



Sie können die Herrschaft über Ihren Geist gewinnen und Ihr Leben kontrollieren!

von Rod McNair

Die meisten Menschen wünschen sich mehr Willenskraft. Doch sie zu entwickeln stellen wir uns etwa so vergnüglich vor, wie das Ziehen eines Zahnes oder das Entfernen eines Spreißels. Immer wieder verkünden Millionen von Menschen zum Jahreswechsel eine Reihe neuer Vorsätze, um ihr Leben zu verändern: mehr Sport treiben, weniger essen, mit dem Trinken oder Rauchen aufhören oder mehr Zeit mit der Familie verbringen. Doch warum enden so viele gutgemeinte Ziele auf den Ablagestapel?

Der Apostel Paulus prophezeite, dass die Menschen, die in der Endzeit leben, mit einer überwältigenden Flut von Versuchungen bombardiert werden. Er sagte, in den letzten Tagen werden „die Menschen [...] viel von sich halten, geldgierig sein, prahlerisch, hochmütig, Lästere, den Eltern ungehorsam, undankbar, gottlos, lieblos, unversöhnlich, verleumderisch, zuchtlos, wild, dem Guten Feind, Verräter, unbedacht, aufgeblasen. Sie lieben die Wollust mehr als Gott; sie haben den Schein der Frömmigkeit, aber deren Kraft verleugnen sie; solche Menschen meide! (2. Timotheus 3, 2-5).

Doch was genau ist „Willenskraft“? So seltsam sich das anhört: viele Sozialwissenschaftler glauben nicht mehr an ihre Existenz! Die Autoren Roy Baumeister und John Tierney beschreiben diese Veränderung in ihrem Buch *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* [deutscher Titel: *Die Macht der Disziplin: Wie wir unseren Willen trainieren können*]: „Der Wille wurde in der Persönlichkeitstheorie als so unwichtig angesehen, dass er

weder gemessen noch erwähnt wurde. Einige Neurowissenschaftler behaupten, seine Existenz widerlegt zu haben. Viele Philosophen weigern sich, diesen Begriff zu benutzen... sie bevorzugen es, von der Handlungsfreiheit zu sprechen, anstatt vom Willen, *da sie bezweifeln, dass es so etwas wie den Willen überhaupt gibt*“ (Seite 8).

Kein Wille bedeutet auch keine Fähigkeit, moralische Entscheidungen zu treffen. Kein Wille bedeutet, keine Verantwortung für Sünde zu tragen. Für Fehler und Schwächen können Gene, die Familienverhältnisse, die Eltern, das Umfeld oder einfach „Pech“ verantwortlich gemacht werden. Die Theorie der „Nichtexistenz des Willen“ ist somit schlicht eine weitere Rechtfertigung für die verwirrte und getäuschte Menschheit, sich weiterhin ihrer Lust ohne ein Gefühl von Schuld oder Scham hinzugeben.

Doch die Willenskraft **ist** real. Gott sagt dies! Er sagt uns, dass Willenskraft (oder „Selbstkontrolle“ wie es die Bibel nennt) *entscheidend für den Erfolg im Leben* ist. Der weise König Salomo erklärte, dass jeder der danach strebt, andere zu führen, erst lernen muss, sich selbst zu beherrschen: „Ein Geduldiger ist besser als ein Starker und wer sich selbst beherrscht, besser als einer, der Städte gewinnt“ (Sprüche 16, 32). Er erklärte weiter: „Ein Mann, der seinen Zorn nicht zurückhalten kann, ist wie eine offene Stadt ohne Mauern“ (Sprüche 25, 28). Ohne Willenskraft oder Selbstkontrolle sind wir den Wirrungen durch Versuchung und Sünde schutzlos ausgeliefert. Im Gegensatz dazu liefert Selbstkontrolle greifbaren Nutzen und Wohlergehen. Die Kontrolle über den eigenen Willen zu bekommen ist für innere Ruhe, Zufriedenheit und letztendlichen Erfolg unerlässlich.

Wie steht es mit Ihnen? Haben Sie Ihre Gedanken und Impulse im Griff, und lenken Sie sie in eine positive Richtung? Oder fühlen Sie sich manchmal von den trügerischen Wogen der Versuchung umhergeworfen? Die gute Nachricht ist, dass Sie Ihre Willenskraft entwickeln und stärken *können*, wenn Sie dies möchten. Und dies zu bewerkstelligen könnte viel einfacher sein, als Sie vermuten.

