bereiche, die wir in puncto Selbstbeherrschung für uns Frauen jetzt etwas genauer betrachten sollten:

- Selbstbeherrschte Gedanken – Was denkst du?
- Selbstbeherrschte Worte – Was und wie redest du?
- Selbstbeherrschtes Verhalten – Was bestimmt dich?
- Teil 2: Wenn Nerven blank liegen und Geduldsfäden reißen – Selbstbeherrschung im Alltag einer Mutter.

SELBSTBEHERRSCHE GEDANKEN

Wenn wir uns nochmals an die Definition von Besonnenheit erinnern, stellen wir fest, dass Besonnenheit ebenfalls bedeutet, einen klaren Verstand zu haben. Auch in der Definition von Selbstbeherrschung finden wir die Bedeutung, den eigenen Willen zu beherrschen.

Jerry Bridges² sagt, dass das Denken unsere meist konstante Aktivität ist und wir nie ohne zu denken sind. Diese Aussage kannst du ganz einfach überprüfen, indem du mal probierst nichts zu denken. Ich selbst habe das noch nie geschafft. Denn jedes Mal, wenn ich nicht denken möchte, denke ich darüber nach, wie ich es schaffe nicht zu denken.

Unsere Gedanken sind also treue Begleiter von uns und dementsprechend kommt es darauf an, was wir denken. Die Bibel äussert sich deutlich darüber, dass wir natürlicherweise viele schlechte Gedanken haben und dass aus ihnen Sünde entsteht.

Jesaja 59,7: *Ihre Gedanken sind Gedanken des Unrechts, Verwüstung und Zerbruch ist auf ihren Strassen.*

Matthäus 15,19: *Denn aus dem Herzen kommen böse Gedanken, Mord, Ehebruch, Unzucht, Diebstahl, falsche Zeugnisse, Lästerungen.*

Jerry Bridges sagt weiter zu dem Thema: „Es ist in unseren Gedanken, in denen unsere Emotionen und Taten beginnen, sündhafte Entscheidungen ihre Wurzeln haben und uns in Sünde verleiten. Unser Gedankenleben ist von dem her unsere erste Verteidigungslinie im Kampf für Selbstbeherrschung.“³

Unser Wille, unser Verstand und irgendwann auch unsere Taten, werde also von unserem Denken gesteuert. Vielleicht Erinnerst du dich ja noch an den Vers aus dem letzten Artikel, in dem es darum ging, sündhaftes Verhalten abzulegen und richtiges Verhalten anzuziehen:

Epheser 4,22-24: *Dass ihr, was den früheren Lebenswandel angeht, den alten Menschen abgelegt habt, der sich durch die betrügerischen Begierden zugrunde richtet, dagegen erneuert werdet in dem Geist eurer Gesinnung und den neuen Menschen angezogen habt, der nach Gott geschaffen ist in wahrhafter Gerechtigkeit und Heiligkeit.*

Hier haben wir genau diese Gedanken, die wir erneuern sollen, weil sie unsere Taten beeinflussen. Während dem wir sündhaftes Verhalten wegtun und das richtige Verhalten anziehen sollen, werden wir auch aufgefordert unsere Gesinnung erneuern zu lassen. Mit Gesinnung ist auf der einen Seite die Lebensausrichtung eines Menschen gemeint, aber mit dem zusammenhängend auch seine Gedanken, sein Sinnen. Unser Denken ist somit entscheidend, um nach dem Willen Gottes zu leben und Sünde aufzugeben.

Während dem die Welt uns kommuniziert, dass unsere Gedanken und Emotionen richtig und wichtig sind und wir auf unser sogenanntes Bauchgefühl hören sollen, sagt uns die Bibel etwas anderes. Paulus weist uns an, dass wir unsere Gedanken gefangen nehmen sollen und gibt uns sogar eine ganz klare Vorgabe, wie wir zu denken haben.

2. Korinther 10,5b: *(...) und jeden Gedanken gefangen nehmen zum Gehorsam gegen Christus (...).*

Einen Gedanken gefangenzunehmen bedeutet, dass wir nicht jeden Gedanken, den wir haben, zu Ende denken müssen, sondern sündhafte und unwahre Gedanken abstellen und beseitigen sollen. Persönlich benötigte ich lange, bis ich mich getraute, meine Gedanken zu stoppen. Es könnte ja sein, dass etwas an ihnen trotzdem wahr ist oder mir etwas entginge, wenn ich nicht weiter darüber nachdenke. Als junge Frau litt ich aufgrund meiner unwahren Gedanken über mich selbst darum lange an Selbstzweifel.

Doch Paulus gibt uns eine ganz klare Vorgabe, welche Gedanken wir weiter führen sollen und welche nicht. Wir können schlechten Gedanken ganz einfach entlarven, in dem wir sie durch das "Sieb" von Philipper 4, 8 filtern.

Philipper 4,8: *Übrigens, Brüder, alles, was wahr, alles, was ehrbar, alles, was gerecht, alles, was rein, alles, was liebenswert, alles, was wohlklingend ist, wenn es irgendeine Tugend und wenn es irgendein Lob gibt, das erwägt!*

Wir sollen unsere Gedanken prüfen und uns zum Beispiel fragen:

- Ist dieser Gedanke wahr? Hat diese Person das wirklich gesagt? Stimmt er mit dem Wort Gottes überein? Oder was verspricht mir Gott? (Der grösste Teil unsere Gedanken scheitern bereits hier, den wir glauben und denken gerne über Lügen vom Feind nach.)
- Ist dieser Gedanke über einen Mitmenschen, meinen Mann oder meine Kinder ein liebenswerter Gedanke oder bringt er mich in Sünde? Verherrlicht er Gott und stärkt die Nächstenliebe (denke an das oberste Gebot)?

- Ist das ein reiner Gedanke oder erlaube ich mir hier einen Gedanken, den ich niemals in Tat und Wahrheit tun möchte und ich nicht wollte, dass irgendjemand davon wüsste?
- Womit füttere ich meine Gedanken? Ist das, was ich mir im Fernsehen anschau, das, was ich lese und der Person, der ich zuhöre rein und wohl lautend?

Tatsache ist, dass nach Gottes Massstab böse Gedanken bereits Sünde sind und nicht erst dann, wenn wir es aktiv tun. Das zeigt uns das Beispiel aus Matthäus 5 deutlich:

Matthäus 5,28: *Ich aber sage euch: Wer eine Frau ansieht, um sie zu begehren, der hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen.*

Eine gottesfürchtige Frau kontrolliert und beherrscht ihre Gedanken und zügelt sie da, wo es notwendig ist. Sie lässt ihnen nicht einfach freien Lauf, sondern prüft sie auf Wahrheit, Reinheit, Liebeswürdigkeit, Ehrbarkeit, Gerechtigkeit und Tugendhaftigkeit und entscheidet sich biblisch zu denken. Sie tut das auch im Wissen, dass andere Menschen nicht sehen können, was sie denkt, aber Gott ihre Gedanken kennt (Psalm 139,4) und sie in erster Linie vor Gott damit in Verantwortung steht. Sie weiss, dass ihre Gedanken Konsequenzen auf ihr Handeln haben und sie in Sünde leiten können.

Ach ja! Und ihr Trost ist das Wissen, dass Gott, ihr Vater, gute Gedanken über sie hat, auch dann, wenn sie sündigt oder ihre Situation schwierig ist und ihre eigenen Gedanken und Emotionen sie anders lenken wollen.

Jeremia 29,11: *Denn ich weiss, was für Gedanken ich über euch habe, spricht der HERR, Gedanken des Friedens und nicht des Unheils, um euch eine Zukunft und eine Hoffnung zu geben.*

Bist du mit sündhaften Gedanken beschäftigt (es sind alle Gedanken sündhaft, die nicht durch das Sieb von Philipper 4, 8 passen)? Dann wende deine Gedanken zu wahren Dingen! Dingen wie z. B. den Gedanken, die Gott über dich hat (was verspricht er dir in seinem Wort?) oder darüber, wer Gott und wie sein Charakter ist! Und dann glaube das!

