

## INHALT

Danksagungen .....	8
Einleitung: Dies ist kein <i>Gewusst wie</i> Buch .....	11
1. Die manifestierte Liebe Gottes .....	21
2. Die Freude ihres Meisters .....	35
3. Er selbst ist unser Friede .....	49
4. Gedenkt an ihn, der erduldet .....	63
5. Als die Güte erschien .....	75
6. »Was nennst du mich gut?« .....	87
7. Dem treu, der ihn eingesetzt hat .....	99
8. »Ich bin sanftmütig« .....	111
9. »Nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe« .....	123
Abschluss: Wunderbarer Heiland, wunderbare Heilige .....	135
Zum weiteren Studium und für die weitere Diskussion .....	143

## »NICHT MEIN WILLE, SONDERN DEIN WILLE GESCHEHE«

**M**einen Sie, dass Sie Ihr Leben unter Kontrolle haben, oder kriechen Durcheinander und Chaos heran und übernehmen langsam die Kontrolle? Wir hatten alle schon an dem einen oder anderen Punkt das Gefühl, dass wir die Kontrolle über unser Leben verlieren. Das Leben nimmt gern unerwartete Wendungen. Sei es die Störung durch eine Baustelle, eine Absage in letzter Minute, eine unerwartete Rechnung in der Post, die Unbequemlichkeit, dass der Wagen in der Werkstatt ist, oder die unerträglichen Versuche, eine Telefonkonferenz abzuhalten, und gleichzeitig einen kläffenden Hund und ein hyperaktives Kleinkind zu kontrollieren.

Wir wünschen uns Ordnung in unserer Welt, verständlicherweise. Doch die Bibel gebietet uns nirgendwo, unsere Umstände zu kontrollieren, sondern nur, uns selbst zu kontrollieren. Unsere Umstände zu kontrollieren wäre zu ambitioniert – etwas, das richtigerweise Gott selbst obliegt. So viele unserer Probleme im Leben kommen daher, dass wir versuchen, Dinge zu kontrollieren, die wir nicht kontrollieren können (wie unsere Umstände) und darin versagen, das zu kontrollieren, was wir kontrollieren können (uns selbst). Selbstbeherrschung *ist* tatsächlich möglich – obwohl es scheinbar einfach eine beängstigende Aufgabe ist.

### *Was das heißt*

Was heißt das nun? Selbstbeherrschung hat man manchmal als *Mäßigung* bezeichnet – ich denke, ein hilfreiches modernes Synonym wäre *Disziplin*. Es ist die Fähigkeit, unsere Wünsche, unsere Triebe, unsere Gefühle und unsere Sprache zu kontrollieren. Ein

## DER CHARAKTER CHRISTI

Pastor sagt, die Selbstbeherrschung »verwaltet das Operationszentrum im Herzen des Gläubigen«. <sup>97</sup> Eine Person mit Selbstbeherrschung ist kein Vielfraß, sondern hat ihren Appetit unter Kontrolle. Ein selbstbeherrschter Mensch rastet nicht jedes Mal voller Wut aus, wenn ihm etwas in die Quere kommt – er hat Gewalt über seine Gefühle. Manchmal sind die Dinge, die wir dämpfen oder kontrollieren müssen, nichts Schlechtes; es ist nur so, dass es *bessere* Dinge gibt, wenn wir warten. Ist es schlecht, eine Textnachricht auf Ihrem Handy zu lesen? Nein. Aber die Selbstbeherrschung wird Sie lehren, dass Sie das besser nicht tun, wenn Sie fahren. Die Selbstbeherrschung wird unsere Hände am Lenkrad und unsere Augen auf den Weg gerichtet lassen und nicht zulassen, dass wir durch unsere Impulse von dem abgelenkt werden, was wirklich zählt.