Fliehen Sie vor der Versuchung

Der Apostel Paulus sagte, dass wir gegen Mächte oder Geister „kämpfen“, die versuchen, uns zu verführen (Epheser 6,12). Deshalb müssen wir als Christen immer bereit sein, standhaft zu bleiben und den guten Kampf des Glaubens zu kämpfen (2. Timotheus 2, 3; 1. Timotheus 6, 12). So wie der Apostel Jakobus schrieb: „Widersteht dem Teufel, so flieht er von euch“ (Jakobus 4, 7).

Doch kämpfen allein ist nicht alles. Oft ist das Wichtigste, vor der Versuchung zu fliehen. Paulus schrieb im Bezug auf den Umgang mit sexueller Versuchung: „Flieht die Unzucht! Jede Sünde, die ein Mensch [sonst] begeht, ist außerhalb des Leibes; wer aber Unzucht verübt, sündigt an

seinem eigenen Leib“ (1. Korinther 6, 18; Schlachter-Bibel). Paulus wusste, dass er nicht einfach abwarten und zuschauen sollte, was passiert, wenn er versucht werden würde – er wusste, dass er davor fliehen musste, genauso wie aus einem brennenden Gebäude!

Paulus gab dem jungen Evangelisten Timotheus eine ähnliche Erklärung bezüglich der Versuchungen von Wohlstand: „Denn die reich werden wollen, die fallen in Versuchung und Verstrickung und in viele törichte und schädliche Begierden, welche die Menschen versinken lassen in Verderben und Verdammnis....Aber du, Gottesmensch, fliehe das! Jage aber nach der Gerechtigkeit, der Frömmigkeit, dem Glauben, der Liebe, der Geduld, der Sanftmut!“ (1.Timotheus 6,9.11).

Ist das Fliehen vor der Versuchung ein Zeichen von Schwäche oder des Fehlens von Willensstärke? Nein! Es hält unsere Willenskraft stark. Wenn wir es zulassen, dass wir uns in der Nähe von irgendeiner Art von Zuchtlosigkeit aufzuhalten, wird dies schrittweise unsere Entschlossenheit angreifen und schwächen, bis wir schließlich der Versuchung nachgeben.

Die Autoren Baumeister und Tierney beschreiben Forschungen, die dieses solide biblische Prinzip bestätigen. Testpersonen wurden in einen Raum gebracht, um einen Film zu sehen. Einige wurden so hingesezt, dass sie immer eine Schale mit Süßigkeiten in Reichweite hatten, während sich für die anderen diese Schale am anderen Ende des Raumes befand. Nach dem Film hatten diejenigen, die den verführerischen Süßigkeiten am nächsten saßen, deutlich weniger Willenskraft, als die anderen! Die Wissenschaftler folgerten daraus, dass diejenigen, die am weitesten von den Süßigkeiten entfernt saßen, weniger mentale Kraft verwenden mussten, um dieser Versuchung zu widerstehen, als die anderen und deswegen auch mehr Willenskraft für die nächste Übung ‚in Reserve‘ verfügbar hatten.

Das unterstreicht den Ratschlag, den Paulus Timotheus gab. Wenn wir von sexueller Lust, oder Begehren oder dem Verlangen nach etwas Unmoralischem versucht werden, dann müssen wir uns ohne Zögern davon entfernen! Zumindest müssen wir die Versuchung so weit wie möglich von uns fernhalten. Wenn Sie mit einer Alkoholsucht zu kämpfen haben, dann halten Sie keine Alkoholika zuhause vorrätig und besuchen Sie auch keine Orte, an denen sie zugänglich sind. Wenn Sie Probleme haben, der Pornographie zu widerstehen, dann setzen Sie einen entsprechenden Filter in Ihren Computer (und lassen Sie jemand anderen, dem Sie vertrauen, das Passwort festlegen). Um unsere Willenskraft zu stärken, müssen wir gezielte Anstrengungen unternemen, um *vor Versuchung zu fliehen*.

Trainieren Sie ihre Willenskraft

Athleten bereiten sich mit Training auf sportliche Wettkämpfe vor. Sie trainieren, dann trainieren sie noch etwas mehr. Das bloße Wissen, *wie* man einen Schläger schwingt, einen Ball kickt oder einen Korb wirft, führt nicht zur

Leistungsfähigkeit. Es bedarf hunderter, wenn nicht tausender Wiederholungen, Stunde für Stunden, Tag für Tag, bis die Bewegungen so verinnerlicht werden, dass sie praktisch automatisch ablaufen.