SELBSTBEHERRSCHE WORTE

Ein weiterer Bereich, den Paulus in unserer Stelle betont, in dem wir Selbstbeherrschung benötigen, sind unsere Worte. Er ermahnte die Frauen auf Kreta, nicht verleumderisch, also verletzend, herabwürdigend oder gehässig zu sprechen. Es ist eine ähnliche Anweisung, wie Paulus sie auch für die jungen Witwen damals bei Timotheus macht. Diese Witwen waren nämlich anstelle mit ihren Aufgaben in ihrem Zuhause beschäftigt zu sein, geschwätzig unterwegs. Sie dienen uns als ein Beispiel, wie es nicht sein soll:

1. Timotheus 5,13: *Zugleich aber lernen sie auch, müssig in den Häusern umherzulaufen, nicht allein aber müssig, sondern auch geschwätzig und vorwitzig, indem sie reden, was sich nicht gehört.*

Auch Petrus spricht in dem Abschnitt in seinem Brief an die Frau, über Merkmale einer gottesfürchtigen Frau. Sie soll einen sanften und stillen Geist haben. Diese Anweisung betrifft den Charakter bezüglich ihres Verhaltens, aber auch ihrer Worte.

1. Petrus 3,3 + 4: *Euer Schmuck sei nicht der äusserliche (...), sondern der verborgene Mensch des Herzens im unvergänglichen (Schmuck) des sanften und stillen Geistes, der vor Gott sehr kostbar ist.*

Diese Verse bedeuten nicht, dass eine Frau nur flüstern muss und kaum sprechen darf. Eine Frau darf sprechen, sonst könnte sie ja einige ihrer Aufgaben nicht ausführen. Wie z.B. ihrem Ehemann eine Hilfe zu sein, sich ihm unterzuordnen, die Kinder anleiten und unterweisen, andere Frauen zu lehren, das Evangelium zu verkünden und Gott loben. Vieles davon, was wir tun sollen, geschieht über unsere Worte oder kommt in unseren Worten zum Ausdruck.

Doch die Bibel spricht viel über unsere Worte oder über die Zunge, wie sie es auch immer wieder ausgedrückt und gibt uns ein paar ganz deutliche Anweisungen zum Umgang mit ihnen, wie z. B.:

Sprüche 10,19: *Wo viele Worte sind, da geht es ohne Sünde nicht ab; wer aber seine Lippen im Zaum hält, der ist klug.*

Psalms 34,14: *Hüte deine Zunge vor Bösem und deine Lippen vor betrügerischer Rede.*

Eine sehr ausführliche Stelle in der Bibel zu unseren Worten, finden wir im Jakobus 3, 1–12. Dort wird ein ganzer Abschnitt der Zunge gewidmet und hier erfahren wir auch, warum es so wichtig, aber auch schwierig ist, unsere Zunge zu zähmen. Ein wirklich lesenswerter Absatz, der uns mitteilt, dass unsere Zunge ein Glied ist, dem wir besonders viel Aufmerksamkeit schenken müssen. Lesen wollen wir hieraus allerdings nur einen Vers:

Jakobus 3,5: *So ist auch die Zunge ein kleines Glied und rühmt sich grosser Dinge. Siehe, ein kleines Feuer — welch grossen Wald zündet es an!*

Was für eine Warnung! Ich glaube, wir alle haben schon die Erfahrung gemacht, dass unsere Worte ein Feuer angefacht haben, das sich weiterfrisst und Schaden anrichtet. Vielleicht entstand einen Streit aufgrund von dem, was wir sagten, oder jemand hat sich durch unsere Worte verletzt gefühlt oder es entstand sogar ein Gerücht. Aber auch wenn unsere Worte keine Reaktion bekommen, können sie verletzend oder sündhaft sein.

In unseren Worten sündigen wir häufig, was uns auch dieser Vers aus **Matthäus 15, 11** bestätigt: *Nicht was in den Mund hineingeht, verunreinigt den Menschen, sondern was aus dem Mund herausgeht, das verunreinigt den Menschen.* Die Bibel zeigt uns in den Sprüchen ein sehr detailliertes Bild davon, was alles sündhaftes Reden ist:

- **Lügen:** Der Gerechte hasst Lügenrede, aber der Gottlose handelt schändlich und schmählich. Sprüche 13,5
- **Falsches Zeugnis:** Hammer und Schwert und geschärfter Pfeil, so ist ein Mann, der als falscher Zeuge gegen seinen Nächsten aussagt. Sprüche 25,18
- **Übertreibende Worte:** (z. B. „Ich hasse es Wäsche zu falten“, „Dieses Kleid liebe ich über alles!“): Wer ein weises Herz hat, spricht vernünftig und mehrt auf seinen Lippen die Belehrung. Sprüche 16,23
- **Herabwürdigende Worte/ Tratsch (verleumderisch):** Wer Hass verbirgt, hat Lügenlippen; und wer Verleumdung austreut, ist ein Tor. Sprüche 10,18 Ein Mann der Falschheit lässt dem Zank freien Lauf, und ein Verleumder entzweit Vertraute. Sprüche 16,28
- **Zu viele Worte:** Wer seine Worte zügelt, besitzt Erkenntnis; und wer kühlen Geist bewahrt, ist ein verständiger Mann. Auch ein Narr, wenn er schweigt, kann als weise gelten, wenn er seine Lippen verschliesst, als verständig. Sprüche 17, 27–28
- **Schmeichelei:** Ein Mann, der seinem Nächsten schmeichelt, breitet ein Fangnetz vor seinen Schritten aus. Sprüche 29,5

Im Kontrast dazu finden wir in den Sprüchen auch, was weise, also Gott wohlgefällige Worte sind und wie sich diese charakterisieren. Dazu können wir uns wieder mal ein Vorbild bei der Sprüche 31 Frau nehmen:

Sprüche 31,26: *Ihren Mund öffnet sie mit Weisheit, und freundliche Weisung ist auf ihrer Zunge.*

Ihr Mund öffnete sich also nur dann, wenn sie Weisheit sprechen konnte, ansonsten liess sie ihn geschlossen. Das passt zu der Definition von Besonnenheit, welche keine unüberlegten Taten und daher auch Worte zulässt. Der Vers sagt uns aber auch etwas über die Eigenschaft ihrer Worte. Sie waren freundlich.

Unsere Worte können vieles verursachen und erzeugen. Sie sind mit Sicherheit einen grossen Bestandteil davon, was wir in unserem Zuhause als Ehefrau und Mutter bewirken oder eben nicht. Viele von unseren Gefühlen, aber auch von unserem positiven wie negativem Verhalten, kommt meistens in erster Linie über unsere verbale Kommunikation zum Ausdruck. Freundlichkeit z. B. wird häufig über Worte aber auch den Tonfall ausgedrückt. Das Gleiche ist aber auch mit Wut. Häufig sind wir wütend und teilen dies vorwiegend mit unseren Worten und deren Lautstärke unserem Umfeld mit.

Worte geben also einen grossen Teil von unserem Charakter und Verhalten wieder. Und so, wenn ich mir meine Worte in meinem Alltag bildlich vorstelle, kann ich nahezu sehen, wie sie entweder mein Zuhause aufbauen oder es eben niederreißen:

Sprüche 14,1: *Die Weisheit der Frauen baut ihr Haus, aber die Narrheit reisst es mit eigenen Händen nieder.*

Unsere Worte können unserem Ehemann und unsere Kinder zum Schaden sein, sie entmutigen, verletzen und für Streit sorgen. Doch sie können auch zum guten Wirken, wie zum Beispiel:

- **Ärger abwenden:** Eine sanfte Antwort wendet Grimm ab, aber ein kränkendes Wort erregt Zorn. Sprüche 15,1
- **Erfreuen:** Kummer im Herzen des Mannes drückt es nieder, aber ein gutes Wort erfreut es. Sprüche 12,25
- **Erbauen:** Freundliche Worte sind Honig, Süsses für die Seele und Heilung für das Gebein. Sprüche 16,24
- **Belehren:** Ihren Mund öffnet sie mit Weisheit, und freundliche Weisung ist auf ihrer Zunge. Sprüche 31,26

Eine Frau soll ihre Worte im Griff haben und hat überlegte, liebevolle, erbauende und belehrende Worte für ihre Familie und ihr Umfeld, solche, die ihr Haus aufbauen. Ansonsten schliesst sie ihr Mund. Denn sie ist sich auch der Gefahr bewusst, was ihre Worte anrichten können. Ihr Motto steht im Jakobusbrief und sie übt sich darin, eher zuzuhören und mit sprechen zu warten:

Jakobus 1,19: *Jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn!*

In der heutigen Zeit möchte ich auch erwähnen, dass dies alles auch für unsere geschriebenen und getippten Worte zählt. Auch für die Worte, die wir über unsere Mobilgeräte verschicken und unsere Kommentare, die wir auf den sozialen Medien hinterlassen, gelten diese Anweisungen.

Und übrigens, unsere Worte sind Ergebnisse unserer Gedanken, und darum ist der erste Schritt in unseren Worten selbstbeherrscht zu sein, auch unsere Gedanken zu steuern. Denn wir können nichts sagen, was wir vorher nicht auch gedacht haben.