Es gab einen berühmten Test zur Selbstbeherrschung von dem Psychologen Walter Mischel in den 1960ern in Stanford. Mischels Experiment ist heute allgemein als der Marshmallow-Test bekannt. Ein einzelnes Marshmallow wird vor ein drei- oder vierjähriges Kind gelegt und dann wird ihm gesagt, es kann das Marshmallow essen, wenn es das möchte. Aber der Versuchsleiter sagt ihnen auch, wenn sie nur einen kleinen Augenblick warten, wenn der Versuchsleiter hinausgeht, dann können sie zwei haben, wenn er zurückkommt. Man kann sehen, wie die Räder in diesen kleinen Kinderköpfen rotieren, wie sie sich auf ihren Stühlen winden und auf die Rückkehr des Versuchsleiters warten. Ein Marshmallow ist toll, sagen sie sich jetzt. Aber zwei Marshmallows später ist besser ... oder nicht? Das ist der schwere Kampf, den diese Kinder durchleben!

Aber dieses Experiment hilft, die Definition von Selbstbeherrschung zu veranschaulichen. Darauf werden wir in dieser Studie immer wieder zurückkommen. Selbstbeherrschung ist die Kraft, auf etwas ausgemachtes Gutes zu warten oder sein jetziges Verlangen zurückzuhalten, weil man von einem garantierten »besser« in der Zukunft weiß.

---

<sup>97</sup> Stanley D. Gale, *A Vine-Ripened Life*, S. 134.

»Nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe«

Beachten Sie, dass ich schreibe, Selbstbeherrschung ist eine »Kraft«. Alle Früchte des Geistes passen zusammen, aber Sanftmut und Selbstbeherrschung stehen in engem Bezug zueinander. Und wie wir im vorigen Kapitel gelernt haben, ist Sanftmut, egal, was die Welt sagen mag, keine Schwäche. Sich zurückzuhalten, Macht zu zeigen, macht jemanden nicht schwach. Bei Selbstbeherrschung ist es genauso. Tatsächlich meint das griechische Wort, das in Galater benutzt wird, wörtlich »innerliche Kraft« - *egkrateia*, von *en* für »innerlich« und *kratos* für »Kraft«. *Kratos* hören wir in unserem Wort *Demokratie*, was die *Macht* des Volkes bedeutet. Genauso ist die Fähigkeit, Ruhe in den Stürmen des Lebens zu bewahren, tatsächlich das Zeigen von Kraft.

Es gibt eine Geschichte über den Soldaten, Spion und Staatsmann Sir Walter Raleigh und wie er einmal von einem hitzköpfigen, unüberlegten jungen Mann unverschämt behandelt wurde, der ihn herausforderte und ihm ins Gesicht spuckte, als er ablehnte. Raleigh zog sein Taschentuch und wischte sich ruhig den Speichel aus dem Gesicht und gab nur diese Antwort: »Junger Mann, wenn ich genauso leicht Ihr Blut von meinem Gewissen wischen könnte, wie diese Beleidigung von meinem Gesicht, würde ich Ihnen in diesem Augenblick Ihr Leben nehmen.« Die Schaulustigen wären vielleicht enorm beeindruckt gewesen, wenn der Ritter sein Schwert gezogen und diesen Narren erledigt hätte, und doch war diese Antwort das wirkliche Zeigen von Macht. Sie war tatsächlich so mächtig, dass der junge Mann von dem Bewusstsein seines ungebührlichen Verhaltens niedergestreckt wurde und direkt auf die Knie fiel und um Vergebung bat. Raleigh verzichtete auf das vermeintliche Gute der Vergeltung, weil er auf die Garantie eines besseren Guts in der Zukunft vertraute: nämlich ein reines Gewissen.

### *Warum wir sie brauchen*

Warum brauchen wir diese innerliche Kraft? Warum müssen wir uns selbst beherrschen? Warum sollen wir nicht auf jede leise Stimme in unserem Kopf hören, uns jedem Impuls beugen und uns jeden Wunsch erfüllen? Der Grund ist, weil die Stimmen in unserem