

# Selbstbeherrschung

Eine Person mit Selbstbeherrschung hat die Gewohnheit, seinen Körper, seine Gedanken, und seine Emotionen zu kontrollieren. Ein Christ hat nur dann Selbstbeherrschung, wenn er seinen Willen dem Heiligen Geist unterordnet. Dies geschieht dann, wenn er dem Wort Gottes und dem „Reden“ des Geistes Gottes gehorcht (Römer 6,13). Ein Körper, der sich von der Lust des Fleisches bestimmen lässt, ist für Gott unbrauchbar (Galater 5,16-17).

Eine Person, die die Selbstbeherrschung nicht früh lernt, kann als junger Erwachsener in sehr tragische Sünden geraten (Matthäus 7,24-27). Jahre der mangelnden Selbstbeherrschung können in einer Kette von falschen Entscheidungen münden, die das ganze Leben innerhalb von Minuten dauerhaft verändern. Gottes Wort zeigt uns deutlich die Wichtigkeit der Selbstbeherrschung. Schreibe die folgenden Verse ab und denke über sie nach:

**Beherrschung des Körpers:** 1.Korinther 9,27

---

---

---

**Beherrschung der Gedanken:** 2.Korinther 10,5

---

---

---

**Beherrschung der Emotionen:** Sprüche 25,28

---

---

---

Es gibt viele Bereiche, in denen wir die Selbstbeherrschung üben müssen. Die Beispiele in dieser Übung werden dir helfen, Situationen zu erkennen, wo Selbstbeherrschung notwendig ist. Ohne Selbstbeherrschung ist der Mensch „locker“ in seinem Verhalten, indem er seine Gedanken, seinen Körper und sein Verhalten entsprechend seinen Gefühlen gehen lässt. Diese „Lockerheit“ ist die Wahl des schwachen Christen, der nachgibt, wenn er erkennt, dass Gott etwas von ihm erwartet, das seinem Fleisch nicht gefällt. Identifiziere die folgenden Situationen, indem du sie mit „Selbstbeherrschung“ (S) oder „Lockerheit“ (L) kennzeichnest:

1. \_\_\_\_ Ein Junge nimmt sich noch ein drittes Stück Kuchen, obwohl er eigentlich schon satt ist
2. \_\_\_\_ Ein Junge setzt sich in der Schule den ganzen Tag aufrecht auf seinen Stuhl
3. \_\_\_\_ Ein Mädchen gehorcht schon, nachdem es das erste Mal von ihrer Mutter gerufen wurde
4. \_\_\_\_ Ein Junge meckert über das Essen
5. \_\_\_\_ Ein Mann wird wütend und fährt mit 80 km/h durchs Dorf
6. \_\_\_\_ Ein Junge setzt sich müde vor den Fernseher und schaut einfach das an, was gerade läuft
7. \_\_\_\_ Ein Junge behält seine Bemerkungen für sich, weil er weiß, dass er gerade nicht sprechen soll
8. \_\_\_\_ Ein Mädchen setzt sich hin und lernt all das, wovon sie weiß, dass es von ihr erwartet wird
9. \_\_\_\_ Ein Junge bemüht sich sehr, seine Handschrift zu verbessern
10. \_\_\_\_ Ein Mädchen hält ihre Zunge im Zaum, obwohl ihre Schwester sie gewaltig irritiert hat

**Zielsetzung:** Wo in deinem Leben kannst du diese Eigenschaft der Selbstbeherrschung noch besser zum Ausdruck bringen? Notiere dir auf der Rückseite dieses Blattes ein konkretes Ziel und beschreibe, wie du es erreichen willst.

Die aber Christus angehören, die haben das Fleisch gekreuzigt samt den Leidenschaften und Lüsten. (Galater 5,24)