

Galater 5,13-26: (NGÜ)

13 „Geschwister, ihr seid zur Freiheit berufen! Doch gebraucht eure Freiheit nicht als Vorwand, um die Wünsche eurer selbstsüchtigen Natur zu befriedigen, sondern dient einander in Liebe.

14 Denn das ganze Gesetz ist in einem einzigen Wort zusammengefasst, in dem Gebot: »Du sollst deine Mitmenschen lieben wie dich selbst.«

15 Wenn ihr jedoch wie wilde Tiere aufeinander losgeht, einander beißt und zerfleischt, dann passt nur auf! Sonst werdet ihr am Ende noch einer vom anderen aufgefressen.

16 Was will ich damit sagen? Lasst den Geist Gottes euer Verhalten bestimmen, dann werdet ihr nicht mehr den Begierden eurer eigenen Natur nachgeben.

17 Denn die menschliche Natur richtet sich mit ihrem Begehren gegen den Geist Gottes, und der Geist Gottes richtet sich mit seinem Begehren gegen die menschliche Natur. Die beiden liegen im Streit miteinander, und jede Seite will verhindern, dass ihr das tut, wozu die andere Seite euch drängt.

18 Wenn ihr euch jedoch vom Geist Gottes führen lasst, steht ihr nicht mehr unter der Herrschaft des Gesetzes.

19 Im Übrigen ist klar ersichtlich, was die Auswirkungen sind, wenn man sich von der eigenen Natur beherrschen lässt:

sexuelle Unmoral, Schamlosigkeit, Ausschweifung,

20 Götzendienst, okkulte Praktiken, Feindseligkeiten, Streit, Eifersucht, Wutausbrüche, Rechthaberei, Zerwürfnisse, Spaltungen,

21 Neid, Trunkenheit, Fressgier und noch vieles andere, was genauso verwerflich ist.

Ich kann euch diesbezüglich nur warnen, wie ich es schon früher getan habe:

Wer so lebt und handelt, wird keinen Anteil am Reich Gottes bekommen, dem Erbe, das Gott für uns bereithält.

22 Die Frucht hingegen, die der Geist Gottes hervorbringt, besteht in Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue,

23 Rücksichtnahme (Sanftmut) und **Selbstbeherrschung**.

Gegen solches Verhalten hat kein Gesetz etwas einzuwenden.

24 Nun, wer zu Jesus Christus gehört, hat seine eigene Natur mit ihren Leidenschaften und Begierden gekreuzigt.

25 Da wir also durch Gottes Geist ein neues Leben haben, wollen wir uns jetzt auch auf Schritt und Tritt von diesem Geist bestimmen lassen.

26 Wir wollen nicht überheblich auftreten, einander nicht provozieren und nicht neidisch aufeinander sein!“



Früchte des Heiligen Geistes nach Galater 5,22+23



1.) Warum Selbstbeherrschung?

(Notwendigkeit und Motivation)

2.) Selbstbeherrschung konkret und praktisch

(Stolperbereiche des Lebens)

3.) Wie Gott uns helfen möchte.

Es gibt Hoffnung! 😊



1.) Warum Selbstbeherrschung?

(Notwendigkeit und Motivation)

„Kain, warum bist du so zornig? Was soll dein finsterer Blick?
Hast du Gutes im Sinn, dann heb den Kopf hoch! Wenn aber nicht,
dann liegt die Sünde schon vor der Tür, und sie hat Verlangen nach dir.
Aber du musst es sein, der über sie herrscht!“ (1.Mose 4,6+7)

Sprüche 16,32b: „Sich selbst beherrschen ist besser als eine Stadt erobern.“

Sprüche 25,28: „Wie eine Stadt mit niedergerissenen Mauern, so ist ein Mann,
der seinen Geist nicht beherrschen kann.“



**Selbstbeherrschung ist ein wichtiger Schutz,
damit uns nicht etwas anderes beherrscht!**

1.) Warum Selbstbeherrschung?

(Notwendigkeit und Motivation)

König Salomo als warnendes Beispiel: (vgl. 1.Könige 11; vgl. Mt 16,26)

„Doch als ich alles bedachte, was ich getan und erreicht hatte, und die Mühe,
die ich dafür aufwenden musste, da war es nichtig und ein Haschen nach Wind.
Es gibt in dieser Welt keinen bleibenden Gewinn.“ (Prediger 2,11)

**Selbstbeherrschung hilft, das Wesentliche und Wichtige im Blick zu behalten:
Unsere Beziehung zu Gott und unser Lebensziel.**

1.) Warum Selbstbeherrschung?

(Notwendigkeit und Motivation)



**Selbstbeherrschung nimmt die von Gott gegebenen Grenzen ernst.
Das schützt uns selbst, und das schützt auch andere.**

**„Die Freiheit des Einzelnen endet dort,
wo die Freiheit des anderen beginnt.“**

(Immanuel Kant, 1724-1804)



2.) Selbstbeherrschung konkret und praktisch

(Stolperbereiche des Lebens)

→ Wo findest du dich wieder?

- a) Kampf & Krampf ... ständig Niederlagen ... Aufgabe ... Verzweiflung?
- b) „Ich bin o.k.“ ... „Alles im Griff!“
„Ich bin nicht so dumm wie Salomo!“
- c) „Andere sind schuld!“ (Ausreden? Verdrängung?)

