

„Jeder aber, der kämpft, enthält sich aller Dinge; jene nun, damit sie eine vergängliche Krone empfangen, wir aber eine unvergängliche.“

— *1. Korinther 9,25*

Wenn wir die Erlösung empfangen, endet sie nicht nur damit, dass wir uns von offensichtlichen Sünden trennen – wie Unzucht, Diebstahl, Bestechung, Abtreibung oder unanständiger Kleidung. Das christliche Leben erfordert auch Selbstbeherrschung – dass wir uns selbst in Dingen zurückhalten, die zwar harmlos erscheinen, aber unser geistliches Leben und unsere Fruchtbarkeit hindern können.

Es gibt viele Dinge, die an sich keine Sünde sind, aber sie rauben uns geistliche Kraft und Zeit, bis wir im Herrn unfruchtbare werden.

---

BEISPIELE FÜR MANGELNDE SELBSTBEHERRSCHUNG

Ein weltlicher Freund lädt dich vielleicht zu einer Geburtstagsfeier

ein. Das ist keine Sünde – aber frage dich: *Was wird dies zu meinem geistlichen Leben hinzufügen?*

Vielleicht bekommst du nur ein wenig Spaß und Lachen, aber geistlich verlierst du mehr, als du gewinnst.

Oder du schaust gerne bestimmte Serien oder Fernsehsendungen. Du denkst: „Das ist doch harmlos.“ Doch bald ist dein Denken von ihnen beherrscht – deine Freude hängt davon ab, wie die Episode endet. Das ist Gefangenschaft des Geistes.

Manche Menschen nennen jeden „Freund“ und verbringen Zeit mit jedem, auch mit Gottlosen.

Aber nicht jeder sollte Teil deines inneren Kreises sein. Du kannst freundlich sein und Frieden halten, aber du musst dich nicht jeder Unterhaltung oder jedem Treffen anschließen.

Vielleicht bist du in über 50 WhatsApp-Gruppen — Schulfreunde, Nachbarn, Witze, Sport — und gehörst nur zu *einer* Bibelgruppe. Frage dich: Was bringen all diese Gruppen deinem geistlichen Leben?

Der Herr Jesus sagte:

„Das unter die Dornen Gesäte sind die, die gehört haben, und sie gehen hin und ersticken unter Sorgen, Reichtum und Vergnügen des Lebens.“

— Lukas 8,14

Wenn dein Geist von weltlichem Lärm erfüllt ist, kann das Wort Gottes in dir nicht wachsen.

---

EIN RUF ZUR DISZIPLIN

Der Apostel Paulus verglich das Christenleben mit einem Lauf, der strenge Disziplin erfordert:

„Wisst ihr nicht, dass die, welche in der Rennbahn laufen, zwar alle laufen, aber einer den Preis empfängt? Lauft so, dass ihr ihn erlangt!... Ich bezwinge meinen Leib und bringe ihn in Dienstbarkeit, damit ich nicht, nachdem ich anderen gepredigt habe, selbst verwerflich werde.“

— 1. Korinther 9,24-27

So wie Sportler sich selbst einschränken, um eine vergängliche Medaille zu gewinnen, sollen wir noch größere Selbstbeherrschung üben, um die ewige Krone zu empfangen.

Nicht alles, was angenehm ist, ist auch nützlich.  
Lerne, *Nein* zu sagen – zu manchen Einladungen, Programmen und Freundschaften –, damit du mehr Zeit zum Beten, Nachsinnen und Wachsen im Wort Gottes hast.  
Sonst wirst du immer das Gefühl haben, „keine Zeit“ zu haben, und dein geistliches Leben bleibt stehen.

---

WIE DU DEINE ZEIT ZURÜCKGEWINNST

Beginne, unnötige Ablenkungen zu reduzieren.  
Wähle nur wenige enge Freunde, die dich geistlich stärken.  
Lass weltliche Unterhaltung hinter dir – Filme, Serien, Social-Media-Gruppen, die das Fleisch ernähren, aber nicht den Geist.

Frage dich: Hilft dir diese alte WhatsApp-Gruppe von vor 15 Jahren, heute mit Gott zu wandeln? Wenn nicht, verlasse sie.  
Bevor es soziale Medien gab, lebstest du friedlich – warum nicht jetzt?

Vermeide auch enge Bindungen mit Weltmenschern. Sei ein guter Nachbar, ja, aber nimm nicht an ihren gottlosen Zusammenkünften teil.

Fürchte dich nicht, menschliche Unterstützung zu verlieren, denn:

„Der Herr ist mein Helfer; ich werde mich nicht fürchten. Was kann mir ein Mensch tun?“  
— *Hebräer 13,6*

Wenn du beginnst, dich von diesen Ablenkungen zu trennen, wirst du wertvolle Zeit gewinnen — Zeit zum Beten, Bibellesen und Anbeten.

Dann wird Gott dir Frieden schenken und sich dir in größerer Tiefe offenbaren.

Dein geistliches Wachstum wird sich beschleunigen, und du wirst Frucht für Gott bringen.

Aber wenn du weiterhin achtlos lebst und dich nicht zügelst, werden Monate und Jahre vergehen, und du bleibst geistlich unreif — ein leichtes Ziel für die Täuschung des Feindes.

LETZTE ERMUTIGUNG

Darum, Geliebte, übt Selbstbeherrschung in allem.  
Schneide ab, was deinen Geist schwächt, und investiere deine  
Zeit in das, was dich Gott näherbringt.

„Wer Zucht liebt, liebt Erkenntnis; wer aber Zurechtweisung  
hasst, ist töricht.“

— *Sprüche 12,1*

Teile diese Botschaft mit anderen, damit auch sie lernen, weise  
zu leben und die unvergängliche Krone zu empfangen.

Oder kontaktiere uns über WhatsApp unter +255 789 001 312,  
um Botschaften direkt zu erhalten und im Wort Gottes zu  
wachsen.

Share on:  
WhatsApp