

Praktische Tipps fürs Leben 1

Reihe: Die Notwendigkeit angemessener Neuausrichtung (2/3)

Epheser-Brief 4, 25-28

- I. DIE WAHRHEIT HOCHHALTEN**
- II. DEN ZORN KANALISIEREN**
- III. DIE HANDLUNGSWEISE UMPOLEN**

Einleitende Gedanken

Nein – Christen sind nicht besser als Menschen, die Jesus nicht nachfolgen. Da gibt es praktisch keine Unterschiede, ausser dass Christen begnadete Sünder seien. Das sei natürlich schon eine tolle Sache, aber deswegen seien wir nicht besser. So versuchen wir uns manchmal gegen den Vorwurf zu wehren, Christen meinen sie seien die besseren Menschen.

Doch Christen haben tatsächlich keinen Grund, sich als die besseren Menschen zu verstehen. Es gibt keinen einzigen Grund zur Überheblichkeit gegenüber anderen Menschen.

Hingegen haben Christen viel Grund zur Dankbarkeit, denn die Erlösung, die Tatsache, dass sie in den Himmel kommen werden, ist ein Geschenk Gottes, das er uns in Jesus Christus gemacht hat. Paulus sagt das einmal so:

X

„Gott hat nicht einmal seinen eigenen Sohn verschont, sondern hat ihn für uns alle hergegeben. Wird uns dann zusammen mit seinem Sohn nicht auch alles andere geschenkt werden?“ Römer 8, 31–32.

Christen sind reich beschenkte Menschen und von daher – wenn sie verstanden haben, wie grossartig dieses Geschenk ist – ausgesprochen dankbare Menschen.

Christen sind also nicht die besseren Menschen, aber sie sind durch den Glauben an Jesus besser dran. Sie haben die besseren Aussichten für die Zukunft.

Und noch ein Gedanke könnte bei der Aussage, dass es zwischen Christen und Menschen, die Jesus nicht nachfolgen, eigentlich keine grossen Unterschiede geben würde, gesagt werden. Es könnte nämlich damit gesagt werden, dass Christen nicht weniger sündigen würden als andere Menschen. Ihr Leben würde sich in gleicher Weise gestalten, wie das Leben der anderen Menschen.

Doch wenn das so verstanden würde, dann würde Paulus Einspruch erheben. Natürlich kann es sein, dass Christen gleichviel oder sogar noch häufiger sündigen als Menschen die Jesus nicht nachfolgen. Aber das sollte eben nicht so sein!

Mit aller Vehemens fordert Paulus die Christen auf, ihre Leben anders zu gestalten:

X „Ihr dürft nicht mehr wie die Menschen leben, die Gott nicht kennen und deshalb von ihrem verkehrten Denken in die Irre geführt werden.“ Epheser 4, 17.

Paulus appelliert hier an unseren Willen. Es ist leider nicht so, dass sich unser Leben nach einer Bekehrung und der damit verbundenen Wiedergeburt automatisch ändert.

Natürlich, die Wiedergeburt schafft in uns völlig neue Voraussetzung zur Gestaltung des Lebens, aber sie verändert unser Verhalten nicht automatisch. Das müssen wir schon selber machen.

Ich versuche das anhand eines Bildes zu verdeutlichen. Nehmen wir mal an, dass der nicht erlöste Mensch mit einem rostigen und pannenanfälligen Fahrrad unterwegs ist. Unter viel Anstrengung

kann er damit einige Ziele erreichen, aber es ist mühsam und ständig ist etwas defekt und müsste repariert werden. Durch den Glauben an Jesus und die damit verbundene Wiedergeburt bekommen wir ein wendiges Fahrzeug, das ohne unser Zutun konstant mit der nötigen Energie versorgt wird. Unsere einzige Aufgabe ist es, dieses tolle Fahrzeug auch tatsächlich zu fahren. Niemand wird uns dazu zwingen, aber es steht da und will gefahren werden.

Leider können wir als Christen dieses Fahrzeug stehen lassen. Wir können weiter mit unserem rostigen Fahrrad unterwegs sein und das Fatale ist, dass wir nun noch ein weiteres Fahrzeug mitschleppen, weil wir, statt damit zu fahren, es von Hand mitschieben. So kann das christliche Leben unglaublich anstrengend werden.