SELBSTBEHERRSCHTES VERHALTEN

Der dritte und letzte Bereich, den wir uns anschauen möchten, ist Selbstbeherrschung in unserem Handeln, sprich Verhalten. Die Frauen auf Kreta liessen sich vom Wein bestimmen. Sie waren ihm ergeben und er beeinflusste ihr Verhalten. Der Wein kontrollierte ihr Leben und zweifellos auch ihr Handeln. Sie lebten wegen ihrer Trunkenheit eindeutig in Sünde.

In Epheser 5, 18 fordert Paulus auf, dass wir Gläubigen uns nicht von Wein berauschen lassen sollen, weil dies dem Heiligen Geist entgegenwirkt. Doch wie du dich bestimmt erinnern kannst, benötigen wir der Heilige Geist, um Gott wohlgefällig so wie selbstbeherrscht zu wandeln.

Epheser 5, 18: *Und berauscht euch nicht mit Wein, worin Ausschweifung ist, sondern werdet voller Geist.*

Heutzutage ist Trunkenheit für die meisten von uns nicht unbedingt ein Problem. Doch unsere heutige Zeit, bringt uns definitiv andere Dinge, die uns bestimmen, unser Verhalten (ein anderes Wort für Handeln) und unser Leben kontrollieren können. Der Fernseher oder YouTube, soziale Medien, der Wunsch nach Perfektion, das Aussehen, Hobbys usw. Aber auch Gefühle und Verhaltensweisen können uns bestimmen und zu schlechten Angewohnheiten werden und von abwesender Selbstbeherrschung angespornt werden.

Es müssen auch nicht unbedingt nur schlechte Dinge sein, die uns kontrollieren, wie uns das Beispiel mit dem Essen gut zeigt. Essen ist für uns alle ja eine Notwendigkeit und von Gott gegeben. Doch sind wir im Essen nicht selbstbeherrscht, kontrolliert es uns. Dies spricht nicht nur das zu viele Essen an, sondern, auch wenn uns unsere Ernährungsweise zu wichtig wird. So, dass es uns komplett absorbiert und wir dadurch falsche Prioritäten setzen.

Paulus sagt:

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

Der überprüfbare Massstab für unser Handeln ist also nicht nur, ob etwas gut oder schlecht für uns ist, sondern auch, ob dieser Sache uns beherrscht oder wir es beherrschen. Wie bei den Kretern der Wein sie bestimmte, obwohl etwas Wein ja nicht nur schlecht ist (1. Timotheus 5,23). Doch bestimmt uns etwas, dann sind wir dessen Sklaven. Auch das sagt Paulus ganz deutlich.

Römer 6, 16: *Wisst ihr nicht: Wem ihr euch als Sklaven hingebt, um ihm zu gehorchen, dessen Sklaven seid ihr und müsst ihm gehorchen, es sei der Sünde zum Tode, oder dem Gehorsam zur Gerechtigkeit?*

Wir Christen sollen nur Sklaven (oder Knechte, wie das manche neuere Bibelübersetzung auch nennt) von einem sein, und das ist Christus. Alles andere ist Sünde und nicht Gottes Wille.

Epheser 6, 6: *(...) sondern als Sklaven Christi, indem ihr den Willen Gottes von Herzen tut!*

Im Römer 13, 13 + 14 treffen wir wieder auf unsere geistliche Garderobe, was wir anziehen sollen:

Römer 13, 13 + 14: *Lasst uns anständig wandeln wie am Tag; nicht in Schwelgereien und Trinkgelagen, nicht in Unzucht und Ausschweifungen, nicht in Streit und Eifersucht; sondern zieht den Herrn Jesus Christus an, und treibt nicht Vorsorge für das Fleisch, dass Begierden wach werden!*

Christus anzuziehen bedeutet so viel wie ihm ähnlicher zu werden. John MacArthur schreibt dazu⁴: „Das Bild, das Paulus hier benötigt, beschreibt den Prozess von Kleidern ablegen und anziehen, welche unsere Gedanken und unser Handeln symbolisieren.“

Hier sind wir also wieder, zuerst bei den Gedanken und dann beim Handeln, welches nach Titus 2, ein Verhalten sein soll, welches sich für Heilige geziemt. Selbstbeherrschung hilft uns dabei, unser Verhalten und Handeln nicht von fleischlichen Lüsten und Begierden bestimmen zu lassen, sondern im Geist zu wandeln und die Frucht vom Geist zu tragen.

Das ist einfacher gesagt als getan. Ich weiss. Und unser Alltag als Mutter macht uns diese Aufforderung nicht gerade einfacher, sondern erfordert und bietet uns ziemlich viel Gelegenheit dazu, Selbstbeherrschung zu üben. Vor allem auch, was unser Verhalten angeht, sind wir darin sehr gefordert. Wir erleben mit unseren Kindern täglich unzählige Situationen, in denen Selbstbeherrschung fast unmöglich zu sein scheint und unsere Geduld und unsere Nerven dem Alltag kaum standhalten können.

Darum werden wir anhand von unserem eigenen "Fallbeispiel" aus unserem Mami-Alltag in Teil 2 vertiefter und ganz praktisch betrachten, wie es uns gelingt selbstbeherrscht in unserem Handeln und Verhalten zu sein. Auch dann, wenn etliche Alltagssituationen und Lebensumstände von uns dagegen sprechen.

Doch an dieser Stelle möchte ich dir nochmals Mut zusprechen, an diesem Thema nicht zu verzweifeln. Vermutlich fallen dir, gerade auch nach diesem Artikel, ziemlich viele Momente auf, in denen du selbstbeherrscher sein solltest, darin jedoch versagst. Meine Erfahrung ist, sobald man sich vermehrt in einem Punkt reflektiert und verändern möchte, wird es zuerst mal schlimmer und man sieht sich gehäuft darin versagen. Ist das so, dann verzweifle nicht daran, sondern nimm in den einzelnen Situationen Vergebung in Anspruch und bitte Gott um Veränderung. Denn Vergebung und Gebet sind zwei wichtige Bestandteile, wenn es darum geht, sündhaftes Verhalten abzulegen.

Und natürlich vergiss nie, Gottes Gnade und dass du auch mit deinem Versagen vor Gott immer genügt, weil du durch Jesus vor Gott gerechtfertigt bist und Jesus für dich genügte. Aber auch, dass es bei Gott keine hoffnungslosen Fälle gibt, du dank Jesus Sünde nicht mehr ausgeliefert bist und sie keine Macht mehr über dich hat. Sprich Sünde dich nicht mehr beherrschen kann, sondern du eben befähigt wurdest zur Selbstbeherrschung.

Das Thema Selbstbeherrschung (vorrangig bezüglich meiner Gedanken und Worten) zeigt auch mir wie fast keine andere Angelegenheit, wie sündhaft und Gott unwürdig ich eigentlich bin und wie ich keine Chance auf Gerechtfertigung aus mir selbst haben.

Denn täglich versage ich mehrmals in verschiedenen Bereichen selbstbeherrscht zu sein. Es ist ein Thema, das mir unmissverständlich aufzeigt, dass ich Gottes Vergebung und seine rechtfertigende Gnade zweifellos benötige. Doch ich sehe auch Fortschritte, wie Gott langsam an mir arbeitet, mich darin verändert und ihm ähnlicher werden lässt. Ich muss der Sünde nicht mehr dienen! Auch das ist Gnade und das ist auch bei dir so!

Mut dabei macht mir vorwiegend dieser Vers:

Römer 6,17 + 18: *Gott aber sei Dank, dass ihr Sklaven der Sünde wart, aber von Herzen gehorsam geworden seid dem Bild der Lehre, dem ihr übergeben worden seid! Frei gemacht aber von der Sünde, seid ihr Sklaven der Gerechtigkeit geworden.*

„DIE BIBEL WURDE UNS NICHT GEGEBEN, UM UNSER WISSEN ZU VERGRÖßERN, SONDERN UM UNSER LEBEN ZU VERÄNDERN.“

Dwight L. Moody

Quellen:

- 1 Respectable Sins, Seite 110, von Jerry Bridges, Ausgabe 2007
- 2 Holiness Day by Day, Seite 165, von Jerry Bridges, Ausgabe 2008
- 3 The fruitful life, Seite 138 +139, von Jerry Bridges, Ausgabe 2006
- 4 The MacArthur Study Bibel, Seite 1674, Ausgabe 2011

WENN GEDULDSFÄDEN REISSEN UND NERVEN BLANK LIEGEN – SELBSTBEHERRSCHUNG TEIL 2

VON SUSANNA ARN

Besonnenheit sollte den Charakter jeder gottesfürchtigen Frau auszeichnen und betrifft auch jeden Bereich ihres Lebens. Doch während uns diese Besonnenheit in den einen Bereichen unseres Lebens einfacher gelingen mag, haben viele Frauen in einem ganz bestimmten Bereich Mühe, ein selbstbeherrschtes Verhalten aufzuweisen. Und zwar in ihrem Alltag mit ihren Kindern.

