

Selbstbeherrschung:

Schwungvoll wirft sich Jörg Junghans die Jacke über, greift seine Tasche und verlässt mit einem Gefühl der Erleichterung die Schule. „Geschafft für heute“ murmelt er und überlegt, welchen Heimweg er diesmal wählen sollte. „Den kürzesten“ beantwortet er sich seine Frage. Zunächst jedenfalls.

Dann fällt ihm ein, dass auch ein kleiner Umweg interessant wäre. Denn dann käme man am Zeitungskiosk vorbei und könnte sich informieren, welche spärlich oder gar nicht bekleideten Damen in dieser Woche die Titelseiten bestimmter Magazine schmücken. Höchst interessant, dieser Gedanke. Zumindest für die nächsten 100 Meter. Dann meldet sich Jörgs Gewissen. Ob das zu seinem Wunsch passt, entschieden als Christ zu leben? „Ich kaufe mir ja nichts, nur mal nachsehen“, ist sein Friedensangebot an den erhobenen inneren Zeigefinger ...

Selbstbeherrschung, wie geht das? Es bringt nicht viel, mit flotten Sätzen Patentrezepte zu Papier zu bringen. Deshalb wollen wir ein wenig hinter die Kulissen schauen, um herauszufinden, warum Selbstbeherrschung so schwer sein kann, und wie Hilfe möglich ist.

Beginnen wir mit der Frage: Was wäre der Alternativbegriff zu „Selbstbeherrschung“? Es geht also um die Frage: **Was dirigiert mich?** „Selbstbeherrschung“ würde bedeuten: Ich habe mich im Griff.

Ist das Gegenteil davon: „Fremdbherrschung“? Wird Jörg, um bei ihm zu bleiben, von einer äußeren Kraft, dem Zeitungsstand, beherrscht? Das ist nicht ganz zutreffend. Denn sein Problem wäre auch darin noch nicht gelöst, wenn man den Zeitungsstand sprengen würde. Damit wäre noch nicht seine Neigung entfernt, die Bilder anzusehen. Und wenn er will, werden sich Gelegenheiten finden, diesem Wunsch nachzukommen.

Das bedeutet aber: Der Gegner

meiner Selbstbeherrschung sitzt nicht an irgendeinem geographisch festzumachenden Ort, sondern in mir selbst. Das gibt eigentlich auch schon die weiter oben angeführte Erklärung des Wortes „Selbstbeherrschung“ zu. „Ich habe mich im Griff“, stand da. Mich selbst im Griff zu haben, gegen innere Antriebe, Neigungen und Wünsche gesiegt zu haben, ist Selbstbeherrschung.

Selbstbeherrschung: Wie geht das? Wer diese Frage ehrlich stellt, muss als ersten Schritt dieses Zwischenergebnis anerkennen: **Das Problem bin ich selbst.** Weder der „bösen Welt“ noch der demontierten Moral kann ich mein Versagen anlasten. Denn beide wären ohne Erfolg, wenn es nicht in mir (auch in mir als Christ!) einen heimlichen Verbündeten gäbe, der mit der „Welt“ kollaboriert.

Paulus schreibt in 1. Korinther 9: *„Ich zerschlage meinen Leib und knechte ihn“.* Man denke dabei ja nicht an einen auf dem Nagelbrett hockenden oder sich unter Selbstgeißelung krümmenden Apostel. Was dieser Satz zu unserem Thema beisteuert, ist dieses: Paulus weiß, wo der Feind seiner Selbstbeherrschung sitzt: In ihm selbst. Und weil vom Ausgang dieser Auseinandersetzung so viel abhängt, rückt er dem Gegner energisch auf die Pelle.

Beobachten wir Jörg Junghans auf seinem Weg zum Zeitungsstand. Da liefern sich die inneren Überzeugungen und diese „destruktive Kraft“ gerade ein Gefecht. Das Gewissen sagt: „Lass das“. Der Verstand unterstützt: „Jörg, Finger weg, das tut dir nicht gut“ - aber am Ende steht Jörg doch vor dem Kiosk und saugt mit roten Ohren die gesuchten Bilder ein. „Du kannst blöd sein!“ ist der Kommentar, den er weitergehend für sich übrig hat. Er tut etwas, was er nicht will. Er weiß vorher schon, dass er sich hinterher ärgern wird - und doch verliert er wieder einmal. Selbstbeherrschung, wo bleibst du?

