

# Geistliches Wachstum

## Die hohe Kunst der DEMUT

---

Geistliches Wachstum und Errettung sind zwei unterschiedliche Themen.

Ich bin auf diesen Unterschied in meiner Predigt vor zwei Wochen ausführlich eingegangen, möchte aber nochmals mit zwei Punkten erklären, warum wir nach geistlichem Wachstum streben sollten.

Als Jesus gefragt wurde, was das wichtigste Gebot sei, da antwortete er mit «**liebe Gott, liebe deinen Nächsten und liebe dich selbst**» (Mt 22,36-39).

Wenn wir Jesu Gebot ernst nehmen, dann sollen wir darin wachsen, mehr zu lieben – und wir werden feststellen, dass wir niemals damit fertig sind und dass wir, um in Liebe wachsen zu können, ganz viel von Jesus in unserem Herzen brauchen.

Der zweite Punkt ist, dass Jesus uns Leben in Fülle versprochen hat. Er hat das seinen Nachfolgern versprochen und er erklärt in den Evangelien immer wieder, wie wir in diese Fülle kommen – nämlich indem wir mit Jesus eins werden, so wie Jesus mit dem Vater eins ist. Indem wir unsere Beziehung zum Vater im Himmel pflegen und vertiefen, indem wir auf ihn hören, indem wir Zeit mit ihm verbringen, indem er uns ermutigen und helfen aber auch korrigieren darf.

Das sind ganz kurz gesagt zwei Gründe, warum wir geistliches Wachstum anstreben sollen.

Und ja, natürlich, du kommst auch ohne geistliches Wachstum in den Himmel.

Aber wenn wir die Verheissungen, die Gott uns in der Bibel gibt, erleben wollen, dann müssen wir uns an Jesus hängen, unser Leben ihm unterstellen und auf dem Weg mit ihm verändert werden!

Wenn es darum geht, dass wir im Sturm die Ruhe bewahren / im Schicksalsschlag hoffnungsvoll bleiben / erleben, wie Jesus dich in einer Krise durchträgt – das lernen wir, wenn wir uns mit Jesus auf den Weg machen und geistlich wachsen.

In der Predigt heute geht es mir um Veränderung und wie Demut ein Schlüssel für Veränderung ist.

Ich lese einen Ausschnitt aus einem Artikel von Ulrich Neuenhausen, dem Leiter des Forum Wiedenest (ehemals Missionshaus Bibelschule Wiedenest). Er schreibt:

*Mir ist es ein Rätsel, wie es angesichts der eindeutigen Fleisches-Liste von Galater 5,20-21 in Bezug auf zwischenmenschliche Emotionen (Feindschaften, Hader, Eifersucht, Zornausbrüche, Selbstüchteleien, Zwistigkeiten, Parteiungen, Neidereien) die Überzeugung von Christen sein kann, sie dürften ihren negativen Emotionen in der Gemeindeversammlung oder in Gesprächsgruppen mal so richtig Luft machen. Konfliktfähigkeit ist nicht die Bereitschaft, anderen meine Emotionen an den Kopf zu knallen, sondern die Fähigkeit, das zu erkennen und zu benennen, was eigentlich zum Konflikt geführt hat.*

*Persönliche Abneigung, Verachtung oder unangenehme emotionale Erinnerungen sind kein Thema für Konfliktbereinigung, sondern für Seelsorge und Wachstum in der Nachfolge Jesu. Wer in der Gemeinde nicht in der Lage ist, diese Gefühle von Ärger, Zorn und Angst zu kontrollieren, hat irgendwann vorher die Gelegenheit verpasst, mit der Hilfe von Jesus an seiner Seele arbeiten zu lassen.*

Als ich diesen Abschnitt gelesen habe, hat er mich betroffen gemacht. Wir stecken so in unseren «Gewohnheiten» drin, dass wir gar nicht mehr abschätzen können, welches Verhalten «normal» und was vielleicht schon Problemverhalten ist.

Wobei ich eines ganz klarstellen möchte – das Problem ist nicht, wenn es mal etwas rauer untereinander zugeht oder man andere vor den Kopf stösst. Das ist zwar nicht schön, aber das passiert, wo Menschen miteinander zu tun

haben. Oftmals passiert das auch unabsichtlich. Und wir können uns dieses Verhalten gegenseitig vergeben!

Doch was wirklich ein Problem ist, wenn wir sagen, «dieses Verhalten ist okay!»

Wenn ich sage...

- Es ist okay, wenn ich andere mit Worten angehe
- Es ist okay, anderen mal richtig den Kopf zu waschen
- Es ist okay, meinen Frust und Ärger anderen an den Kopf zu knallen

Wenn Liebe der Massstab für Reife ist, dann sind Reaktionen, die aus destruktiven Gefühlen heraus geschehen (Gal 5,20-12: Feindschaften, Hader, Eifersucht, Zornausbrüche, Selbstsüchteleien, Zwistigkeiten, Parteiungen, Neidereien) nicht in Ordnung.

Solches Verhalten wird auch dann nicht besser, wenn wir darauf hinweisen, ... dass sich viele andere auch so verhalten. ... dass es schon immer so gewesen ist.