In der Tat macht das Mama-Sein es uns nicht gerade einfach, immer besonnen und selbstbeherrscht zu sein. Denn täglich treffen wir in unserem Alltag auf unzählige Situationen, die schwierig und herausfordernd sind; die uns ermüden und es erschweren, ruhig zu bleiben. Doch eine besonnene Person weist laut Definition genau das auf: eine selbstbeherrschte Gelassenheit, die besonders auch in schwierigen oder heiklen Situationen nicht einfach vorschnell entscheidet und handelt, sondern mit Verstand.

Kaum Mama, erkennen viele Frauen, dass sie viel weniger von dieser Besonnenheit besitzen als gedacht. Ziemlich schnell stellen sie bei sich ein genervtes und wütendes Verhalten fest, dass sie, bevor sie Kinder hatten, von sich kaum kannten und auch nicht für möglich gehalten hätten. Ein Verhalten, zu dem gereizte Anweisungen, schnippische Antworten, Verdrehen der Augen, laut werden, anschreien, verletzende Worte, wütend das Zimmer verlassen, grobes Anfassen bis hin zu einer Hand, die ausrutscht, gehören kann.

Ein Benehmen, das uns häufig selbst schockiert und vor allem eines, das wir in der Regel gar nicht wollen. Denn es richtet sich gegen Personen, die man eigentlich mehr als jeden anderen Menschen liebt und so überhaupt nicht behandeln möchte; die man eigentlich beschützen und denen man auf keinen Fall schaden möchte; für die man sich nur das Allerbeste wünscht und eine innige Beziehung pflegen will! Und es macht einen zu einer Art von Mama, die man gar nicht sein möchte und für die man sich schämt und Schuldgefühle hegt.

Ich weiss, dass die Not zu diesem Thema unter Mamas gross ist. Einige sind vielleicht etwas weniger betroffen, andere kämpfen mehr damit. Doch es sind viele Mamas, die unter diesem Verhalten mangels Selbstbeherrschung im Alltag mit ihren Kindern leiden und von Schuldgefühlen geplagt werden. Nur zu gerne wollen sie ausgeglichene und liebevolle Mütter sein, doch sie wissen nicht, wie sich ändern. Und vielleicht bist auch du davon betroffen.

Auch für mich ist dies ein Thema, das mich schon lange begleitet (eben seitdem ich Mama bin) und auch ich muss immer wieder wegen fehlender Selbstbeherrschung Busse tun. Doch Gott hat auch schon vieles bewirkt und in meinem Verhalten geändert. Und das kann er auch bei dir!

EINE BIBLISCHE BEURTEILUNG DES PROBLEMS

Die heutige Psychologie und Gesellschaft sucht den Grund von Ungeduld, Wut und schnellem Genervt-Sein gegenüber den Kindern oder auch anderen Menschen hauptsächlich ausserhalb von der betroffenen Person. Umstände, Mitmenschen, hormonelle Schwankungen, Übermüdung, Stimmungsschwankungen, psychische Erkrankungen usw. werden häufig als plausible Ursachen für angespannte oder regelmässig reissende Nerven genannt.

Auch die Lösung des Problems wird somit gerne “ausserhalb” gesucht. Mehr Zeit für sich, wieder arbeiten gehen (“Weisst du, dann bin ich eine bessere Mutter.”) oder dem Ärger auch mal Luft lassen zu dürfen (“Friss deine Gefühle nicht in dich hinein.”) sind dabei die häufigsten Ratschläge, die Mütter dazu bekommen und weitergeben. Oder es wird ganz auf die leichte Schulter genommen und die Kinder mal “auf den Mond schmeissen zu wollen“ als eine lustige Bemerkung angesehen.

Doch werfen wir einen Blick in die Bibel, stellen wir schnell fest, dass Gott uns eine ganz andere Sicht und weniger harmlose Ursachen für solch ein unbesonnenes Verhalten nennt. Somit gewichtet und löst Gott die Schwierigkeit von abwesender Selbstbeherrschung auch ganz anders. Die Bibel zeigt uns deutlich, dass wenn die Nerven reissen und wir die Geduld verlieren, wir sündigen. Auch ist sie deutlich, dass dessen Ursache nicht bei unseren Kindern, den Hormonen, Hunger oder Umständen liegt (auch wenn sie wirklich nicht einfach sind), sondern primär bei uns allein, in unserem seit Geburt verdorbenen und sündhaften Herzen!

1. Mose 8,21: *Denn das Sinnen des menschlichen Herzens ist böse von seiner Jugend an.*

Markus 7, 20-23: *Er sprach aber: Was aus dem Menschen herauskommt, das verunreinigt den Menschen. Denn von innen, aus dem Herzen des Menschen, kommen die bösen Gedanken hervor, Ehebruch, Unzucht, Mord, Diebstahl, Geiz, Bosheit, Betrug, Zügellosigkeit, Neid, Lästerung, Hochmut, Unvernunft. All dieses Böse kommt von innen heraus und verunreinigt den Menschen.*

Galater 5, 19-21: *Offenbar aber sind die Werke des Fleisches; es sind: Unzucht, Unreinheit, Ausschweifung, Götzendienst, Zauberei, Feindschaften, Streit, Eifersucht, Zornausbrüche, Selbstsüchteleien, Zwistigkeiten, Parteiungen, Neidereien, Trinkgelage, Völlereien und dergleichen.*

Die allermeisten Menschen haben immer mal wieder mit Ungeduld, Gereiztheit bis hin zu Wut zu kämpfen. Denn der Mensch wird häufig dann dazu gereizt, wenn seine eigenen Wünsche, Vorstellungen, Bedürfnisse und Ziele durch jemanden oder etwas in Gefahr gebracht oder verunmöglicht werden (was wir als Mamas ja täglich erleben).

Dies müssen auch nicht immer nur falsche Wünsche, Bedürfnisse oder Ziele sein. Und trotzdem veranlasst das Nicht-Erlangen dieser Wünsche ohne Besonnenheit bei uns Sünde. So werden wir z. B. gereizt, weil unser Kind zu langsam die Treppe hochläuft und unseren straffen Zeitplan verzögert; werden laut, weil die Geschwister schon wieder streiten und uns bei der Hausarbeit unterbrechen. Oder wir sind genervt, weil unsere Kinder zu laut sind und unsere Ruhe stören, von der wir denken, dass wir ein Recht auf sie haben, weil wir gerade unsere Tage haben.

Es gäbe unzählige Beispiele von schwierigen Situationen für uns Mamas. Und ich bin sicher, du hast deine eigenen, die dich reizen und stressen im Alltag und es dir erschweren, ruhig zu bleiben. Doch der eigentliche Grund zur fehlenden Selbstbeherrschung liegt nicht in diesen momentanen Situationen, unseren Kindern oder Ereignissen beliebiger Art. Sie begünstigen es zwar und üben Druck auf uns aus. Doch es kann nur von dem etwas rauskommen, was auch in unserem Herz drin ist.

Somit wären wir beim Kern von unserem Problem – the bottom of the heart – wie es im Englischen so treffend heisst. Und wir sehen, dass der eigentliche Grund für jedes unserer sündhaften Verhalten in unserem mit Egoismus und Stolz gefüllten Herzen zu finden ist, welches sich zu einem Verhalten hinreissen lässt, das die Bibel mit sehr ernstesten Begriffen wie Wut, Streit, Ungeduld, Selbstsucht und Geschrei bezeichnet.

Mit der Ursache von Ungeduld, Gereiztheit und Wut in unseren Herzen muss das Problem ebenfalls in unseren Herzen gelöst werden. Was auch bedeutet, dass das alleinige Verändern äusserer Faktoren oder Verhaltensweisen das Grundproblem, unser Herz, nicht ändert!

Um nicht mehr egoistisch, sondern besonnen und in Nächstenliebe handeln zu können, müssen wir Gott an unser Herz lassen. Denn nur wenn Er uns verändert, können wir auch die Frucht des Geistes tragen, zu der auch Selbstbeherrschung gehört, wie auch Liebe, Frieden, Freundlichkeit usw. Eben das Gegenteil von Wut und genervt sein.