Das kann so schlimm sein, dass junge Leute (auch Chris-

ten!) völlig resigniert eingestehen müssen, dass sie dieser Macht nicht gewachsen sind, sie sind Sklaven einer innewohnenden Kraft, die sie hassen. Wer oder was ist diese Macht, die mich wider meinen Willen beherrscht (manchmal jedenfalls)?

Die Bibel nennt es „Fleisch“. Man irrt, wenn man dabei zuerst an Muskeln, Sehnen und Fettgewebe denkt. Es ist nicht unsere materielle Substanz angesprochen, sondern hat eher den Sinn eines tiefstehenden Prinzips, einer „eingefleischten“ Lebensordnung, die seit dem Sündenfall zum Menschsein gehört. Eine Art innewohnende Rebellion gegen das Richtige. Wer Selbstbeherrschung lernen will, muss drei Dinge zur Kenntnis nehmen:

1. Das „Fleisch“ bekehrt sich nicht.

Wenn ich Christ werde, wird tatsächlich vieles neu und anders - aber dieses Prinzip bleibt aktiv. Es wird mich während meines Christseins begleiten. Es ist wie bei einem Computer, der einen Virus hat. Ich kann ein nagelneues, rechtmäßig erworbenes Programm installieren, im Hintergrund treibt der Virus sein Unwesen weiter und macht sich eines Tages bemerkbar. Wir sind als Menschen „befallen“.

Paulus schreibt an Christen: *„Das Fleisch begehrt gegen den Geist auf“* (Galater 5,17), und das heißt: der Konflikt bleibt.

2. Das Problem lässt sich nicht „wegbeten“

Um bei Jörg und seinem Appetit auf erotische Bilder zu bleiben: Es hätte keinen Sinn, zu beten, dass ihn diese Bilder nie interessieren mögen, oder dass sie ihn, wenn er sie doch sieht, völlig kalt lassen. Es gehört zum Mann-sein, dass das Bild einer nackten Frau andere Gefühle hinterlässt als eine Karikatur vom Bundeskanzler. Das wegzuwünschen hieße, das Mann-sein zu verlassen.

Natürlich sollen wir beten. Und wir sollen auch beten, dass wir Sünde und Versuchungen



Wie geht das?

nicht dauernd auf den Leim gehen. Aber es hat keinen Sinn, gegen Bestandteile unseres Geschöpf-seins „anzubeten“.

3. Wir sind haftbar

Es liegt nahe, sich mit dem geschilderten Zustand zu entschuldigen. Wenn dieses „Prinzip Fleisch“ in mir lebt - wofür ich armes Wesen überhaupt nichts kann - ist es völlig normal, dass ich wenigstens ab und zu sündige. Das muss Gott doch einsehen, bzw. er müsste ein Auge zudrücken. Oder? Tut er nicht. Er nimmt uns ernst, und setzt uns mit unserer Sünde auf die Anklagebank.

4. Selbstbeherrschung ist möglich

Zumindest für Christen. *„Dagegen bringt der Heilige Geist in unserem Leben nur Gutes hervor: Liebe und Freude, Frieden und Geduld, Freundlichkeit, Güte und Treue, Besonnenheit und Selbstbeherrschung“* (Galater 5,22 - Hoffnung für alle). Wie schafft er das?

Wer im Sessel sitzt und wartet, dass er plötzlich von Selbstbeherrschung befallen wird, wartet vergeblich. So wirkt der Heilige Geist im Normalfall nicht. Eher so: Indem wir uns auf den Weg machen, Selbstbeherrschung zu lernen, erfahren wir seine Hilfe. Wie kann das aussehen? Es gibt ein einfaches Strickmuster, wie wir mit jeder Art von Sünde (und fehlende Selbstbeherrschung ist Sünde) umgehen können:

- Einsicht
- Bitte um Vergebung
- Bitte um Änderung

Einsicht

Manches, was die Bibel als Sünde bezeichnet, ist gesellschaftsfähig. Wer hinter dem Lenkrad keine Selbstbeherrschung mehr kennt, kann damit bei manchem noch Pluspunkte sammeln. Der Anfang aller Veränderung ist die Einsicht: Meine Disziplinlosigkeit, mein unbeherrschtes Reden, meine Schadenfreude sind nicht nur persön-

liche Eigenarten, sondern Sünde. Nicht weniger. Es gibt ein heil-sames Erschrecken über sich selbst.