Wir belügen uns selbst, wenn wir so argumentieren. Unser Massstab ist nicht, wie andere sich verhalten, sondern was die Bibel sagt! Diese Erkenntnis kann ziemlich schmerzhaft sein.

Geistliches Wachstum hat etwas mit Veränderung zu tun - und zwar mit Veränderung im Denken, Reden und Handeln! Das ist die Herausforderung unseres Glaubenslebens - dass wir uns verändern!

Die Herausforderung ist nicht ein Mangel an Wissen oder Erkenntnis,

→ sondern dass wir das, was wir wissen, umsetzen.

Wenn Neuenhausen davon spricht, dass wir *nicht in der Lage sind, diese Gefühle von Ärger, Zorn und Angst zu kontrollieren*, dann meint er nicht, dass wir sie nicht zeigen sollen. Oder verdrängen sollen. Oder unterdrücken sollen.

Was er damit meint, ist, dass wir nicht gelernt haben, diese Gefühle zu benennen, dem unkontrollierten Gefühl auf den Grund zu gehen oder es Jesus hinzuhalten und zu sagen

- Jesus, ich kann nicht anders - bitte verändere mich!

Wie kannst du dich verändern?

Ich möchte euch ein paar Gedanken vorstellen, wie Veränderung passieren kann.

### 1. Es braucht Betroffenheit

Noch nie hat sich etwas verändert, weil es einem Menschen langweilig war. Oder weil er mit seinem Leben zufrieden war. In der Regel gibt es einen Moment der Betroffenheit, der eine Dynamik in dir auslöst, die du nutzen kannst, um dich zu verändern.

Im Februar 2020 und im Februar 2021 war ich beim Hausarzt und der teilte mir mit, dass meine Cholesterinwerte sehr schlecht sind. Er sprach über mein Herzinfarkt-Risiko und sagte schliesslich vor zwei Jahren:

*Herr Rettig, ich verschreibe Ihnen jetzt Tabletten, die müssen Sie dann für den Rest ihres Lebens nehmen.*

Dieser Satz hat mich sehr betroffen gemacht. Mit Anfang 50 soll ich für den Rest meines Lebens Tabletten nehmen? Das sollte nicht mein Schicksal sein!

Ich habe dann meine Ernährung umgestellt und mit Sport angefangen. Im Sommer 2021 und letzte Woche war ich wieder beim Arzt. Meine Cholesterinwerte sind seither völlig normal.

Ich brauchte diese tiefe Betroffenheit, damit ich willig war, mein Leben umzukrempeln.

Ich brauchte diesen Schock, um auf meine Lieblingslebensmittel verzichten zu können:

→ Schokolade, Kuchen und der Fettrand vom Steak.

Wenn du über dich, dein Verhalten, dein Reden oder deinen Charakter betroffen bist - dann danke Gott für diesen Augenblick und drücke ihn nicht einfach weg. Ignoriere ihn nicht einfach, sondern nutze die Betroffenheit, um etwas in deinem Leben zu verändern.

Im Römerbrief schreibt Paulus (Röm 2,4):

... Seht ihr denn nicht, dass gerade die Güte Gottes euch zur Umkehr bewegen will?

Gott schenkt dir Momente, in denen du betroffen bist und die dir die Möglichkeit geben, eine Entscheidung zur Veränderung zu treffen.

Solch ein Moment kann zum Beispiel ein grosser Streit mit einer anderen Personen und du merkst plötzlich, dass es zum grossen Teil an dir liegt.

Oder du liest einen Abschnitt in der Bibel, der ein bestimmtes Denken oder Verhalten beschreibt und du merkst – die Bibel beschreibt dich, sie spricht zu dir, du bist gemeint.

Oder du hörst eine Predigt oder liest ein Buch und plötzlich fährt dir eine Aussage so ins Herz, dass du sie nicht mehr vergessen kannst und dich noch stundenlang beschäftigt.

Das sind Situationen der Betroffenheit, von denen ich rede – und die eine Veränderung auslösen können.

Damit wir uns verändern, braucht es auch den zweiten Punkt:

## **2. Es braucht Demut**

Betroffenheit kommt in der Regel von alleine. Du kannst sie nicht machen, du kannst sie nicht verstärken, du kannst sie noch nicht mal einplanen.

→ Aber du bist dafür verantwortlich, wie du auf die Betroffenheit reagierst.

Damit Betroffenheit dich zur Veränderung bringt, braucht es Demut.

- Demut ist die Einsicht, dass wir nicht so gut sind, wie wir manchmal selbst über uns denken.
- Demut ist das Verständnis, dass es etwas Unerreichbares, Höheres gibt, nach dem wir uns ausstrecken sollen.

Demut hat nichts mit Minderwertigkeit zu tun, sondern sie ist eine der Kerntugenden des christlichen Glaubens. Jesus sagt in Mt 11,29 über sich selbst:

„Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig“

Paulus verwendet in seinen Briefen immer wieder den Begriff Demut. An die Kolosser schreibt er zum Beispiel (Kol 3,12)

So zieht nun an als die Auserwählten Gottes, als die Heiligen und Geliebten, herzliches Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftmut, Geduld.