Nach einer Wiedergeburt sollten wir jedoch das alte rostige Fahrrad zur Seite stellen und uns in das neue Fahrzeug setzen. Paulus sagt das so:

X

„Ja, legt den ganzen alten Menschen ab, der seinen Begierden folgt!“ Epheser 4, 22.

„Zieht den neuen Menschen an, der nach Gottes Bild erschaffen ist und dessen Kennzeichen Gerechtigkeit und Heiligkeit sind, die sich auf die Wahrheit gründen.“ Epheser 4, 24.

Mit diesen Aussagen des Paulus haben wir uns letzten Sonntag beschäftigt. Nun wird Paulus ganz konkret. Er sagt jetzt, was wir ausziehen und was wir anziehen sollten. Lesen wir also den Text,

den wir heute genauer anschauen: Epheser-Brief Kapitel 4,
Verse 25-28.

- X** **Legt das Lügen ab und sagt zueinander die Wahrheit; denn wir alle sind Glieder am Leib von Christus. Epheser 4, 25.**
- X** **Wenn ihr zornig seid, dann versündigt euch nicht. Legt euren Zorn ab, bevor die Sonne untergeht. Gebt dem Teufel keinen Raum in eurem Leben! Epheser 4, 26-27.**
- X** **Wer vom Diebstahl gelebt hat, muss jetzt damit aufhören. Er soll seinen Lebensunterhalt durch eigene Arbeit verdienen und zusehen, dass er auch noch etwas für die Armen übrig hat. Epheser 4, 28.**

X I. Die Wahrheit hochhalten

Eines Tages findet der Schreiner Antonio ein Holzstück, das zu sprechen beginnt, als er es bearbeiten wollte. Das war ihm nicht geheuer und er schenkte dieses Holz seinem Freund, einem Schnitzer. Der schnitzte daraus eine Holzpuppe, die zum Erstaunen des Schnitzers plötzlich lebendig wurde. Pinocchio nannte er diese Holzpuppe. Pinocchio wollte zwar gehorchen, liess sich aber immer wieder ablenken und geriet so in lebensgefährliche Situationen.

X Was diese lebendige Holzpuppe berühmt machte, ist ihre Nase, die jedesmal ein ansehnliches Stück wuchs, wenn Pinocchio gelogen hatte.

Wie lange wäre wohl meine Nase, wenn sie bei jeder Lüge gewachsen wäre. Ich hoffe nicht zu lange.

Mit Lügen werden wir ständig konfrontiert: in Politik, Werbung, Verkauf, Beruf, Freundschaften, Partnerschaften, Familien usw.



SpiegelOnline veröffentlichte einen Artikel mit dem etwas provokativen Titel:

„Ein Loblied auf die Lüge.“

Und behauptet:

„Menschen lügen. Tagein, tagaus. Zum Glück, denn Lügen halten die Gemeinschaft zusammen, meinen Forscher. Ohne Flunkerei und Täuschung könnten Gesellschaften nicht funktionieren.“

Aber eine Gesellschaft, die auf Lügen aufgebaut ist, ist keine stabile Gesellschaft. Sobald die Lügen erkannt werden, schwindet das Vertrauen. Vertrauen ist aber die Grundlage für jede funktionierende Gemeinschaft. Ist eine Beziehung auf Lügen aufgebaut, wird sie durch die Wahrheit zerstört werden.

Schlussendlich wird nur das Bestand haben, was auf dem Fundament der Wahrheit steht.

Das gilt auch für den christlichen Glauben. Wer seine Schuld leugnet, wird keine Vergebung erfahren. Es kann keine Versöhnung mit dem Schöpfer stattfinden. In den Sprüchen steht:



„Menschen, die ihre Verfehlungen verheimlichen, haben keinen Erfolg im Leben; aber alle, die ihr Unrecht bekennen und aufgeben, finden Gottes Erbarmen.“ Sprüche 28, 13.

Das leuchtet uns vermutlich ein und doch muss Paulus die Christen dazu auffordern, das Lügen zu lassen:



„Legt das Lügen ab und sagt zueinander die Wahrheit.“ Epheser 4, 25.

Man vergiften eine Gemeinschaft. Sobald eine Lüge erkannt wird, werden Menschen misstrauisch. Und wer oft lügt, dem glaubt man auch nicht mehr, wenn er die Wahrheit sagt.