Paulus beschrieb den geistlichen Weg als ein Rennen, das mit Ausdauer gerannt werden muss (Hebräer 12,1; Schlachter Version 2000). Er betonte, dass Christen das tun, indem sie Gottes Geist nutzen, der ihnen viele Vorteile gibt, unter anderem Selbstbeherrschung (Galater 5, 23; rev. Elberfelder Bibel – siehe Anmerkung).

Göttliche Selbstkontrolle ist wie ein Muskel, der sich zurückbildet wenn er nicht entwickelt wird. Wenn wir uns entschließen, jemandem zu verzeihen, der uns Unrecht getan hat, dann üben wir geistliche Macht über unseren Willen aus. Wenn wir dies immer wieder machen, dieses Muster wiederholen, dann wird es natürlicher für uns und sogar zu unserer zweiten Natur. Es ist nicht verwunderlich, warum Jesus Christus gesagt hat, wir sollen unserem Bruder „siebzimal siebenmal“ vergeben (Matthäus 18, 22). Er möchte, dass wir die *Gewohnheit* entwickeln, anderen zu vergeben. Er möchte, dass unser Muskel der Selbstkontrolle gut trainiert ist!

Die Autoren Baumeister und Tierney beschreiben ein Experiment, das die Bestrebungen von Studenten untersucht, die sich in einem der drei Bereiche verbessern wollten: körperliche Fitness, Lerngewohnheiten und Umgang mit Geld. Wie vorherzusehen war, haben die Studenten, die sich im Hinblick auf ihr Ziel mehr beherrscht haben, bessere Fortschritte erzielt. Doch es gab auch ein unerwartetes Ergebnis: Diejenigen, die ihren Muskel der Selbstkontrolle in ihrem Zielbereich am häufigsten benutzten, begannen auch, sich in anderen Bereichen ihres Lebens zu verbessern! „Die Ausübung von Selbstkontrolle auf einem Gebiet schien alle Lebensbereiche zu verbessern. Sie rauchten weniger Zigaretten und tranken weniger Alkohol. Sie hielten ihr Zuhause sauberer. Sie spülten ihr Geschirr, anstatt es im Waschbecken zu stapeln und wuschen auch ihre Wäsche häufiger. Sie schoben Aufgaben weniger vor sich her. Sie kamen ihre Aufgaben und Pflichten nach, anstatt nur fernzusehen oder mit Freunden abzuhängen. Sie aßen weniger Fast Food, ersetzten ihre ungesunden Essgewohnheiten durch gesündere... Einige der Probanden berichteten sogar, dass sie ihre Stimmungen besser kontrollieren konnten (*Willpower*, Seite 136).

Ja, auch Sie können sich genauso wie diese Studenten verbessern! Beginnen Sie, die Kontrolle in einem Lebensbereich zu übernehmen, und die nützlichen Effekte werden sich auf den Rest Ihres Lebens auswirken! Paulus schrieb, geistlich reife Menschen sollten „durch den Gebrauch geübte Sinne haben und Gutes und Böses unterscheiden können“ (Hebräer 5, 14). Setzen Sie sich also Ziele, egal wie einfache. Vielleicht möchten Sie früher schlafen gehen, oder zuvorkommender im Straßenverkehr werden, oder aufrecht sitzen und eine bessere Körperhaltung haben. Wenn Sie sich darauf konzentrieren und damit beginnen, vorerst nur die einfachsten Ziele umzusetzen, kann das daraus resultierende Wachstum an Selbstkontrolle beginnen, sich auf die schwierigeren Kämpfe in ihren Leben zu übertragen.

Ernähren Sie sich richtig

Eltern wissen, wenn sie wollen, dass sich ihr Kleinkind besser benimmt, müssen sie sicherstellen, dass es einen vollen Magen hat. Geben Sie Ihrem Körper also die richtige Nahrung, damit Ihre Willenskraft versorgt wird. Ausgewogene gesunde Mahlzeiten, in Maßen gegessen, helfen uns, gute Entscheidungen zu treffen, gut zu funktionieren und unsere Willenskraft wirkungsvoll einzusetzen. Wenn Willenskraft wie ein Muskel ist, dann braucht er Energie. Unser Gehirn, durch das wir unsere Willenskraft in Handlungen umsetzen, braucht Glukose um arbeiten zu können. Ohne angemessenen Kraftstoff in ausreichender Menge wird unser Gehirn nicht funktionieren und unsere Willenskraft wird geschwächt.



