



Predigtserie: Vollkommen bedürftig – Die Kunst richtig zu brauchen

Predigt: Wenn Begierde herrscht

Rückblick

Wenn du auf die Predigtserie „Vollkommen bedürftig“ zurückblickst: Welche Wahrheit hat Gott dir über dein Herz gezeigt? Und was hat sich dadurch bereits in deinem Leben verändert?

Einleitung

Wer oder was bestimmt eigentlich mein Herz? Die Bibel beschreibt unser Herz als einen Ort des inneren Kampfes. Der Mensch ist vollkommen Bedürftig und gleichzeitig in seiner Bedürftigkeit vollkommen. Weil wir aber in einer fallenen Welt leben, beschreibt die Bibel eine zweite Realität in unserem Herzen, die Begierde. Sie will gute Bedürfnisse auf eine ungöttliche Weise stillen.

Aber was passiert, wenn nicht mehr wir unser Herz führen, sondern unsere Begierden beginnen, unser Leben zu steuern? Die Antwort der Bibel ist ernüchternd: Begierde verspricht Erfüllung, aber sie fordert immer mehr als sie gibt. Sie verlangt steigende Intensität, schafft kurzfristige Befriedigung, führt aber langfristig zu Unruhe, Schmerz und Kontrollverlust. Was als Lösung beginnt, wird zur Last.

Dabei kann grundsätzlich alles in unserem Leben zu einem Ort der Bindung werden, wenn es unser Herz in Besitz nimmt. Dazu gehören zum Beispiel:

- Kontrolle und Sicherheit
- Leistung und Anerkennung
- Zuwendung und Beziehung
- Bequemlichkeit und Komfort
- Konsum und Shopping
- Medien, Social Media und ständige Ablenkung
- Serien, Streaming und „Binge Watching“
- Pornografie und sexuelle Reize
- Zucker, Essen und Genussmittel
- Alkohol und Substanzen
- Information und ständiges „Up-to-date sein“
- Gesundheit und Körperoptimierung
- Gebraucht werden, Helfen, Bedeutung im Dienen
- Adrenalin, Spannung und intensive Erlebnisse

Begierde tritt nicht nur spontan auf, sondern kann sich auch tief einprägen. Durch Wiederholung und Gewöhnung können wir uns regelrecht darauf konditionieren, in bestimmten Situationen automatisch in einen bestimmten inneren Zustand zu wechseln.

Zum Beispiel in einen Erregungszustand, einen Fluchtmodus, einen Konsumimpuls oder einen bestimmten emotionalen „Autopiloten“. Bestimmte Auslöser (Zeit, Ort, Emotionen, eine bestimmte Tätigkeit, bestimmte Begegnungen oder Personen, Einsamkeit, Stress oder Langeweile) reichen dann aus, um diesen inneren Weg fast automatisch zu aktivieren. So wird der Pfad zur Begierde immer leichter und der Weg zur Freiheit immer schwerer.

Die entscheidende Frage der Predigt lautet deshalb: Wer oder was bestimmt unser Herz wirklich und wie werden wir frei?

Überleitung zum Bibeltext

Was wir im Straßenverkehr oder Alltag als „Autopilot“ erleben, beschreibt die Bibel als geistliche Realität unseres Herzens. Es gibt in uns eine Kraft, die uns einfach in bekannte Muster zieht, auch wenn wir eigentlich anders wollen. In Galater 5 zeigt Paulus diesen inneren Kampf zwischen dem Geist Gottes und unseren Begierden.

Lest Galater 5,16-26 (NLB)