Galater 5,14: *Denn das ganze Gesetz ist in einem Wort erfüllt, in dem: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.«*

Galater 5,22: *Die Frucht des Geistes aber ist: Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Enthaltbarkeit.*

Selbstbeherrschung hilft uns, nicht zu sündigen, aber auch, unsere Aufgaben, die Gott uns gegeben hat, nach seinem Willen auszuführen. Z. B. unseren Ehemann zu lieben, so wie Gott es vorgesehen hat, ist ohne Besonnenheit kaum möglich. Und gerade auch die Kinder zu erziehen, scheint mir ein Bereich zu sein, der durch mangelnde Besonnenheit besonders in Mitleidenschaft gezogen wird, da ein ungehorsames Kind seine Eltern gern zum Zorn reizt.

Ein ungehorsames Kind, das durch Wut und Ungeduld zurechtgewiesen wird, lernt, aus Angst zu gehorchen und wird ebenfalls wütend. Ein Aufzeigen vom Fehlverhalten des Kindes und ein Anleiten, wie es sich nach Gottes Willen anders verhalten könnte, ist so nicht möglich. Und diese Art von Zurechtweisung verkündet in keinster Weise das Evangelium, hat keine Herzensveränderung zur Folge und ändert somit nur das äusserliche Verhalten.

Kolosser 3,21: *Ihr Väter, reizt eure Kinder nicht zum Zorn, damit sie nicht unwillig werden!*

Alle Eltern haben sich schon durch ein wütendes und frustriertes Verhalten gegenüber ihren Kindern schuldig gemacht. Ich auch. Es ist eines dieser Themen, das uns als Eltern vermutlich am meisten herausfordert und demütigt. Doch auch wenn ein solch klares Urteil über unser Verhalten unangenehm und sogar schmerzhaft sein kann, müssen wir nicht daran verzweifeln und auf Schuldgefühlen hocken bleiben. Denn es gibt Hoffnung zur Veränderung und eine korrekte biblische Sicht auf das Problem ist der erste Schritt zu dieser Veränderung!

DER WEG ZUR VERÄNDERUNG

Wenn du ein errettetes Kind Gottes bist und eine persönliche Beziehung zu Jesus pflegst, dann darfst du, auch wenn du täglich mit dem Problem fehlender Selbstbeherrschung kämpfst, eine wirkliche Herzensveränderung erfahren. So, dass du nicht mehr so wandelst wie Menschen, die Gott nicht kennen!

Epheser 4,17.31-32: *Dass ihr nicht mehr so wandeln sollt, wie die übrigen Heiden wandeln in der Nichtigkeit ihres Sinnes. (...) Alle Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und Lästerung sei von euch weggetan samt aller Bosheit. Seid aber gegeneinander freundlich und barmherzig und vergebt einander, gleichwie auch Gott euch vergeben hat in Christus.*

Kolosser 3,5a+8: *Tötet daher eure Glieder, die auf Erden sind (...) Jetzt aber legt auch ihr das alles ab — Zorn, Wut, Bosheit, Lästerung, hässliche Redensarten aus eurem Mund.*

Die Veränderung wird nicht deine Umstände betreffen und auch dein Alltag bleibt vermutlich herausfordernd. Aber du darfst mit Gottes Hilfe und seinen Anweisungen in der Bibel lernen und trotz schwierigen Alltagssituationen, Erziehungsmomenten, viel Arbeit und To Do's, Müdigkeit und hormonellen Schwankungen wahre Veränderung erfahren. Eine Veränderung, die das Problem bei der Wurzel, deinem Herzen angeht. So, dass du nicht nur Hörer vom Wort, sondern auch Täter wirst.

Jakobus 1,22-24: *Seid aber Täter des Wortes und nicht allein Hörer, die sich selbst betrügen! Denn wenn jemand ein Hörer des Wortes ist und nicht ein Täter, der gleicht einem Mann, der sein natürliches Gesicht in einem Spiegel betrachtet. Denn er hat sich selbst betrachtet und ist weggegangen, und er hat sogleich vergessen, wie er beschaffen war.*

Hier sind also **7 biblische Prinzipien**, wie Gott dein Herz verändern möchte, hin zu einer Frau mit einem besonnenen Charakter:

1. SUCHE VERGEBUNG UND VERGIB ANDEREN

Wann immer wir uns mit Sünde in unserem Leben auseinandersetzen, dürfen wir dabei Gottes Gnade und den Fakt, dass wir aus Gnade errettet sind, auf keinen Fall aus den Augen verlieren. Ich weiss, ich wiederhole diesen Punkt fast in jedem Artikel, doch Gnade ist einfach so entscheidend in unserem Alltag und unserem Wandel, dass ich sie nicht einfach weglassen kann.

Wenn wir uns unseren Kindern gegenüber falsch verhalten und sündigen, plagen uns Mamas häufig Schuldgefühle. Auch wenn Gott unser Gewissen gebrauchen möchte (1. Timotheus 1, 18–19), um uns auf Sünde aufmerksam zu machen und Veränderung zu bewirken, halten Schuldgefühle den Prozess der Veränderung auf und sind nicht der Ort, an dem Gott möchte, dass wir verweilen.

Micha 7,18+19: *Wer ist ein Gott wie du, der Schuld vergibt und Vergehen verzeiht dem Rest seines Erbteils! Nicht für immer behält er seinen Zorn, denn er hat Gefallen an Gnade. Er wird sich wieder über uns erbarmen, wird unsere Schuld niedertreten. Und du wirst alle ihre Sünden in die Tiefen des Meeres werfen.*

Es ist Gnade Gottes, wenn er uns aufzeigt, wo wir sündhaft sind und es ist ein Zeichen eines erretteten Menschen, dass er Sünde immer mehr und mehr verabscheut. Der Teufel jedoch hat ein grosses Interesse daran, dass wir in Schuldgefühlen verweilen und somit gedanklich, aber auch in der Tat immer wieder zur Sünde zurückkehren (Sprüche 26,11).

Mit Schuldgefühlen sehen wir uns immer noch als Schuldige und legen uns somit eine Identität zu, die es uns erschwert, in Versuchungen standhaft zu bleiben und z. B. selbstbeherrscht zu sein. Doch wir sind keine Schuldigen mehr, weil Jesus unsere Sünden vergeben, den Preis dafür bereits bezahlt hat und wir dank seiner Gerechtigkeit vor Gott als Gerechte und nicht als Sünder erscheinen dürfen. Unsere Identität wurde mit unserer Errettung, dank Jesus, von schuldig auf gerecht geändert.

1. Korinther 6,11: *Aber ihr seid abgewaschen, aber ihr seid geheiligt, aber ihr seid gerechtfertigt worden durch den Namen des Herrn Jesus Christus und durch den Geist unseres Gottes.*

Anstatt an deinem Fehlverhalten rumzustudieren und dich mit Schuldgefühlen zuzudecken, bekenne Jesus deine Schuld, sobald du sie feststellst und bitte ihn um Vergebung und dich zu verändern. Falls du gegen andere gesündigt hast, bitte auch diese um Vergebung.

Psalm 32,5: *Ich tat dir kund meine Sünde und deckte meine Schuld nicht zu. Ich sagte: Ich will dem HERRN meine Übertretungen bekennen; und du, du hast vergeben die Schuld meiner Sünde.*

Philipper 3,13: *(...) ich denke von mir selbst nicht, es ergriffen zu haben; eines aber tue ich: Ich vergesse, was dahinten, strecke mich aber aus nach dem, was vorn ist.*

Denn wenn wir nicht vergeben und selbst Vergebung empfangen, sind wir wütend und bitter auf andere Menschen und somit wieder bei einem unbesonnenen Verhalten. Dies ist z. B. ganz einfach in der Situation eines ungehorsames Kindes zu sehen. Wenn wir sein Fehlverhalten (den Ungehorsam) nachtragen, werden wir wütend auf unser Kind und fallen in dem Moment selbst in Sünde. Doch sehen wir unser eigenes Fehlverhalten und nehmen Vergebung in Anspruch, können wir viel einfacher über Sünde anderer hinwegsehen und vergeben und es trotz seinen Fehlern lieben. (Was im Falle vom ungehorsamen Kind jedoch nicht heisst, dass wir es nicht zurechtweisen sollen; jedoch in Liebe und nicht mit Wut.)

Epheser 4,30+31: *Alle Bitterkeit, aller Zorn und Groll, alles Schreien und Schmähungen sei aus eurer Mitte weggetan, überhaupt alles boshafte Wesen. Zeigt euch vielmehr gütig und herzlich gegeneinander, und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch in Christus vergeben hat!*

Lass also deine Schuld hinter dir, denn Jesus tat das auch und mach weiter als eine Mutter, der vergeben wurde. Denn Gott ist ein gnädiger Gott, der dir IMMER vergibt.