Udo L.: *„Eigentlich bin ich ganz anders –
ich komm` nur viel zu selten dazu!“*

2.) Selbstbeherrschung konkret und praktisch

(Stolperbereiche des Lebens)

19 „Im Übrigen ist klar ersichtlich, was die Auswirkungen sind, wenn man sich von der eigenen Natur beherrschen lässt: ...

Sexuelle Unmoral, Schamlosigkeit, Ausschweifung;
Götzendienst, okkulte Praktiken;
Feindseligkeiten, Streit, Eifersucht;
Wutausbrüche, Rechthaberei, Zerwürfnisse, Spaltungen, Neid;
Trunkenheit, Fressgier
und noch vieles andere...”

(Verse 19b-21a)

2.) Selbstbeherrschung konkret und praktisch (Stolperbereiche des Lebens)

Galater 5,17: Der *Kampf* in uns (Christen)

**„Denn die menschliche Natur richtet sich mit ihrem Begehren
gegen den Geist Gottes,
und der Geist Gottes richtet sich mit seinem Begehren
gegen die menschliche Natur.
Die beiden liegen im Streit miteinander,
und jede Seite will verhindern,
dass ihr das tut, wozu die andere Seite euch drängt.“**

(vgl. Römer 7,18-23)

2.) Selbstbeherrschung konkret und praktisch

(Stolperbereiche des Lebens)

19 „Im Übrigen ist klar ersichtlich, was die Auswirkungen sind, wenn man sich von der eigenen Natur beherrschen lässt: ...

Sexuelle Unmoral, Schamlosigkeit, Ausschweifung;

Götzendienst, okkulte Praktiken;

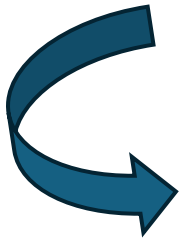
Feindseligkeiten, Streit, Eifersucht;

Wutausbrüche, Rechthaberei, Zerwürfnisse, Spaltungen, Neid;

Trunkenheit, Fressgier

und noch vieles andere...”

(Verse 19b-21a)



**„Wer so lebt und handelt [= Lebensstil/Gleichgültigkeit],
wird keinen Anteil am Reich Gottes bekommen,
dem Erbe, das Gott für uns bereithält!“**

(V. 21b; vgl. V. 13)

**3.) Wie Gott uns helfen möchte.
Es gibt Hoffnung! 😊**



3.) Wie Gott uns helfen möchte.
Es gibt Hoffnung! 😊



„Frucht, die der Geist Gottes hervorbringt“ (Gal 5,22)



3.) Wie Gott uns helfen möchte.

Es gibt Hoffnung! 😊

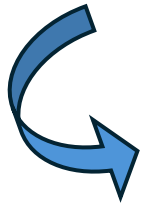
16 „Lasst den Geist Gottes euer Verhalten bestimmen

[wörtlich: **wandelt im Geist**].“ [= *unsere Rolle*]

18 „Wenn ihr euch vom Geist Gottes führen lasst [= *unsere Rolle*],
dann steht ihr nicht mehr unter der Herrschaft des Gesetzes.“

25 „Da wir also durch Gottes Geist ein neues Leben haben [= *seine Rolle*], **wollen wir**
uns jetzt auch auf Schritt und Tritt von diesem Geist bestimmen lassen.“

[= *unsere Rolle*]



Als „Team-Player möchte der Heilige Geist mit uns zusammenarbeiten!

„Die jugendlichen Begierden aber fliehe [meide sie; halte dich fern davon],
strebe aber nach Gerechtigkeit, Glauben, Liebe, Frieden [...].“

(2.Timotheus 2,22)

3.) Wie Gott uns helfen möchte.

Es gibt Hoffnung! 😊



„Selbstbeherrschung ist die Klugheit eines Menschen, der **sein Leben vom Ende her gestaltet** und deshalb in der Lage ist, auf eine kurzfristige Befriedigung zu verzichten, um **ein langfristiges Ziel zu erreichen.**“

„Wie der Sportler, der „*Nein*“ zu Pommes und Steak sagt, weil ihm die **Aussicht auf die Siegestrophäe wichtiger** ist als der momentane Genuss eines fettreichen Essens.“



Nicola Vollkommer

„Jeder, der an einem Wettkampf teilnehmen will, unterwirft sich einer strengen Disziplin [wörtlich: ist selbstbeherrscht/enthaltssam]. Die Athleten tun es für einen Siegeskranz, der bald wieder verwelkt. **Unser Siegeskranz hingegen ist unvergänglich.**“ (1.Korinther 9,25)

Selbstbeherrschung – eine Frucht des Heiligen Geistes nach Galater 5,22+23

3.) Wie Gott uns helfen möchte. Es gibt Hoffnung! 😊

→ Wie können wir in der Selbstbeherrschung wachsen?



3.) Wie Gott uns helfen möchte. Es gibt Hoffnung! 😊

→ Wie können wir in der Selbstbeherrschung wachsen?

**Das Glas bzw. unser Herz
mit Gutem füllen:**

- **sein Geist/Helfer in uns**
- **Jesus & der Blick auf ihn**
- **Dankbarkeit für das,
was er für uns getan hat**
- **seine Liebe, Gnade,
Geduld und Vergebung**
- **sein lebendiges Wort**
- **Perspektive Ewigkeit**
- **Gebet & Beziehung**
- **... ..**



„Frucht, die der Geist Gottes hervorbringt“ (Gal 5,22)

