Reformierte Kirchgemeinde Hasle bei Burgdorf
Predigt am Sonntag, dem 12. November 2023:
„Leben, das Frucht bringt – z. B. Selbstbeherrschung“
Bibeltexte: Galater 5,22.23; 1. Mose 4,1–10 *Pfr. Hannes Müri*

Liebe Gemeinde

Einleitung

Wir leben in einer herausfordernden Zeit. Schlimme Ereignisse, terroristische und kriegerische Handlungen ziehen nicht nur eine bestimmte Region in Mitleidenschaft, sondern betreffen uns als Weltgemeinschaft. Wenn man dann predigen soll, muss man befürchten, dass man **„Grillengezirp“** von sich gibt, das im globalen Lärm einfach untergeht. Mich beschleicht das Gefühl, dass ich nichts Relevantes sagen kann angesichts der grossen Probleme, die gelöst werden sollen.

Ich will heute etwas über die Selbstbeherrschung sagen. Man kann wohl behaupten, dass **Gewalt ein extremer Ausdruck von verlorener Selbstbeherrschung** ist. Krieg wiederum ist eine furchtbare Ausuferung von Gewalt. Ich will deshalb, trotz meiner Bedenken, etwas zu diesem scheinbar unbedeutenden Thema sagen. Es heisst ja, Veränderungen zum Guten müssten bei mir selbst beginnen... Daraus leite ich jetzt Sinn und Berechtigung für die Gedanken ab, die ich mit Ihnen teilen möchte.

Früchte aus Gottes Geist

Seit dem vergangenen Frühling beschäftige ich mich immer mal wieder in einer Predigt mit den „Früchten“, die Gottes Geist in Menschen wachsen lässt, die sich von ihm leiten lassen. Heute schliesse ich diese Predigtreihe zusammen mit Ihnen ab. Das **Bild von den Früchten** braucht Paulus in Galater 5. Da lesen wir:

> Der Geist Gottes lässt als Frucht eine Fülle von Gutem wachsen, nämlich: Liebe, Freude und Frieden, Geduld, Freundlichkeit und Güte, Treue, Bescheidenheit und **Selbstbeherrschung.**[1]

Die letztgenannte der neun „Früchte“ ist also die Selbstbeherrschung. Im griechischen Text, also in der ursprünglichen Sprache des Neuen Testamentes, wird hier das Wort ἐγκράτεια – *enkráteia* gebraucht. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dieses Wort auf Deutsch zu übersetzen. **„Selbstbeherrschung“** ist die Wahl in den allermeisten Bibelübersetzungen, die ich angeschaut habe. **„Keuschheit“** ist das Wort, das Martin Luther für seine Übersetzung ins Deutsche gewählt hat (und das auch im revidierten Text von 2017 gebraucht wird). Das griechische Wörterbuch, das ich in solchen Fällen konsultiere, bringt die Übersetzung **„Enthaltsamkeit“**.

Mehrere Übersetzungsmöglichkeiten sind wie **verschiedene Farbtöne einer Sache**, das ist eine Bereicherung! Für mich sind bei der „Selbstbeherrschung“ die Beziehungen unter Menschen ganz allgemein im Blick, die gefährdet sind, wenn sich Leute nicht zurückhalten können. Bei der „Keuschheit“ geht es um die Mässigung im

[1] Galater 5,22.23 (Gute Nachricht Bibel)

Umgang mit der Sexualität. Bei der „Enthaltsamkeit“ kann es um Beziehungen gehen, aber auch um Dinge oder Gewohnheiten, die ich eingrenzen sollte oder auf die ich sogar besser verzichten würde; ich denke zum Beispiel an den Umgang mit dem Handy.

Bei der Selbstbeherrschung – ich brauche jetzt grundsätzlich dieses Wort – fühle ich mich in besonderem Mass gefordert. Wenn ich mich beherrschen soll, höre ich einen Appell an meine innere Kraft, an meine Willenskraft, ja an meine Widerstandskraft. Viele „Früchte“ im Galaterbrief sind lieblich anzuschauen und süss auf der Zunge. **Die Selbstbeherrschung aber ist eine Zitrone.** Ich muss mich zwingen, wenn ich hineinbeissen will, und muss ihren extrem sauren Geschmack, der mir im Mund richtig wehtut, aushalten können.

„Kuss-Skandale“

Wahrscheinlich haben Sie vom „Kuss-Skandal“ gehört, der die Sportwelt nach der Fussballweltmeisterschaft der Frauen im vergangenen Sommer in Aufregung versetzt hat: Bei der Siegerehrung der spanischen Weltmeisterinnen am 20. August küsste der Sportfunktionär Luis Rubiales die spanische Spielerin Jenni Hermoso **ungefragt und übergriffig** auf den Mund. Sie wehrte sich gegen die Behauptung, dieser Kuss sei einvernehmlich gewesen, und klagte Rubiales an. Nach vielen Ausreden und grossem äusserlichen Druck musste dieser sein Amt zur Verfügung stellen...