1. Johannes 1,9: *Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von jeder Ungerechtigkeit.*

Hebräer 4,16: *Lasst uns nun mit Freimütigkeit hinzutreten zum Thron der Gnade, damit wir Barmherzigkeit empfangen und Gnade finden zur rechtzeitigen Hilfe!*

2. DU BIST ZUM GEHORSAM BEFÄHIGT

Das Evangelium gibt uns noch eine weitere essenzielle Wahrheit, die entscheidend ist, um sündhaftes Verhalten abzulegen.

Titus 2,11+12: *Denn die Gnade Gottes ist erschienen, heilbringend allen Menschen, und unterweist uns, damit wir die Gottlosigkeit und die weltlichen Begierden verleugnen und besonnen und gerecht und gottesfürchtig leben in dem jetzigen Zeitlauf.*

Gottes Gnade, also das Evangelium ist es, dass unsere Herzen verändert (nicht einfach nur das Verhalten), damit wir gottesfürchtig leben können. Paulus erklärt uns im Römerbrief ebenfalls, dass unser sündhafter Mensch mitgekreuzigt wurde und dies uns befähigt, nicht mehr sündigen zu müssen:

Römer 6,6+7: *Wir wissen ja dieses, dass unser alter Mensch mitgekreuzigt worden ist, damit der Leib der Sünde ausser Wirksamkeit gesetzt sei, sodass wir der Sünde nicht mehr dienen; denn wer gestorben ist, der ist von der Sünde freigesprochen.*

Dies bedeutet nicht, dass wir nicht mehr sündigen werden. Denn wir sind, solange hier auf Erden, immer fleischlich und werden auch immer wieder im Fleisch wandeln (Römer 7,15). Doch unsere Errettung bewirkt, dass wir nicht mehr sündigen müssen. Wir haben somit immer die Wahl, nicht zu sündigen, sondern im Geist zu wandeln!

Doch seit der Errettung haben wir nichts weniger als Gottes Geist in uns, der unser Herz verändert und befähigt, im Gehorsam zu wandeln. Und genau das ist unsere Hoffnung zur langfristigen Veränderung, weil Gott das Problem bei der Wurzel löst und bei uns eine Herzensveränderung vornimmt, was wiederum unser Verhalten ändert.

Römer 8,9: *Ihr aber seid nicht im Fleisch, sondern im Geist, wenn nämlich Gottes Geist in euch wohnt.*

Galater 5,16: *Ich sage aber: Wandelt im Geist, und ihr werdet die Begierde des Fleisches nicht erfüllen.*

Auch in den schwierigsten Mami-Momenten haben wir durch Gottes Geist, der in uns ist und wirkt, die Möglichkeit, gehorsam zu sein und Nein zur Sünde zu sagen; und somit besonnen und selbstbeherrscht zu sein, um das zu tun, von dem wir wissen, dass es Gottes Wille ist.

Diese Wahrheit mir mitten in einer schwierigen Situation in Erinnerung zu rufen, hat mich schon vor manch ungeduldigem oder wütenden Verhalten bewahrt. Manchmal konnte ich mitten in einem Satz den Tonfall ändern, oder meine ungeduldige Einstellung ändern, weil mir diese Wahrheit, dass ich nicht sündigen muss, in den Sinn kam. Jederzeit, auch wenn wir schon mitten in einem sündhaften Verhalten stecken und unsere Kinder z. B. bereits angeschrien haben, können wir dank Gottes Gnade unser sündhaftes Verhalten stoppen, Nein zur Sünde sagen und Ja zu einem Wandel im Geist!

3. BEOBACHTE UND BEURTEILE DICH ANHAND VON GOTTES WORT

2. Timotheus 3,16: *Alle Schrift ist von Gott eingegeben und nützlich zur Lehre, zur Überführung, zur Zurechtweisung, zur Unterweisung in der Gerechtigkeit.*

Gottes Wort ist dazu da, uns zurechtzuweisen, sündhaftes Verhalten aufzuzeigen und uns in Gott wohlgefälligem Verhalten anzuleiten. Und zu diesem Zweck haben wir uns in diesem Text auch schon einige Bibelstellen aus der Bibel angeschaut.

Gottes Wort gibt uns eine ganze Menge an Bibelversen, die uns zurechtweisen, wenn wir mit Ungeduld und Wut zu kämpfen haben. Entsprechende Bibelverse zu kennen, kann uns helfen zu sehen, in was wir sündigen, wie mit dieser Sünde umzugehen ist und uns immer wieder ermahnen, nicht ungeduldig, wütend oder gereizt zu handeln. So wie es im längsten Psalm der Bibel steht:

Psalm 119,11: *In meinem Herzen habe ich dein Wort verwahrt, damit ich nicht gegen dich sündige.*

Ich habe dir darum eine ganze Liste mit Bibelversen zusammen gestellt, die du dir hervorholen kannst, wenn du merkst, dass du mehr und mehr frustriert wirst und zu Wut, Gereiztheit und Ungeduld neigst. Gut ist auch, ein paar dieser Verse auswendig zu lernen. So kannst du dein Verhalten vom Wort Gottes sofort und zu jeder Zeit korrigieren lassen.

Uns vom Wort Gottes korrigieren zu lassen, setzt voraus, dass wir uns auch anhand des Massstabes der Bibel in unserem Alltag beobachten. Tun wir dies nicht, läuft bei uns vieles unbewusst ab und schon sehen wir uns sündigen (oder sind sogar ganz blind dieser Sünde gegenüber). Auch ist gerade ein gereiztes Verhalten eine Sünde, die wir leicht in unserem Leben tolerieren.

Wenn du dich anfängst zu achten, wann und in welchen Situationen es dir schwer fällt, besonnen zu bleiben und du schnell die Geduld verlierst oder wütend wirst, kannst du dein Verhalten viel einfacher anhand vom Wort Gottes berichtigen. Ein wichtiger Punkt, der definitiv eine Übungssache ist und Gewohnheit werden muss. Aber du wirst merken, dass nach kurzer Zeit es dir nicht mehr schwerfallen wird, dein Verhalten selbst zu beobachten, fast so, als würdest du dir selbst zuschauen.

BIBELSTELLEN ZU WUT/ZORN

Alle Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und Lästerung sei von euch weggetan, samt aller Bosheit!
Seid aber zueinander gütig, mitleidig, und vergebt einander, so wie auch Gott in Christus euch vergeben hat!
Epheser 4, 31–32

Zürnet, und sündigt dabei nicht! Die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn, und gebt dem Teufel keinen Raum!
Epheser 4, 26-27

Jetzt aber legt auch ihr das alles ab: Zorn, Wut, Bosheit, Lästerung, schändliches Reden aus eurem Mund.
Philipper 3,8

Jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn!
Denn eines Mannes Zorn wirkt nicht Gottes Gerechtigkeit.
Jakobus 1, 19–20

Ein Jähzorniger handelt töricht, und ein Mensch, der Böses plant, macht sich verhasst.
Sprüche 14,17

Der Langmütige ist reich an Einsicht, der Jähzornige aber begeht grosse Torheiten.
Sprüche 14,29

Ein zorniger Mann erregt Streit, aber ein Langmütiger stillt den Zank.
Sprüche 15,18

Besser ein Langmütiger als ein Held, und besser, wer seinen Geist beherrscht, als wer eine Stadt erobert.
Sprüche 16,32

Ein Tor lässt all seinem Unmut freien Lauf, aber ein Weiser hält ihn zurück.
Sprüche 29,11

4. NIMM FALSCHER GEDANKEN GEFANGEN UND ERSETZE SIE MIT DER WAHRHEIT

Gottes Wort im Herzen zu bewahren und das eigene Beobachten ist auch notwendig für dieses Prinzip. Wir haben in Teil 1 zu diesem Thema bereits betrachtet, dass unsere Gedanken entscheidend sind, um Selbstbeherrschung zu haben. Paulus fordert uns auf, dass wir jeden Gedanken gefangen nehmen sollen, denn unsere Gedanken bestimmen auch unser Handeln, im Guten oder Negativen.

2. Korinther 10,5b: *(...) und jeden Gedanken gefangen nehmen zum Gehorsam gegen Christus (...).*

Beobachte also nicht nur dein Handeln, sondern auch deine Gedanken. Was denkst du in den Momenten, in denen du explodierst? Was denkst du dann, wenn du die Geduld mit deinem zu langsamen Schulkind verlierst oder mit deinem nicht einschlafen wollenden Baby?

Du wirst bald feststellen, dass du dabei ganz spezifische Gedanken hast, die häufig auch der zündende Funke für dein Fehlverhalten sind. So z. B., wenn ein Baby nicht einschlafen möchte und die Energie rasch schwindet. Gerne denkt man dann, ich kann nicht mehr, da wird zu viel zugemutet. Panik schleicht sich hoch und plötzlich werden wir auf unser Baby wütend, weil es uns so an die Grenzen bringt.

