

# Selbstbeherrschung - den Gefühlen widersprechen



Selbstbeherrschung fällt manchmal nicht leicht

Quelle: Envato Elements / ElinaNova

«Ich habe keine Lust aufzustehen und zu arbeiten.» Kennen Sie dieses Gefühl? Oder vielleicht haben Sie Lust auf 10 Stunden Fernsehen, auf Schokolade oder Pornografie im Internet. Zum Glück gibt es einen Weg, über unsere Gefühle zu herrschen.

In unserer Zeit wird Gefühlen oft ein viel zu hoher Stellenwert eingeräumt. Doch Gott will nicht, dass wir von unseren Stimmungen und Launen beherrscht werden. Auf sie ist kein Verlass. Er möchte, dass wir mit Jesus Christus als Herrn in unserem Leben lernen können, Herr über unsere Gefühle zu werden.

**Mit Gottes Kraft das Richtige tun**

Angenommen, Sie kämpfen den Kampf um die schlanke Linie. Doch im Grunde haben sie, noch bevor Sie in die Küche gehen und die Kühlschranktür öffnen, Selbstgespräche übers Essen geführt. Wenn Sie ernsthaft abnehmen möchten, dann müssen Sie etwas gegen ein paar Ihrer unbewussten Einstellungen zum Essen unternehmen. Wenn Sie sich innerlich sagen hören: Ich brauche jetzt unbedingt einen kleinen Imbiss, sonst sterbe ich, müssen Sie sich selbst widersprechen und etwas sagen wie: «Nein, ich werde nicht sterben, wenn ich jetzt nichts esse. Es wird mir sogar guttun, wenn ich es lasse.» Gottes Gnade gibt Ihnen die Kraft, das Richtige zu tun.

Paulus schreibt im Brief an Titus: «Denn die Gnade Gottes, die allen Menschen Rettung bringt, ist sichtbar geworden. Sie bringt uns dazu, dem Leben ohne Gott und allen sündigen Leidenschaften den Rücken zu kehren. Jetzt, in dieser Welt sollen wir besonnen, gerecht und voller Hingabe an Gott leben» ([Titus Kapitel 2, Verse 11 und 12 / Neues Leben](#)).

## **Die Vergangenheit hinter sich lassen**

Vielleicht sagen Sie: «Ach, ich habe es schon so oft versucht, diese schlechte Gewohnheit abzulegen. Das sagt doch wohl alles.» Diese «Einmal-Versager-immer-Versager»-Theorie ist eine Lüge. Nur weil Sie bei anderen Gelegenheiten versagt haben, heisst das noch lange nicht, dass Sie sich nicht mehr ändern können. Allerdings ist das Versagen nahezu vorprogrammiert, wenn man ständig an frühere Fehler denkt. Das ist so, als würde man beim Autofahren ausschliesslich in den Rückspiegel schauen. Dann muss man ja mit dem zusammenstossen, was vor einem liegt. Man muss die Vergangenheit hinter sich lassen.

Wenn Sie sich verändern und mehr Selbstbeherrschung erlangen möchten, müssen Sie anfangen zu glauben, dass Sie sich verändern können. Was Sie glauben, hat grossen Einfluss auf Ihr Verhalten. In beinahe jedem Teil dieser Sommerserie habe ich erwähnt, dass die Frucht des Geistes zuerst im Kopf entsteht. Die Saat muss in Ihren Gedanken gepflanzt werden. Ihr Denken beeinflusst Ihre Gefühle und Ihre Gefühle beeinflussen wiederum Ihr Verhalten. Orientieren Sie sich an den Worten von Jesus aus dem Markusevangelium, Kapitel 9, Vers 23: «Wer Gott vertraut, dem ist alles möglich.»

## **Jemandem Rechenschaft ablegen**

Der nächste Schritt auf dem Weg zu mehr Selbstbeherrschung erfordert Überwindung: Es geht darum, einem anderen gegenüber Rechenschaft abzulegen. Suchen Sie jemanden, der nachfragt, der für Sie betet und Sie in den Bereichen ermutigt, in denen Sie mehr Selbstbeherrschung lernen wollen. In [Prediger Kapitel 4, Vers 12](#) heisst es: «Einer kann leicht überwältigt werden, doch zwei sind dem Angriff gewachsen.»

## Versuchungen aus dem Weg gehen

Der letzte Schritt zu mehr Selbstbeherrschung sollte jedem sofort einleuchten: Meiden Sie Dinge, die Sie in Versuchung führen. Bewahren Sie nichts Süßes im Schrank auf, wenn Sie gerade Diät machen. Beschaffen Sie sich keine Kreditkarte, wenn Sie dazu neigen, in unbedachten Momenten viel Geld auszugeben. Planen Sie Ihr Leben so, dass Sie die Dinge vermeiden, die Ihre Selbstbeherrschung schwächen. Es kann sein, dass Sie den Arbeitsplatz wechseln müssen, weil Sie dort mit jemandem eine Beziehung haben, die nicht in Ordnung ist und Ihnen (und Ihrer Ehe?) schadet. Das ist zwar eine äusserst drastische Massnahme, aber manchmal muss man zu drastischen Massnahmen greifen, um einer Versuchung aus dem Weg zu gehen.

Egal in welchen Lebensbereichen es Ihnen schwer fällt, Ihren Gefühlen etwas entgegenzusetzen, rechnen Sie in jedem Fall mit Gottes Hilfe. Nehmen Sie seine Kraft in Anspruch: «Lebt aus der Kraft, die der Geist Gottes gibt; dann müsst ihr nicht euren selbstsüchtigen Wünschen folgen» ([Galaterbrief, Kapitel 5, Vers 16](#)).

Zur Serie «Heiliger Geist»:

[Liebe - viel mehr als ein Kribbeln im Bauch](#)

[Freude - unabhängig von äusseren Umständen](#)

[Frieden - gelassen durch die Stürme des Lebens](#)

[Geduld - eine Herausforderung für die «Generation jetzt!»](#)

[Freundlichkeit - es fängt mit Sensibilität an](#)

[Güte - gut sein und Gutes tun](#)

[Treue - Jemand sein, auf den man sich verlassen kann](#)

[Sanftmut - Wer will schon einen Rambo als Freund?](#)

Zum Thema:

[Dossier: Heiliger Geist](#)

Datum: 15.12.2024

Autor: Florian Wüthrich

Quelle: Livenet

Tags

[Glaube](#)

[Leben als Christ](#)