Man kann wahrscheinlich sagen, **dass Rubiales in dieser Situation die Selbstbeherrschung verloren hat**... Sicher, der Gewinn des Weltmeistertitels durch „seine“ Mannschaft, die Erlösung nach der extremen Anspannung während des Finalspiels, die rauschhafte Begeisterung, die attraktive Frau vor ihm, dies alles hat den Mann dazu gebracht, seine Fassung zu verlieren. – Irgendwie kann ich es nachvollziehen, habe aber grossen Respekt davor, dass sein Opfer eine ganz andere Sicht der Dinge hat und sich benutzt und entwürdigt vorgekommen ist. „Keusch“ war das Verhalten des Mannes ganz bestimmt nicht.

(Vor wenigen Tagen ist ja auch Deutschlands Aussenministerin Annalena Baerbock von einem kroatischen Politiker auf peinliche Art geküsst worden, hat sich aber gerade noch rechtzeitig abwenden können...)

Was wäre Selbstbeherrschung in diesen beiden Fällen gewesen? Die **Fähigkeit, Grenzen zu respektieren**, sie nicht zu überschreiten, nicht übergriffig zu werden. Die Fähigkeit, ein Gentleman zu sein, eine Lady zu sein (Männer sind gefährdeter...).

Selbstbeherrschung als Fähigkeit, sich zurückzuhalten

„Was sind diese Skandale schon gegen Situationen, wo es um Leben und Tod geht?“, könnte man fragen. Tatsächlich stockt einem der Atem, wenn ein Mensch seine Beherrschung verliert und **einen anderen umbringt**. So erzählt schon im

vierten Kapitel der Bibel, wo Kain seinen Bruder Abel erschlägt.[2] So millionenfach geschehen in der Geschichte der Menschheit, fern und nah.

Auch hier kann man vielleicht irgendwie nachvollziehen, was in Kain vorgegangen ist, als er sich von Gott benachteiligt und irgendwie missachtet vorgekommen ist... Und doch **schaudert es einen, dass es so weit kommt**, dass ein Mensch seinen Bruder ums Leben bringt; dass Menschen ihre Zurückhaltung verlieren und töten; dass sie – wie vor gut einem Monat geschehen – wahllos und ohne Mitgefühl andere massakrieren und glauben, ihr Verhalten sei zu rechtfertigen.

Selbstbeherrschung. – Noch bevor der Brudermord passiert, sagt Gott zum späteren Täter Kain: „Ist es nicht so: Wenn du Gutes planst, kannst du den Blick frei erheben. Hast du jedoch nichts Gutes im Sinn, dann lauert die Sünde an der Tür. **Sie lockt dich, aber du darfst ihr nicht nachgeben!**“[3]

Luther übersetzt: **„Du aber herrsche über sie.“** – Beherrsche sie! Beherrsche dich! (Dass das einfach ist, wird nicht behauptet.)

Selbstbeherrschung meint, dass ich mich selber und meine Impulsivität kontrollieren kann, und zwar **sowohl beim Reden als auch beim Handeln**. Selbstbeherrschung meint, dass ich meine Reaktion auf frustrierende Ereignisse und Provokationen zügeln kann. (Wie eine Katze, die beim Spielen ihre Krallen nicht ausfährt.)

Wie geht es Ihnen mit dieser „Frucht“, mit der Selbstbeherrschung oder der Enthaltsamkeit? **Reift da etwas in Ihnen?** Oder müssen Sie sich eingestehen, dass da noch etwas fehlt?

Wenn sich jemand nicht zur Gewalt hinreissen lässt, ist etwas am Werden. Wenn jemand nicht ausfällig wird, wenn er oder sie gereizt wird, ist etwas da. Vielleicht geht es bei jemandem darum, **nicht alles zu sagen, was ihm oder ihr auf der Zunge liegt**. Nicht ätzende kleine Bemerkungen fallen zu lassen und sie mit Pseudo-Freundlichkeit zu tarnen. Vielleicht ist es eine Herausforderung, seinen Gedanken nicht freien Lauf zu lassen, sein Herz nicht finster und voller Unrat werden zu lassen.

Selbstbeherrschung als Fähigkeit, sich Zeit zu nehmen

Ich nehme an, dass Leute hier sind, die mit dem Gedanken in den Gottesdienst gekommen sind: „Das Thema ‚Selbstbeherrschung‘ ist nichts für mich. Ich habe damit kein Problem. Im Gegenteil: Ich müsste wahrscheinlich mehr aus mir herauskommen können! Wenn ich mal die Beherrschung verlieren würde, wäre das **vielleicht sogar eine heilsame Erfahrung** für mich und andere.“ – Es kann durchaus befreiend sein, wenn es einem mal „der Nuggi usejagt“.

Vielleicht ist für eine eher introvertierte Person der Gedanke hilfreich, dass Selbstbeherrschung auch die **Fähigkeit** ist, **sich Zeit zu nehmen**. In diesem Zusammenhang sind mir im Internet Worte begegnet, die nicht so platt sind wie vieles, was man da sonst finden kann...

