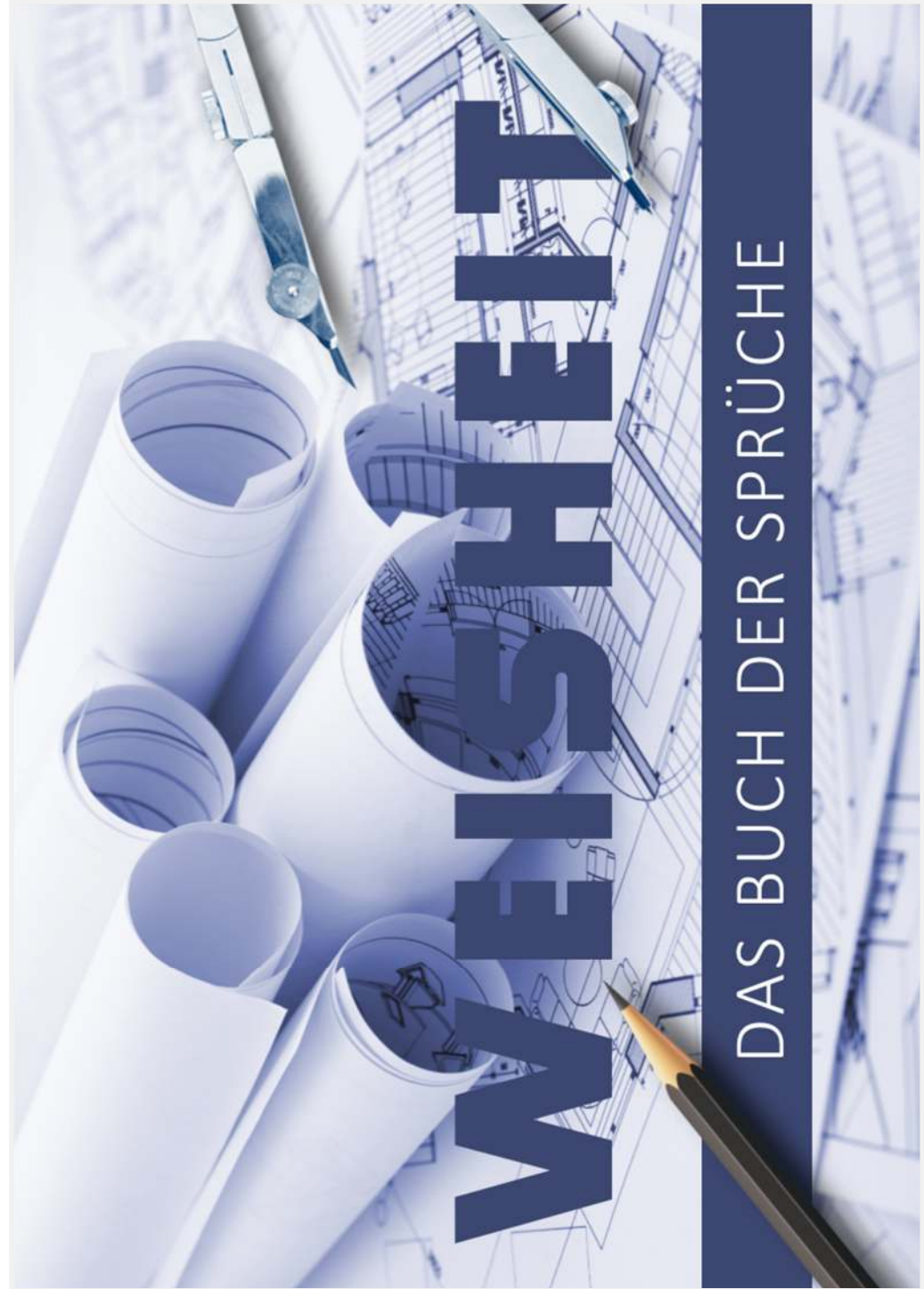




Korps Winterthur



Selbstbeherrschung

Sprüche diverse Verse

Sprüche 29,11: „Der Dummkopf gibt jedem Unmut freien Lauf, der Weise kann sich beherrschen.“ Sprüche 17,27: „Ein Mensch der sich beherrschen kann, zeigt, dass er Verstand hat.“

