Was bedeutet Mäßigung im christlichen Leben?

Mäßigung bedeutet, die Fähigkeit zu besitzen, sich selbst zu beherrschen und Handlungen in gesunden Grenzen zu halten — Dinge in angemessener Weise zu tun, ohne ins Extreme zu fallen.

In der christlichen Lehre gehört Mäßigung zu den neun Früchten des Geistes, die in Galater 5,22–23 genannt werden:

> *„Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung; gegen all dies ist das Gesetz nicht.“ (ESV)*

Selbstbeherrschung ist ein sichtbares Zeichen dafür, dass der Heilige Geist im Leben eines Gläubigen wirkt. Ohne sie wird unser geistlicher Wandel leicht geschwächt, denn vieles, was die Welt anbietet, ist zwar nicht grundsätzlich sündig, kann aber durch Übermaß schädlich und zerstörerisch werden.

## Bereiche, in denen Christen Mäßigung üben sollen

1. Mäßigung in der Ehe und im sexuellen Leben

Paulus lehrt, dass Ehepaare in gegenseitigem Respekt und mit Selbstkontrolle miteinander umgehen sollen:

> *(1. Korinther 7,4–5)*
>
> *„Entzieht euch einander nicht, es sei denn nach gegenseitiger Übereinkunft für eine Zeit, damit ihr euch dem Gebet widmet; und kommt dann wieder zusammen, damit euch der Satan nicht versucht wegen eurer Unenthaltsamkeit.“*

Ein Mangel an Mäßigung kann zu Versuchungen, Spannungen in der Ehe und geistlichem Rückgang führen. Paulus erinnert außerdem daran, dass unsere Zeit begrenzt ist:

> *(1. Korinther 7,29)*
>
> *„Die Frauen haben, seien, als hätten sie keine.“*

Damit betont er die Notwendigkeit, alles — auch die Ehe — mit ewiger Perspektive und geistlicher Disziplin zu leben.

2. Mäßigung in Arbeit und weltlichen Aktivitäten

Wir sollen arbeiten und verantwortungsvoll leben, dürfen aber nicht so sehr in weltliche Dinge eintauchen, dass sie unser geistliches Leben ersticken:

> *1. Korinther 7,31)*
>
> *„Denn die die Dinge dieser Welt gebrauchen, sollen sein, als gebrauchten sie sie nicht.“*

> *1. Thessalonicher 5,6–8)*
>
> *„Lasst uns also nicht schlafen wie die anderen, sondern wachen und nüchtern sein.“*

Arbeit, Freizeit und Vergnügen werden gefährlich, wenn sie

Gebet, Gottesdienst und Zeugnis verdrängen. Wahre Balance bewahrt unser Herz bei Gott.

### 3. Mäßigung im Dienst und im Umgang mit geistlichen Gaben

Jeder Christ hat Gaben empfangen — aber niemand besitzt alle, und niemand soll versuchen, den Dienst allein zu dominieren. Darum schreibt Paulus:

> *(Römer 12,3–5)*
>
> *„Niemand soll höher von sich denken, als sich’s gebührt, sondern besonnen… Wir sind viele, aber ein Leib in Christus.“*

Mäßigung bedeutet hier, die eigenen Grenzen anzuerkennen, in Demut zu dienen und den Leib Christi gemeinsam aufzubauen.

### 4. Mäßigung in Gerechtigkeit und Weisheit

Der Prediger warnt davor, sich selbst für übermäßig gerecht oder besonders weise zu halten:

> *(Prediger 7,16)*
>
> *„Sei nicht allzu gerecht und nicht allzu weise — warum willst du dich zugrunde richten?“*

Auch Jesus machte klar:

> *Lukas 18,14)*
>
> *„Wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt; wer sich selbst erniedrigt, wird erhöht werden.“*

Wahre Rechtschaffenheit drückt sich in Demut und Gottesabhängigkeit aus — nicht in Selbstüberhöhung.

5. Mäßigung in der Sprache

Die Bibel erinnert uns, dass unbedachte Worte schnell zu Sünde führen:

> *Sprüche 10,19)*
>
> *„Wo viele Worte sind, bleibt Sünde nicht aus; wer aber seine Lippen im Zaum hält, ist klug.“*

> *Prediger 5,2)*
>
> *„Eile nicht mit deinem Mund und lass dein Herz nicht hastig vor Gott etwas reden.“*

Beherrschte Rede zeigt geistliche Reife und Weisheit.

6. Mäßigung beim Essen und Trinken

Obwohl Wein in biblischer Zeit eine normale Rolle spielte (vgl. 1. Timotheus 5,23), warnen die Schriftstellen eindeutig vor Trunkenheit:

> *(1. Korinther 6,10)*
>
> *„Trunkenbolde... werden das Reich Gottes nicht erben.“*

Auch Gemeindeleiter sollen ein gutes Vorbild sein:

> *1. Timotheus 3,8)*
>
> *„Diakone sollen nicht vielem Wein ergeben sein.“*

Christen sollen mit Verantwortungsbewusstsein leben und alles meiden, was dem Körper — dem Tempel des Heiligen Geistes — schadet.

7. Mäßigung im äußeren Auftreten

Bescheidenheit und Zurückhaltung in Kleidung und Auftreten bewahren vor unnötigen Ablenkungen und ehren Gott:

> *1. Timotheus 2,9)*
>
> *„Frauen sollen sich in schicklicher Kleidung, mit Schamhaftigkeit und Besonnenheit schmücken.“*

Ein gottesfürchtiges Leben zeigt sich nicht in äußerem Prunk, sondern in einem Herzen voller Demut und Reinheit.

## Schlussgedanken

Mäßigung ist eine grundlegende christliche Tugend. Sie ist ein Zeichen eines vom Geist erfüllten Lebens. Jeder Gläubige sollte prüfen, in welchen Bereichen es an Selbstbeherrschung fehlt, und den Heiligen Geist um Kraft bitten, Übermaß zu überwinden.

Wir leben in einer Zeit großer geistlicher Herausforderungen. Petrus warnt:

> *(1. Petrus 5,8)*
>
> *„Seid nüchtern und wachsam! Euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er*

> *verschlingen kann.“*

Der Feind nutzt fehlende Mäßigung, um Leben zu zerstören. Deshalb: Sei wachsam, sei diszipliniert, und bleibe demütig.

Der Herr segne dich reichlich, während du diese Frucht des Geistes im Alltag lebst!

JIUNGE NA GROUP LETU LA WHATSAPP HAPA >> WHATSAPP GROUP….

Share on:
WhatsApp