Doch solche Gedanken sind eine Lüge, denn Gottes Wort sagt uns etwas anderes. Entlarve solch unwahre Gedanken (verwende dazu das Raster aus Philipper 4,8), indem du deine Gedankengänge beobachtest und anhand vom Wort Gottes prüfst und ersetze sie dann in dem Moment mit Gottes Wort, der Wahrheit (!).

So gelingt es uns auch in herausfordernden Momenten, ruhig zu bleiben, weil wir z. B. wissen, dass Gott uns nicht über unser Vermögen versucht und nicht mehr zumutet, als dass wir tragen können – wie z. B. ein Baby, das nicht einschlafen möchte und uns körperlich an die Grenzen bringt.

1. Korinther 10,13: *Gott aber ist treu; er wird nicht zulassen, dass ihr über euer Vermögen versucht werdet, sondern er wird zugleich mit der Versuchung auch den Ausgang schaffen.*

MEINE GEDANKEN VS. GOTTES WORT

.....

Auf diesem Arbeitsblatt kannst du dir häufige Gedanken aufschreiben und mit Bibelversen (wie z. B. 1. Korinther 10,13 / 2. Korinther 12,9 oder Römer 8,28) ersetzen. Lerne diese Verse auswendig, die dir mit deinen falschen Gedanken helfen, die dich in schwierigen Situationen oder Umständen ermutigen, denn du brauchst sie abrufbereit.

Schau dir das Blatt immer wieder an, und übe dich beim Umdenken. Anfangs wirst du immer zu spät sein und erst, nachdem du schon gesündigt hast, merken, dass du falsch gedacht hast. Doch mit der Zeit wirst du immer schneller im Umdenken oder von Anfang an das richtige Denken haben.

5. BEREITE DICH VOR!

Nun kommen wir zu einem etwas versteckten und wenig bekannten Prinzip. Doch im Umgang mit meiner eigenen Ungeduld und Gereiztheit in meinem Mami-Alltag war dieser Punkt für mich einer der entscheidendsten.

Dieses Prinzip finden wir in **1. Petrus 1,13** und zwar in der englischen Bibelübersetzung:

Therefore, preparing your minds for action, and being sober-minded(...)

Die englische Übersetzung lässt uns den deutschen Ausdruck in dieser Stelle, "unsere Lenden umgürten", gleich besser verstehen und bedeutet, dass wir unsere Gedanken auf unser Handeln vorbereiten sollen. Die Bedeutung für unseren Alltag von diesem Vers ist, dass wir vor einer Handlung oder einem Ereignis auch überlegen, wie wir handeln wollen. So, dass wir nicht sündigen.

Bei mir war z. B. immer alle Kinder aus dem Haus zu bringen eine grosse Herausforderung und täglich ein Moment, in dem ich ungeduldig und wütend wurde. Gerade zurück aus dem warmen Kalifornien, mit einem Neugeborenen und zwei Jungs unter 3 Jahren waren wir es uns nicht gerade gewohnt, Socken, Schuhe, Jacken, Mützen und Handschuhe anzuziehen. Während dem ich dem einen Kind alles angezogen habe, hat das andere Kind sich bereits wieder ausgezogen, mein Baby schrie, weil alles zu lange ging und ich stand schweissgebadet in Jacke ohne Socken da ... Und so wurde das aus dem Haus gehen eine tägliche Herausforderung, in der ich selten ruhig blieb.

Bald wusste ich, dass mit den Kindern das Haus zu verlassen, eine Situation war, die es mir erschwerte, selbstbeherrscht zu sein. Trotzdem wusste ich, dass das Problem nicht an der Situation lag, sondern an mir. Mich schon vorweg auf diese Situation einzustellen, half mir enorm, darin richtig zu reagieren und ruhig zu bleiben. So habe ich mir schon vor dem Anziehen in Erinnerung gerufen, welches Verhalten Gott von mir möchte, auch wenn das Anziehen mit meinen Kindern mühsam wird. Mit dem habe ich auch für das richtige Verhalten gebetet und zudem einige ganz praktische Massnahmen getroffen; wie z. B. mir selbst Socken anzuziehen und die Wickeltasche zu packen, bevor wir mit der Anzieh-Prozedur anfangen.

Bei dir sind es vielleicht andere Momente im Alltag, die dich immer und immer wieder herausfordern, ruhig und geduldig zu bleiben. Vielleicht ist es bei dir während des Kochens, am Sonntagmorgen, beim Stillen, mitten in der Nacht oder während der Mahlzeiten.

Wenn du dein Verhalten ein wenig beobachtest, findest du schnell heraus, welche Situationen das bei dir sind. Bereite dich auf diese Situationen anhand von Bibelversen, dem Gebet und einem gedanklichen Entschluss, wie du dich verhalten möchtest, vor. Aber auch ganz praktisch darfst du dich vorbereiten, z. B. indem du Sachen bereitlegst, die ihr dazu benötigt oder weniger in deinen Alltag packst, sodass du weniger unter Zeitdruck bist usw.

Auch ist es immer gut, einen Plan zu haben, wie man vorgeht, wenn etwas nicht gut läuft. Dies finde ich persönlich vorwiegend dann hilfreich, wenn ein Kind ungehorsam ist. Zu wissen, wie man mit dem Ungehorsam eines Kindes umgeht, bewahrt in solchen Momenten vor Wut. Denn bei uns Mamas kommt in solchen Situationen gerne Überforderung auf, weil man eben nicht weiss, wie darauf reagieren.

Anstatt das Kind aus Überforderung anzuschreien oder den Ungehorsam zu ertragen, bis man in die Luft fliegt, kann man ruhig einem festen Prozedere folgen; wie z. B., das Kind zuerst mal in das Zimmer zu schicken (bei uns ist es das Elternschlafzimmer). Dann, wenn man sich selbst beruhigt hat oder sich kurz Gedanken zur Situation machen konnte, kann man ins Zimmer zum Kind und in Ruhe und liebevoll das Problem beim Kind adressieren und je nachdem auch wirkungsvolle Konsequenzen anordnen.

Das “preparing for action” wirkt übrigens auch bei unseren Kindern gut, in dem wir z. B. schon vor dem Einkaufen gehen im Auto mit ihnen besprechen, welches Verhalten wir von ihnen im Supermarkt gerne hätten.

Ich lasse meine Kinder häufig vor einem Besuch, dem Gottesdienst oder eben dem Einkaufen aufzählen, welches Verhalten ich nicht möchte und welches Verhalten ich möchte (also an- und ausziehen im Mini-Format, was unser nächster Punkt ist).

6. ZIEH SÜNDHAFTE KLEIDUNG AUS – KLEIDE DICH MIT DER GEISTLICHEN GARDEROBE

Das Prinzip vom Ablegen sündhafter Handlungen und Anziehen von gottesfürchtigen Handlungen haben wir schon im 1. Artikel zum Charakter einer gottesfürchtigen Frau betrachtet. Darum werde ich es hier nur kurz anschneiden.

Trotzdem ist das Ablegen/Anziehen ein sehr notwendiger Schritt, der gerne vergessen wird. Oft versuchen wir nur, sündhaftes Verhalten zu stoppen und z. B. nicht mehr genervt mit unsern Kindern umzugehen. Doch wir vergessen dabei, dass wir dieses Verhalten auch ersetzen müssen, da wir ja nicht ohne ein Verhalten sein können. Praktisch gesagt, wir können uns nicht nur ausziehen, sondern müssen auch wieder etwas anziehen, sonst sind wir ohne Kleidung.

Epheser 4,22-24: *Dass ihr, was den früheren Lebenswandel angeht, den alten Menschen abgelegt habt, der sich durch die betrügerischen Begierden zugrunde richtet, dagegen erneuert werdet in dem Geist eurer Gesinnung und den neuen Menschen angezogen habt, der nach Gott geschaffen ist in wahrhaftiger Gerechtigkeit und Heiligkeit.*

Kolosser 3,10: *Belügt einander nicht, da ihr den alten Menschen mit seinen Handlungen ausgezogen und den neuen angezogen habt, der erneuert wird zur Erkenntnis nach dem Bild dessen, der ihn erschaffen hat!*

Das Verhalten, das wir anziehen sollen, haben wir in einem früheren Punkt bereits angeschaut. Hier findest du auch eine ganze Liste mit der geistlichen Garderobe, die du ausdrucken kannst.