Die Autoren von *Die Macht der Disziplin* erklären: „Keine Glukose, keine Willenskraft. Das Muster hat sich immer aufs Neue bewahrheitet, als Forscher mehr Menschen in mehr Situationen untersucht haben... Glukosemangel kann den allerliebsten Kameraden in ein Monster verwandeln. Die alte Weisheit, wie wichtig ein gutes Frühstück ist, gilt den ganzen Tag, besonders wenn wir körperlich oder geistig unter Stress stehen. Wenn Sie eine Prüfung haben, ein wichtiges Meeting oder ein entscheidendes Projekt, dann gehen Sie es nicht

ohne Glukose an. Diskutieren Sie ernste Probleme mit Ihrem Partner nicht direkt vor dem Abendessen aus“ (Seiten 49, 57).

Der körperliche Kraftstoff ist jedoch nur der Anfang. Er ist notwendig, aber nicht ausreichend. Jesus Christus ermahnte seine Anhänger, nicht zu viel Gewicht auf die körperlichen Aspekte des Lebens zu legen, während die geistlichen vernachlässigt werden. Er sagte: „Schafft euch Speise, die nicht vergänglich ist, sondern die bleibt zum ewigen Leben. Die wird euch der Menschensohn geben; denn auf dem ist das Siegel Gottes des Vaters“ (Johannes 6, 27). Was ist die geistliche Speise, die für die Ewigkeit hält? „Denn Gottes Brot ist das, das vom Himmel kommt und gibt der Welt das Leben... Jesus aber sprach zu ihnen: Ich bin das Brot des Lebens. Wer zu mir kommt, den wird nicht hungern; und wer an mich glaubt, den wird nimmermehr dürsten“ (Johannes 6, 33.35).

Wie ernähren wir uns von Christus? Indem wir uns seinem Willen unterordnen und indem wir ihn *bitten*, sein Leben in uns zu leben (Galater 2, 20). Wir entwickeln körperliche Willenskraft, indem wir Kraftstoff für unser Gehirn bereitstellen. Wir entwickeln geistliche Willenskraft, indem wir Kraftstoff aus Gebet, Bibelstudium, Meditation und gelegentlichem Fasten beziehen. Christus sagte selbst: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes geht“ (Matthäus 4,

4). Wir stärken unsere Willenskraft, indem wir regelmäßig Kontakt mit Gott haben und indem wir seinen Willen in unserem Leben ausführen. Jesus sagte: „Meine Speise ist die, dass ich tue den Willen dessen, der mich gesandt hat, und vollende sein Werk“ (Johannes 4, 34). Gebete, Bibelstudium, Meditation und Fasten sind die geistliche „Nahrung“, die wir brauchen, um unserem Erlöser näher zu kommen.

Machen Sie Pausen

Ein Muskel der trainiert wird, braucht Zeit für Ruhe und Erholung. Dieses Prinzip der körperlichen Aktivität gilt auch für die geistliche Aktivität, und auch für die Anwendung unserer Willenskraft. Wir können nicht erwarten, dass wir dauernd auf hohem Niveau agieren können, ohne regelmäßig „unsere Batterien aufzuladen“. Baumeister und Tierney erinnern uns: „Etwas so Offensichtliches sollte uns nicht gesagt werden müssen, doch reizbare Kleinkinder sind nicht die einzigen, die dem so notwendigen Nickerchen widerstehen. Erwachsene bringen sich regelmäßig um ihren Schlaf, und das Ergebnis ist eine verringerte Selbstkontrolle. Indem wir uns erholen, reduzieren wir den Bedarf des Körpers an Glukose und wir verbessern zusätzlich die gesamte Fähigkeit, Glukose aus der Blutbahn zu nutzen. Es hat sich herausgestellt, dass Schlafmangel die Verarbeitung von Glukose beeinträchtigt, was sich wiederum unmittelbar auf die Selbstdisziplin auswirkt... Schlafentzug wird mit negativen Effekten auf Geist und Körper in Verbindung gebracht. Darunter verbergen sich die Schwächung der Selbstkontrolle sowie verwandte Prozesse, wie die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen. Um das Beste aus der Willenskraft zu machen, nutzen Sie diese, um genug Zeit zum Schlafen einzuplanen. Sie werden sich am nächsten Tag besser verhalten – und in der folgenden Nacht besser schlafen können (*Willpower*, Seite 59-60).