Das erleben Ehepaare, bei denen einer fremdgeht. Wenn das ans Licht kommt, dann zerbricht das Urvertrauen, das man in den Partner hatte, wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Es wird Zeit brauchen, bis dieses Vertrauen wieder einigermassen hergestellt werden kann.

Nun, wir könnten erwarten, dass Paulus diese Aufforderung, das Lügen abzulegen, mit einleuchtenden Argumenten erklären und veranschaulichen würde. Er hätte etwas in der Art sagen können wie, Lügen haben kurze Beine, Lügen ist unklug, früher oder später wird die Lüge eh ans Licht kommen, Menschen kannst du vielleicht täuschen, aber Gott bestimmt nicht usw. usf.

Es gäbe viele richtige und wichtige Argumente und Gedanken, mit denen man aufzeigen könnte, warum das Zerstörungspotenzial der Lüge hoch ist. Ja – und Paulus hätte sogar mit Nachdruck auf das achte Gebot hinweisen können:



„Du sollst nichts Unwahres über deinen Mitmenschen sagen.“ 2. Mose 20, 16.

Doch Paulus weist auf etwas viel Grösseres und Wichtigeres hin:



„Denn wir alle sind Glieder am Leib von Christus.“ Epheser 4, 25.

Es geht dabei also nicht um meine kleine Welt und dass es mir in meiner kleinen Welt gut geht, wenn ich nicht Lüge. Paulus geht es um nichts Geringeres als um den Leib Christi, die Gemeinde, die Kirche!

Belügen sich die Christen untereinander, dann zerstören sie den Leib Christi und damit vernichten sie das Zeugnis gegenüber den Menschen, die Jesus noch nicht folgen.

Leider ist das schon vorgekommen und kommt immer wieder vor, dass Gemeinden durch Lügen zugrunde gehen.

Wir sollen also nicht lügen, denn dabei geht es um nichts Geringeres als um die Ehre Gottes und um sein Reich. Auch die Kolosser ermahnt Paulus klipp und klar:



„Belügt einander nicht mehr! Ihr habt doch das alte Gewand ausgezogen – den alten Menschen mit seinen Verhaltensweisen.“ Kolosser 3, 9.

Hast du dieses alte Gewand ausgezogen? Vielleicht ist es manchmal schmerzhaft und unangenehm, die Wahrheit zu sagen. Doch dort, wo die Wahrheit in Liebe zum Ausdruck gebracht wird, dort wird die Wahrheit schlussendlich immer eine heilsame Wirkung haben.



II. Den Zorn kanalisieren

Manchmal staune ich über mich selbst, wie schnell ich mich ärgern kann, wenn sich jemand nicht an die Verkehrsregeln hält und mich dadurch gefährdet. Ich gehe mal davon aus, dass Ärger und Zorn niemandem in diesem Raum unbekannt ist.

Je nach Temperament wird man schneller zornig. Das Gegenstück zum Zorn ist die Sanftmut und damit ist klar, was Christen hauptsächlich auszeichnen sollte: Das ist natürlich Sanftmut.

So stellt sich augenblicklich die Frage, ob ein Christ überhaupt zornig werden darf. Ist es immer Sünde, wenn ich zornig werde? Viele würden das vielleicht bejahen, vor allem die Menschen, die von ihrem Temperament eh zur Gelassenheit neigen.

Schwieriger haben es die eher heissblütigen Menschen.

Aber so ganz einfach ist die Antwort nicht. Wir finden in der Bibel verschiedene Menschen, die zornig wurden und die sich deshalb nicht versündigten.

Zum Beispiel Pinhas, ein Enkel des Priesters Aaron, der zornig wurde, als er sah, wie das Volk durch Götzendienst den Gott Israels beleidigte. Er nahm das Schwert und tötete die Übeltäter. Gott lobte Pinhas für seinen Eifer. Zu Mose sagte er:

X

„Pinhas, hat die Strafe vom Volk abgewendet. Er hat denselben Zorn empfunden wie ich und aus diesem Zorn heraus hat er gehandelt.“ 4. Mose 25, 11.

Natürlich ist der Zorn eine gefährliches Unterfangen, denn er könnte uns zu unkontrollierten Handlungen treiben. So wie König Saul, als er merkte, dass sein Sohn Jonatan David beschützte:

X

„Da packte Saul der Zorn über Jonatan; er schrie ihn an: ‚Du Bastard!‘“ 1. Samuel 20, 30.