Die geistliche Garderobe einer gottesfürchtigen Frau

NACH

GALATER 5, 16-26/ EPHESER 4,22-32 / KOLOSSER 3,8-17

AUSZIEHEN

Bitterkeit

Lüge

Wut

Unreinheit

Neid

Streit

Lästerung

Trunkenheit

verdorbene Worte

Eifersucht

Geschrei

Angst

Faulheit

übles Nachreden



ANZIEHEN

Liebe

Freude

Friede

Geduld

Freundlichkeit

Gütigkeit

Treue

Sanftmut

Selbstbeherrschung

Mitleid

Vergebung

Demut

Unterordnung

Reinheit

Dankbarkeit

Ruhe

Zuverlässigkeit

Fleiss

Für das Ablegen von fleischlichem Verhalten, also Sünde, und das Anziehen von geistlichem Verhalten, sind die bis hierher betrachteten Prinzipien äusserst notwendig: Vergebung in Anspruch zu nehmen, «Nein» zur Sünde zu sagen, weil wir befähigt sind, nicht mehr sündigen zu müssen, aber auch das Umdenken und sein Handeln vorzubereiten anhand des wahren Wort Gottes, sind entscheidend beim Wechseln unserer Garderobe.

Zudem ist das Gebet für dieses Anziehen äusserst essenziell. Dazu werden wir bei der geistlichen Waffenrüstung aufgefordert:

Epheser 6,13-18: *Deshalb ergreift die ganze Waffenrüstung Gottes, damit ihr am bösen Tag widerstehen und, nachdem ihr alles wohl ausgerichtet habt, euch behaupten könnt. So steht nun fest, eure Lenden umgürtet mit Wahrheit, und angetan mit dem Brustpanzer der Gerechtigkeit, und die Füsse gestiefelt mit der Bereitschaft für das Evangelium des Friedens. Vor allem aber ergreift den Schild des Glaubens, mit dem ihr alle feurigen Pfeile des Bösen auslöschen könnt, und nehmt auch den Helm des Heils und das Schwert des Geistes, welches das Wort Gottes ist, indem ihr zu jeder Zeit betet mit allem Gebet und Flehen im Geist (...)*

Praktisch heisst das, dass du Gott um Veränderung in den Bereichen bittest, in denen du sündigst und darum bittest, der Sünde widerstehen zu können. Ich mache das gerne am Morgen, bevor der Tag mit den Kindern überhaupt startet. Ein Tag, an dem ich Gott um Hilfe gebeten habe, geduldig und liebevoll mit meinen Kindern zu sein, läuft definitiv anders ab als ein Tag, an dem ich Gott nicht um Hilfe dabei gebeten habe. Aber auch direkt in der Situation, wenn unsere Wut bereits am Aufkochen ist oder sich schon über unsere Kinder ergossen hat, dürfen wir beten.

Gott in schwierigen Situationen um Hilfe zu bitten, die richtige Kleidung zu tragen, ist eine Gewohnheit, die wir einüben müssen. Denn nur durch das Gebet, von Gott abhängig, gelingt es uns, im Geist zu wandeln und nicht aus uns selbst etwas vollbringen zu wollen, sondern aus einem veränderten Herzen und somit einer Gesinnung, die unser Verhalten ändert.

Hebräer 13,21: *Er rüste euch völlig aus zu jedem guten Werk, damit ihr seinen Willen tut, indem er in euch das wirkt, was vor ihm wohlgefällig ist, durch Jesus Christus. Ihm sei die Ehre von Ewigkeit zu Ewigkeit! Amen.*

7. GOTT IST SOUVERÄN IN JEDER SITUATION

Und zum Schluss möchte ich dich nochmals mit der Tatsache ermutigen, dass wir einem souveränen Gott angehören. Gerade wenn du dich in herausfordernden Umständen und schwierigen Phasen mit deinen Kindern befindest, die es dir schwer machen, Besonnenheit zu bewahren, benötigen wir diese Wahrheit unbedingt.

1. Korinther 10,13: *Gott aber ist treu, der nicht zulassen wird, dass ihr über euer Vermögen versucht werdet, sondern mit der Versuchung auch den Ausgang schaffen wird, sodass ihr sie ertragen könnt.*

Gott verlangt von uns nie etwas, für das er uns nicht auch das Nötige gibt, um es auszuführen. Und so wisse, dass Gott dich nie in eine Situation stellt, in der er dir nicht auch helfen wird, besonnen zu sein um nach seinem Willen zu handeln. Ist das nicht wunderbar?

EIN BESONNENES VERHALTEN

Es ist mein Gebet, dass dieser Artikel und die biblischen Prinzipien dir helfen, dich von Gott zu einem besonnenen Verhalten verändern zu lassen, sodass gereiztes, ungeduldiges und wütendes Verhalten nicht deinen Alltag mit deinen Kindern prägt, sondern dass dein Charakter und dein Verhalten durch Besonnenheit ausgezeichnet ist.

Sprüche 2,1+12: *Wenn du meine Worte annimmst und meine Gebote bei dir bewahrst, (...) dann wird Besonnenheit dich beschirmen, Einsicht wird dich behüten, um dich zu erretten von dem Weg des Bösen.*

Benutze die bereitgestellten Listen als Gedankenstütze, um dir anzugewöhnen, biblisch mit sündhaftem Verhalten umzugehen. Nimm dir die Bibelverse zur Hilfe und beobachte dich und deine Gedanken anhand vom Arbeitsblatt. Du wirst sehen, es wird dir helfen, in diesem Bereich Veränderung zu erfahren. Doch bei all dem vergiss auch nicht, dass du immer wieder versagen wirst. Solange wir auf dieser Welt leben, werden wir fallen. Doch dank Gottes Gnade und Vergebung dürfen wir wieder aufstehen und weitermachen und dank seiner Hilfe immer wieder Siege erleben.

Quellen:

Für diesen Artikel wurden keine externen Quellen verwendet.



Mütter aus Gnade

7 Prinzipien zur biblischen Veränderung

1. SUCHE VERGEBUNG UND VERGIB ANDEREN

Auch wenn du immer wieder versagst: Nimm Vergebung in Anspruch, vergib anderen und mach weiter als eine Mutter, die vor Gott gerecht gesprochen wurde.

Micha 7, 18 + 19 / Psalm 32, 5 / 1. Korinther 6, 11 / Epheser 4, 30 + 31 /
Philipper 3, 13 / 1. Johannes 1, 9 / Hebräer 4, 16

2. DU BIST ZUM GEHORSAM BEFÄHIGT

Auch wenn die Situation und Umstände nicht einfach sind: Du hast immer die Wahl, nicht zu sündigen! Dank Gottes Geist in dir kannst du «Nein» zur Sünde sagen.

Titus 2,11 + 12 / Römer 6, 6 + 7 / Römer 8, 9 / Galater 5, 16

3. BEOBACHTE UND BEURTEILE DICH ANHAND VON GOTTES WORT

Auch wenn die Welt Ausreden für sündhaftes Verhalten findet: Beobachte dich in deinem Alltag, beurteile dich anhand vom Wort Gottes und korrigiere sündhaftes Verhalten mit Gottes Wort.

Psalm 119,11 / 2. Timotheus 3, 16 / Galater 6, 13

4. NIMM FALSCHER GEDANKEN GEFANGEN UND ERSETZE SIE MIT DER WAHRHEIT

Auch wenn unwahre Gedanken dich immer wieder zum Sündigen bringen: Ersetze unwahre Gedanken mit den wahren Verheissungen, Zusagen und Anweisungen vom Wort Gottes.

2. Korinther 10,5b / Philipper 4,8

5. BEREITE DICH VOR!

Auch wenn du von deinem sündhaften Verhalten immer wieder überrascht wirst: Bereite dich in Gedanken und praktisch vor, besonnen zu handeln. „Get your mind ready for action“, werden wir in 1. Petrus 1, 13 aufgefordert.

1. Petrus 1, 13

6. ZIEH SÜNDHAFTE KLEIDUNG AUS-KLEIDE DICH MIT DER GEISTLICHEN GARDEROBE

Auch wenn du immer wieder sündigst: Zieh mithilfe vom Gebet geistliches Verhalten an. Oft versuchen wir nur sündhaftes Verhalten zu stoppen, ohne eine Herzensveränderung zu suchen.

Epheser 4,22-24 / Epheser 6, 17 + 18 / Kolosser 3,10

7. GOTT IST SOUVERÄN AUCH IN DEINER SITUATION

Auch wenn deine Umstände und Situationen nicht einfach sind und es dir erschweren nicht zu sündigen: Vergiss nie, Gott in seiner Souveränität, mutet dir nie zu viel zu!

Römer 8,28 / 1. Korinther 10,13 / 2. Korinther 12,9