---

[2] 1. Mose 4,1–10

[3] 1. Mose 4,7 (BasisBibel). In der berndeutschen Übersetzung steht: „Isch’s nid eso: We de’s guet meinsch, darfsch der Chopf ufha, aber we d’s nid guet meinsch, de luuret d Sünd vor der Tür und het’s uf di abgseh. Aber du muesch Meischter sy (herrsche) über se!“

- Versprich nichts, wenn du glücklich bist.
- Antworte nicht, wenn du wütend bist.
- Entscheide nicht, wenn du traurig bist.

Selbstbeherrschung kann aus meiner Sicht auch bedeuten, dass ich **nicht meinem ersten Impuls nachgebe**, dass ich nicht vorschnell reagiere, sondern mir Bedenkzeit gebe, einmal über der Sache schlafe, sie vor meinem Gott ausbreite, um seinen Geist bitte – und *dann* entscheide, *dann* antworte, *dann* vielleicht verspreche.

Schlusswort

Was nehmen Sie wohl mit von den Gedanken zur Frucht der „Selbstbeherrschung", die sauer sein kann wie eine Zitrone? Was ist in Ihnen gereift? Wo braucht es noch die **Sonne der Liebe Gottes**, die auf Sie scheint?

Zum Schluss ist mir ein Gedanke wichtig: **Bevor wir um „Früchte" bitten, sollten wir den Vater im Himmel um seinen Heiligen Geist bitten.** Warum das? Weil er die Quelle ist und weil wir die „Früchte", von denen Paulus in seinem Brief schreibt, nicht krampfhaft selber produzieren müssen. Wir *können* es auch nicht...

Früchte wachsen an einem Baum, der auf fruchtbarem Boden steht und der seine Wurzeln zum Wasser hin ausstreckt. Dieses Bild begegnet uns im Psalm 1 und im Kapitel 17 des Jeremia-Buches. – Wenn wir um Gottes Geist bitten, werden wir **eingepflanzt in diesen fruchtbaren, wasserreichen Boden** und bekommen Saft und Kraft aus diesem Untergrund. Das ist der Anfang des Glaubens und der Anfang eines Lebens, das fruchtbar ist für Gott

Paulus – der gleiche Paulus wie jener des Galaterbriefes – schreibt in Römer 8,14: „Alle, die sich [...] vom Geist Gottes führen lassen, die sind Gottes Söhne und Töchter."[4] Unser Anliegen soll sein, ein Leben unter der Leitung von Gottes Geist zu führen. **Dort, wo diese Verbindung durch Gottes Güte und durch meinen Wunsch zustande gekommen ist, werden die Früchte nicht ausbleiben.**

Ich schliesse mit einem Anliegen für Sie: Bitten Sie Gott um seinen Geist, lassen Sie sich von dieser Gotteskraft erfüllen und **leben Sie so, dass er sich freuen kann** – wie ein Winzer auf eine reiche Ernte!

AMEN

God be in my head and in my understanding.
God be in mine eyes and in my looking.
God be in my mouth and in my speaking.
God be in my heart and in my thinking.
God be at mine end and in my departing.

[4] Römer 8,14 (Gute Nachricht Bibel)

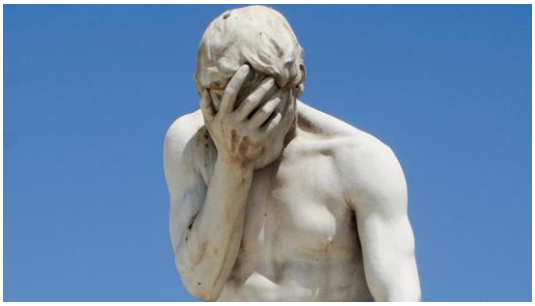
Kain erschlägt Abel (1. Mose 4,1–10; BasisBibel)

Eva brachte zwei Söhne zur Welt:
zuerst Kain, dann seinen Bruder Abel.
Abel wurde Hirte und Kain wurde Ackerbauer.

Eines Tages brachte Kain dem Herrn
von dem Ertrag seines Feldes eine Opfergabe dar.
Auch Abel brachte ein Opfer dar:
die erstgeborenen Tiere seiner Herde und ihr Fett.
Der Herr schaute wohlwollend auf Abel und sein Opfer.
Doch Kain und sein Opfer
schaute er nicht wohlwollend an.
Da packte Kain der Zorn,
und er blickte finster zu Boden.

Der Herr fragte Kain:
»Warum bist du so zornig,
und warum blickst du zu Boden?
Ist es nicht so:
Wenn du Gutes planst,
kannst du den Blick frei erheben.
Hast du jedoch nichts Gutes im Sinn,
dann lauert die Sünde an der Tür.
Sie lockt dich, aber du darfst ihr nicht nachgeben!«

Kain sagte zu seinem Bruder Abel:
»Lass uns aufs Feld gehen!«
Als sie auf dem Feld waren,
fiel Kain über seinen Bruder Abel her und erschlug ihn.



Da sagte der Herr zu Kain:
»Wo ist dein Bruder Abel?«
Kain antwortete: »Das weiss ich nicht.
Bin ich dazu da, auf meinen Bruder achtzugeben?«
Der Herr entgegnete ihm:
»Was hast du getan?
Das Blut deines Bruders schreit vom Ackerboden zu mir.«