16 Deshalb: Lebt so, wie es eurem neuen Leben im Heiligen Geist entspricht. Dann werdet ihr auch nicht tun, wozu eure sündigen Neigungen euch drängen. 17 Die alte, sündige Natur liebt es, Böses zu tun – genau das Gegenteil von dem, was der Heilige Geist will. Der Geist weckt in uns Wünsche, die den Neigungen unserer sündigen Natur widersprechen. Diese beiden Kräfte liegen in ständigem Streit miteinander, sodass ihr nicht das tun könnt, was ihr wollt. 18 Doch wenn ihr vom Heiligen Geist geleitet werdet, seid ihr nicht dem Gesetz unterworfen. 19 Wenn ihr den Neigungen eurer sündigen Natur folgt, wird euer Leben die entsprechenden Folgen zeigen: Unzucht, unreine Gedanken, Vergnügungssucht, 20 Götzendienst, Zauberei, Feindschaften, Streit, Eifersucht, Zorn, selbstsüchtigen Ehrgeiz, Spaltungen, selbstgerechte Abgrenzung gegen andere Gruppen, 21 Neid, Trunkenheit, ausschweifenden Lebenswandel und dergleichen mehr. Ich wiederhole, was ich bereits gesagt habe, dass niemand, der ein solches Leben führt, das Reich Gottes erben wird. 22 Wenn dagegen der Heilige Geist unser Leben beherrscht, wird er ganz andere Frucht in uns wachsen lassen: Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, 23 Sanftmut und Selbstbeherrschung. Nichts davon steht im Widerspruch zum Gesetz. 24 Diejenigen, die zu Christus Jesus gehören, haben die Leidenschaften und Begierden ihrer sündigen Natur an sein Kreuz geschlagen. 25 Wenn wir jetzt durch den Heiligen Geist leben, dann sollten wir auch alle Bereiche unseres Lebens von ihm bestimmen lassen. 26 Lasst uns darauf achten, dass wir nicht stolz werden und uns gegenseitig verärgern oder beneiden.

Fragen

- Bist du aktuell mit Jesus verbunden? Fühlst du ihm gegenüber Intimität? Wann hattest du das letzte Mal bewusst Zeit mit Jesus und was hast du dabei gefühlt?
- In welchen konkreten Situationen merkst du, dass du nicht völlig frei handelst, sondern eher „gezogen“ wirst oder automatisch reagierst?
- Zwischen Reiz und Reaktion liegt der Freiraum unserer Entscheidung. Wir müssen der Begierde nicht willenlos folgen. Was ist ein konkreter Schritt, mit dem du diese Woche bewusst einen Autopilot-Moment unterbrechen kannst?
- Freiheit gewinnt man selten alleine. Gibt es einen Menschen, mit dem du ehrlich über deine Kämpfe sprechen und sie ans Licht bringen kannst? Wenn nicht: Wer könnte dich auf deinem Weg in die Freiheit begleiten?

Kleingruppenwerte

Sicherer Ort: was in der Gruppe gesagt wird, bleibt in der Gruppe

Wertschätzung durch Zuhören: versuch dir nicht direkt eine Antwort zu überlegen, sondern sei voll auf dein Gegenüber konzentriert.

Stille: Lass Stille zu, damit die Gruppe Zeit hat über die Frage oder Antwort eines anderen nachzudenken.

Zwischengespräche: Sei Rücksichtsvoll und führe keine Neben Konversationen.

Helfersyndrom: Ihr seid nicht da um die anderen zu verändern, das ist Jesu Part. Gib keine schnellen und platten Antworten oder Ratschläge und Lösungen.

Spannungen aushalten: Wenn ein Teilnehmer etwas Persönliches teilt, besteht die Gefahr, das andere Teilnehmer ihn aufmuntern, trösten oder Beileid bekunden wollen. Das führt oft dazu, dass ersterer aufhört sich mitzuteilen. Widersteht genauso der Versuchung Spannung durch Humor aufzulösen. Haltet Spannung aus.

Zeit: Achte auf die Zeit die du in Anspruch nimmst.

Einfluss: Mach dir bewusst, dass du dein Umfeld durch deine Worte, Handlungen und nonverbale Kommunikation beeinflusst.

Ich-Aussagen: Es ist einfacher über die Probleme anderer zu sprechen, aber um das zu erreichen, was wir wollen ist es wichtig, dass du dich öffnest. Verwende Ich-Formulierungen statt „uns“, „wir“, „ihr“ oder „die Kirche“.

Kämpfe für Beziehungen: Beziehungen erreichen ein ganz neues Level, wenn Konflikte auf eine gesunde und respektvolle Art gelöst werden. Wenn Konflikte innerhalb der Gruppe auftreten, verpflichten wir uns für Beziehung zu kämpfen und miteinander statt übereinander zu reden.