Diese Charaktereigenschaften kommen nicht plötzlich über dich. Sondern wir sollen sie

anziehen, so wie wir ein Kleidungsstück anziehen.

«Zieht an» ist etwas Aktives, etwas, das ich tun kann. Ich entscheide mich, wenn ich Betroffenheit erlebe, diese Betroffenheit nicht einfach wegzudrücken, sondern mich mit ihr in Demut auseinanderzusetzen.

Wenn wir nicht in Demut auf persönliche Betroffenheit reagieren, dann relativiert sich der Punkt, der uns betroffen gemacht hat – und die Chance, die sich für Veränderung ergibt, geht an uns ungenutzt vorüber. Es geht so schnell, dass wir uns an etwas gewöhnen, das uns zuerst grosse Mühe gemacht hat.

Im Büro lag auf der Büro-Theke dieses Hausnummernschild und weil ich nicht aufgepasst hatte, ist es auf meine Gitarre gefallen und hat eine grosse Macke hinterlassen. Das hat mich sehr traurig gemacht. Ich war geschockt. 20x habe ich hin gefasst und konnte es nicht glauben. Immer wieder bin ich im Kopf durchgegangen, wie ich es hätte verhindern können.

Nach ein paar Tagen konnte ich zumindest hinschauen, ohne einen Stich ins Herz zu bekommen.

Mittlerweile habe ich mich daran gewöhnt und sehe die Macke gar nicht mehr.

Wenn wir Betroffenheit ignorieren und uns nicht in Demut auf eine Veränderung einlassen, dann werden wir uns an unsere Macken, Ecken und Kanten gewöhnen und sie mit der Zeit gar nicht mehr wahrnehmen. Wir sehen die Bereiche nicht mehr, in denen wir Veränderung brauchen.

## **3. Es braucht Ehrlichkeit**

Wenn wir in Demut erkannt haben, dass wir uns verändern wollen, dann müssen wir uns in Ehrlichkeit mit den Ecken, Kanten und Macken auseinandersetzen.

Ganz konkret kann das so aussehen, dass du Gott im Gebet immer wieder darum bittest, dass er dich verändert:

«Jesus, hilf mir, wenn ich nach Hause komme und gereizt bin, meinen Ärger oder Frust nicht an meinem Ehepartner oder den Kindern auszulassen!»

«Jesus, hilf mir, dass ich meinem Chef vergeben kann, obwohl er mich ungerecht behandelt.»

«Jesus, schenke mir Liebe, damit ich meine schwierige Kollegin lieben kann und nicht mehr verurteile.»

Wenn du anfängst, dich mit den Bereichen auseinander zu setzen, in denen du Veränderung suchst, dann steigt deine Wahrnehmung und Aufmerksamkeit für dein Denken und Verhalten. Häufig kommt die Veränderung dann in kleinen Schritten.

1. Zuerst machst du noch den gleichen Fehler, aber es fällt dir danach auf.
2. Dann merkst du, während du dich falsch verhältst, dass du es eigentlich anders machen wolltest.
3. Und zuletzt erlebst du, wie VOR deiner Reaktion der Geist Gottes zu dir spricht und dir die Möglichkeit gibt, dich anders zu verhalten.

Geistliches Wachstum ist ein Prozess! Du triffst eine Entscheidung und bist nicht sofort anders! Sondern du entscheidest dich, auf einem Weg der Veränderung nicht aufzuhören, dass Gott in dein Leben hineinsprechen darf und du darauf reagieren kannst.

Ganz oft braucht es dazu auch Menschen, denen wir vertrauen können und die uns darin unterstützen. Ich empfehle dir deshalb, dich mit anderen Christen zusammen zu tun. In einer Kleingruppe, in einer Zweierschaft oder in einer Gebetsgruppe.

Letzte Woche habe ich eine Mail an alle Gemeindeglieder geschrieben. Wir starten in kürze neue Kleingruppen. Wenn du eine Kleingruppe suchst, dann melde dich gerne bei mir.

Aber auch in den bestehenden Kleingruppen können wir uns gegenseitig unterstützen, geistlich zu wachsen.

Zusammenfassend möchte ich sagen:

- Aus der Betroffenheit heraus kommt ein neuer Impuls.
- In Demut lassen wir uns auf diesen Impuls ein.

- In Ehrlichkeit mit dir selbst und vor anderen findet ein Veränderungsprozess statt, der dir hilft, mehr und mehr die Person zu werden, die Jesus im Blick hatte, als er dich geschaffen hat.

→ Wir streben nach geistlicher Reife.

→ Wir streben danach, Jesus ähnlicher zu werden.

(Kol 3,12) So zieht nun an als die Auserwählten Gottes, als die Heiligen und Geliebten, herzliches Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftmut, Geduld.

Wir werden mit dem Glauben nie fertig sein.

Umso spannender ist es, in diesem Veränderungsprozess Jesus immer ähnlicher zu werden.

Dazu lade ich dich ein.

Amen

*© Chrischona Amriswil  
Sandbreitestrasse 1  
8580 Amriswil  
www.chrischona-amriswil.ch*