Warum ist es unweise, ja, nachteilig, seine negativen Emotionen sofort und ungefiltert rauszulassen? Weil man so Unfrieden stiftet, weil man in sich selbst Unfrieden schürt, weil man sich in unmögliche Situationen hineinmanövriert, weil man andere so oft unfair behandelt, weil man unüberlegt und ohne Fokus handelt und sich so enorm verletzlich macht, und – weil es ungesund ist. „Ein Mensch, der ruhig bleibt, zeigt, dass er Einsicht hat; wer aufbraust, zeigt nur seinen Unverstand. Ein ausgeglichener Sinn erhält den Körper gesund; aber Eifersucht ist wie eine Krebsgeschwulst.“ (14,29.30)

Heisst jetzt das, dass ich Emotionen wie Ärger, Unmut oder Ungeduld unterdrücken muss, wenn ich weise sein will? Oder dass ich sie am besten gar nicht zulassen soll?

Nein. – Sich beherrschen können, heisst nicht, dass ich negative Emotionen nicht zulassen oder auch nie zum Ausdruck bringen darf. In allen Sprüchen zum Thema, geht es um das impulsive, sofortige unreflektierte Zeigen von Emotionen. Es geht darum, dass ich meine Emotionen zur rechten Zeit und im rechten Mass ausdrücke. Die rechte Zeit ist meistens nicht sofort. Die rechte Zeit ist häufig dann, wenn ich einen Schritt zurück gemacht habe, das ganze Bild betrachtet habe und nachgedacht habe.

Auch wenn Kritik unberechtigt ist oder sogar beleidigend ist, empfehlen die Sprüche, die Emotionen im Zaum zu halten. „Ein Mensch, der Einsicht hat, regt sich nicht auf; es gereicht ihm zur Ehre, bei Kränkungen Nachsicht zu üben.“ (Sprüche 19,11)

Wahrscheinlich haben wir alle schon erlebt, dass das gar nicht einfach ist. Zu wissen, dass Selbstbeherrschung weise und besser für uns und andere ist, heisst noch lange nicht, dass wir es deswegen besser können.

Ich bin froh, dass Gottes Wort uns nicht nur sagt, was besser ist, sondern auch Wege zeigt, wie wir zu grösserer Selbstbeherrschung

gelangen können. Zunächst mal ist es wichtig zu wissen, dass Selbstbeherrschung nicht heisst, keine negativen Emotionen zu spüren. Solange wir als Menschen auf dieser Welt leben, ist das eine natürliche Reaktionen auf schwierige Situationen. Selbstbeherrschung ist eine Frucht des Heiligen Geistes (Galater 5,23). Eine Frucht kann man nicht machen. Sie wächst. Damit sie wächst, muss sie mit dem Baum verbunden sein, sonst verdorrt sie und stirbt ab. So ist es auch mit der Selbstbeherrschung. Selbstbeherrschung ist nicht das Ergebnis von unserer Leistung, sondern das Ergebnis unserer Verbundenheit mit Jesus. Das heisst, wir üben Selbstbeherrschung, wenn wir im normalen Alltag eng verbunden mit Jesus bleiben. Nicht erst dann, wenn brenzlige Situationen auftauchen. Wir üben, unser Leben mit Jesus zu teilen, indem wir im Bewusstsein seiner Gegenwart leben. Wir teilen unsere Erfahrungen und die Emotionen, die diese Erfahrungen begleiten mit ihm. So müssen wir die Emotionen nicht unterdrücken, sondern wir können sie in die richtige Richtung kanalisieren, nämlich zu Jesus hin. Wenn dann Situationen kommen, in denen Ärger in uns aufsteigt, sind wir mehr und mehr daran gewöhnt, diese Emotionen Jesus mitzuteilen, anstatt sie impulsiv auf unsere Umgebung loszulassen.