Und dann griff er zur Waffe.

X

„Saul schleuderte seinen Speer nach Jonatan und wollte ihn damit treffen.“ 1. Samuel 20, 33.

Er wollte seinen Sohn töten! So kann der Zorn zur Sünde werden. Nun, Paulus kennt das Potential, das im Zorn steckt. Selber gehörte er auch eher zu den cholerischen Menschen. So sagt er:

X

„Wenn ihr zornig seid, dann versündigt euch nicht.“ Epheser 4, 26.

Er sagt also nicht, dass wir nie zornig werden sollen und dürfen. Er sagt auch nicht, dass Zorn immer Sünde ist. Aber wenn wir zornig werden, müssen wir darauf achten, dass wir uns nicht versündigen.

Der Zorn darf uns nicht zu solchen Handlungen treiben, wie wir das bei Saul gesehen haben. Wir dürfen uns vom Zorn nicht beherrschen lassen. Doch Zorn kann durchaus berechtigt sein. Mich würde es erstaunen, wenn jemand überfallen und beraubt wird, darüber aber nicht zornig würde.

Paulus meint jedoch, wir sollen den Zorn am selben Tag loswerden.

X

„Legt euren Zorn ab, bevor die Sonne untergeht.“ Epheser 4, 26.

Paulus will also, dass wir unseren Zorn irgendwie kanalisieren. Es fragt sich einfach, wie man das machen kann. Das ist einfacher gesagt als getan.

Der Weg, der garantiert nicht funktionieren wird, ist der Versuch, den Zorn zu verdrängen. Verdrängter Ärger wird sich früher oder

später wieder melden und kann dazu führen, dass mein Verhalten generell aggressiver wird und ich dann nicht mehr verstehe, woher diese Aggressivität kommt.

Ich bin aber überzeugt, dass es einen guten Weg gibt, wie wir unseren Zorn kanalisieren können. Wir leiten ihn nämlich weiter. Wir übergeben ihn dem gerechten Gott, wie Paulus den Christen in Rom schreibt:

X „Nehmt keine Rache, holt euch nicht selbst euer Recht, meine Lieben, sondern überlasst das Gericht Gott. Er sagt ja in den Heiligen Schriften: ‚Ich bin der Rächer, ich habe mir das Gericht vorbehalten, ich selbst werde vergelten.‘“ Römer 12, 19.

Ich überlasse Gott diese Sache, die mich umtreibt und über die zurecht mein Zorn entbrannte. Ich verlasse mich darauf, dass Gott das zur rechten Zeit angemessen regeln wird. Nachdem ich das Gott abgegeben haben, folgt dann ein weiterer Schritt, der offen gesagt nicht besonders einfach, aber heilsam ist. Paulus sagt:

X „Handelt vielmehr nach dem Wort: ‚Wenn dein Feind hungrig ist, dann gib ihm zu essen, und wenn er Durst hat, gib ihm zu trinken. Dann wird es ihm bald Leid tun, dein Feind zu sein.‘“ Römer 12, 20.

Wer seinen Zorn in dieser Weise kanalisiert, der wird emotional gesund bleiben.

Paulus sagt noch, warum das so wichtig ist, dass wir unserem Zorn nicht freien Lauf lassen. Würden wir das tun, dann würde der Satan in unserem Leben Einfluss gewinnen. Deshalb sagt Paulus:

X

**„Gebt dem Teufel keinen Raum in eurem Leben!“
Epheser 4, 27.**

Schliesslich wartet er nur darauf, dass er uns dazu bringt, dass wir uns versündigen. Der Teufel wird sich darüber freuen, wenn wir uns durch unseren Zorn schlussendlich selbst zerstören. Deshalb sollten wir uns das zu Herzen nehmen, was Jakobus sagt:

X

**„Denkt daran, meine lieben Geschwister: Jeder sei schnell bereit zu hören, aber jeder lasse sich Zeit, ehe er redet, und erst recht, ehe er zornig wird. Denn der Zorn des Menschen tut nicht, was vor Gott recht ist.“
Jakobus 1, 19–20.**

X

III. Die Handlungsweise umpolen

Noch eine erstaunliche Anweisung von Paulus:

X

„Wer vom Diebstahl gelebt hat, muss jetzt damit aufhören.“ Epheser 4, 28.