Bitte um Vergebung

Echte Einsicht findet Worte, die Vergebung erbitten. Zuerst sicher bei Gott. Wer sich unbeherrscht gegen Menschen genommen hat, wird, wenn ihm an einem guten Verhältnis liegt, auch da ein Wort verlieren müssen.

Bitte um Änderung

Das kann damit beginnen, dass der Wille verändert werden muss. Manchmal ist es so, dass unsere heimlichen Wünsche und die Absichten Gottes meilenweit voneinander entfernt sind. Nicht jedem gelingt es, dann einfach zu übernehmen, was in der Bibel zu finden ist. Gott will uns nicht hilflos in unserer eigenen Widerspenstigkeit lassen: *„...denn Gott ist es, der in euch wirkt sowohl das Wollen als auch das Wirken zu seinem Wohlgefallen“* (Philipper 2,13). Er kann uns so verändern, dass uns keine Freude mehr macht, was ihm missfällt. Neben dem, was Gott tut, gibt es einige Spielregeln, die jeder selbst beachten muss:

● Wenn du merkst, dass „Selbstbeherrschung“ in irgendeinem Lebensgebiet auf Dauer ein Fremdwort bleibt, dann sprich und bete mit jemand, zu dem du Vertrauen hast. Macht einen Termin aus, wann ihr euch wieder trifft, um die Entwicklung zu beobachten.

● Achte auf deine Gedanken. Verlust von Selbstbeherrschung steht häufig am Ende unbremster Phantasien. Im Bereich der Sexualität ist das fast immer so. Die Lösung liegt nicht darin, diese Phantasien „5 vor 12“ abzubrechen. Das gelingt nicht. Wenn überhaupt, dann beende sie am Anfang. Vielleicht in dem du betest: „Herr, ich weiß, wohin das führt. Ich möchte diese Gedanken nicht weiterdenken und bitte um deine Hilfe“.

● Selbstbeherrschung zu lernen, kann eine lange Geschichte sein.

Wie ist das, wenn man zum hundertdreiundvierzigsten mal an der gleichen Stelle eine Bruchlandung baut? Ist dann Gottes Geduld erschöpft? Ich denke nicht. Er, der Petrus mahnte, bei Bedarf seinem Bruder 490 mal zu vergeben, tut es auch selbst.

Besonders schwierig wird Selbstbeherrschung, wenn das Problem, mit dem ich zu kämpfen habe, durch körperliche Abhängigkeiten verstärkt wird. Das ist zum Beispiel beim Rauchen der Fall. Am Anfang war es vielleicht das Empfinden, Rauchen wirke attraktiv, männlich (keiner beginnt seine Raucherkarriere, weil der konzentrierte Qualm so lecker duftet). Später tritt eine körperliche Abhängigkeit dazu. Nikotinentzug wird als unangenehm empfunden. Die Raucherpause wird zum dringenden Bedürfnis.

Noch dramatischer ist es beim Thema Alkohol: die Abhängigkeit wandelt sich in ein Krankheitsbild, das allein durch Selbstbeherrschung oft nicht mehr zu meistern ist. Da kann sich medizinische Begleitung erforderlich machen.

Martin Luther vergleicht „Fleisch“ und „Heiliger Geist“, die beide in uns wirken, mit zwei Hunden. Gewinnen wird der, so meint er, der besser gefüttert wird. Und das können wir beeinflussen. Selbstbeherrschung ist mit Gottes Hilfe möglich. Deshalb wird es ab und zu nötig sein, sich selbst zu fragen: welcher „Hund“ bekommt das bessere Futter.

Andreas Ebert