Es muss demnach Christen gegeben haben, die ihren Lebensunterhalt durch Diebstähle finanzierten. Vielleicht dachten sie, sie würden die Leute, die sie bestehlen nicht gross schädigen, da sie trotz dem Diebstahl noch genügend zum Leben hätten. Vielleicht dachten sie, es sei nichts als gerecht, wenn der Reichtum besser verteilt würde und wenn die Reichen das nicht selber tun, dann würden sie halt selber den gerechten Ausgleich schaffen. Der gerechte Gott würde das bestimmt verstehen. Vielleicht klingt das für uns etwas absurd, aber vielleicht haben wir für eigene sündige Verhaltensweisen, die uns selbstverständlich scheinen, auch solche absurden Erklärungen.

Mir sagte beispielsweise ein Christ, dass er es völlig okay fände, wenn er mit einer unverheirateten Frau sexuell verkehren würde, wenn sie damit einverstanden sei. Wenn beide es wollen, würde ja niemand wirklich zu Schaden kommen. Gott hätte da bestimmt nichts dagegen einzuwenden. Ich gehe mal davon aus, dass Paulus diesem Mann eine unmissverständliche Erklärung geben würde, dass solches Verhalten Gott bestimmt nicht gefällt.

Bemerkenswert ist, dass uns Paulus in Zusammenhang mit dem Diebstahl das Grundkonzept einer nachhaltigen Veränderung aufzeigt. Er fordert nämlich nicht nur dazu auf, mit dem Diebstahl aufzuhören, sondern stattdessen zu arbeiten und Gutes zu tun.

X „Der Dieb soll seinen Lebensunterhalt durch eigene Arbeit verdienen und zusehen, dass er auch noch etwas für die Armen übrig hat.“ Epheser 4, 28.

Die negative Verhaltensweise soll durch eine positive Verhaltensweise ersetzt werden. Das ist eine Art Umpolung.

Wenn wir mit einer Verhaltensweise in unserem Leben aufhören, die einen grossen Stellenwert hatte, dann werden wir das mit grösster Wahrscheinlichkeit auf die Dauer nicht schaffen. Es sei denn, wir ersetzen diesen leer gewordenen Raum mit positiven Beschäftigungen. Es muss eine Umpolung stattfinden.

Wenn du irgend eine Handlungsweise pflegst, von der du eigentlich weisst, dass sie Gott nicht gefallen kann, dann überlege dir, wie eine Umpolung aussehen könnte.

Wenn du dich z.B. im Internet auf Seiten bewegst, auf denen du eigentlich nicht sein solltest, dann ist es wichtig, dass du damit

sofort aufhörst. Aber es wird dir längerfristig nur dann gelingen, wenn du die Leere, die dadurch entsteht, positiv füllen kannst. Es kann hilfreich sein, wenn du dir darüber klar wirst, welche Sehnsüchte du mit deinem sündigen Verhalten stillst und dann kannst du herausfinden, wie du diese Sehnsüchte ohne zu sündigen befriedigen kannst. Vielleicht kannst du das selber herausfinden und ändern. Vielleicht brauchst du einen Freund oder Seelsorger, um diese Umpolung zu schaffen.

X

Schlussgedanke

Paulus weist uns in diesem Abschnitt auf drei wesentliche Punkte hin, die sich im Leben eines Christen ändern sollten.

Christen halten die Wahrheit hoch. Christen versündigen sich nicht, wenn sie zornig werden. Sie kanalisieren ihren Zorn. Und, Christen verändern sündige Handlungsweisen durch Umpolung. Das alles hat damit zu tun, dass wir unsere frühere Lebensweise, als wir noch nicht mit Jesus unterwegs waren, ablegen und uns eine neue Lebensweise aneignen, die zu Menschen passt, die mit Jesus unterwegs sind. Vergessen wir nie, wer wir durch die Erlösung geworden sind. Paulus sagte es so:

X

„Früher lebetet ihr fern von Gott, und eure feindliche Haltung ihm gegenüber zeigte sich an all dem Bösen, was ihr getan habt.“ Kolosser 1, 21.

X

„Doch jetzt hat Gott euch mit sich versöhnt durch den Tod, den Christus in seinem irdischen Körper auf sich nahm. Denn Gott möchte euch zu Menschen machen, die heilig und ohne irgendeinen Makel vor ihm treten

können und gegen die keine Anklage mehr erhoben werden kann.“ Kolosser 1, 22.