Unsere moderne westliche Kultur ist von Schlafmangel geprägt. Es ist also kein Wunder, dass wir weniger Selbstkontrolle haben als jemals zuvor! Wenn ein geistiger Mangel entsteht, dann wird die Stärke unserer Willenskraft abnehmen. Wir müssen uns die Zeit nehmen, um uns wieder aufzuladen und uns zu erholen.

Manchmal bedeutet dies, dass man sich nur um die körperliche Gesundheit kümmern muss oder angemessene Pausen und gesunden Schlaf benötigt. Doch die körperliche Ruhe reicht nur zu einem gewissen Grad zur Erfrischung unseres erschöpften Geistes. Jesus versprach: „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht“ (Matthäus 11, 28-30).

Stresst Sie das Leben? Sind Sie von dem ganzen Umgang mit Problemen, Entscheidungen und Versuchungen, denen Sie sich jeden Tag

stellen müssen, ausgebrannt? Jesus Christus sagt uns, *dass wir nicht alleine „damit fertigwerden müssen“*. Was uns wirklich aufleben lässt, ist, wenn wir uns seinem Willen unterordnen, vom heiligen Geist befähigt werden, die Frucht des Gehorsams gegenüber seinem Gesetz in unserem Leben zu erleben.

Die ultimative Willenskraft

Paradoxerweise, haben wir die größte Willenskraft, wenn wir unter der Macht Gottes stehen. Das Leben unter und durch seine Macht ist befreiend, beruhigend und ausgleichend, da wir dann die Macht seines Geistes in unserem Leben erfahren. Letztlich bedeutet Wachsen an Willenskraft das *vollständige und ungeteilte Vertrauen auf Gott und seine Macht, uns zu führen*.

Haben Sie jemals die Zügel Ihres Lebens Gott übergeben? Sind Sie in Ihrem Leben jemals an den Punkt gekommen, an dem Sie bereit waren, sich ihm vollständig und gehorsam zu ergeben? Vertrauen Sie ihm wirklich, dass er Ihr Leben leiten kann, in dem Wissen, dass er weiß, was das Beste für Sie ist?

Wenn Sie mit Versuchungen kämpfen, dann bedenken Sie, was König David damals schrieb: „Hoffe auf den HERRN und tu Gutes, bleibe im Lande und nähre dich redlich. Habe deine Lust am HERRN; der wird dir geben, was dein Herz wünscht. Befiehl dem HERRN deine Wege und hoffe auf ihn, er wird's wohlmachen und wird deine Gerechtigkeit heraufführen wie das Licht und dein Recht wie den Mittag. Sei stille dem HERRN und warte auf ihn. Entrüste dich nicht über den, dem es gut geht, der seinen Mutwillen treibt“ (Psalmen 37, 3-7).

Wir leben in einer Zeit des Stresses, und nicht der „Stille“. Wir sehen ununterbrochen Aufruhr um uns herum – Gewalt und Krieg in jeder Ecke der Erde, aber auch wachsende Angst vor einem weltweiten wirtschaftlichen Zusammenbruch. Wir begegnen ununterbrochen Versuchungen, die uns verleiten, Kompromisse mit unseren christlichen Werten einzugehen. Was können wir also tun? Wir können diesen Verlockungen nicht widerstehen und solche Prüfungen überstehen, wenn wir uns nur auf unsere eigene Kraft verlassen. Wir brauchen die Ausdauer, die Stärke und die Willenskraft, die nur von Gott kommen kann.

Betrachten Sie das Beispiel Christi. In der Nacht, bevor er sein Leben für die ganze Menschheit hingab, stellte er sich der schwierigsten Entscheidung seines Lebens. Um unserer Erlöser zu werden, musste er einen qualvollen Tod erleiden. Die Verlockung sich umzudrehen und wegzulaufen, muss enorm gewesen sein. Er ging mit seinen Jüngern auf den Ölberg und sagte zu ihnen: „Betet, dass ihr nicht in Versuchung kommt!“ Dann ging er ein wenig weiter weg und flehte: „Vater, willst du, so nimm diesen Kelch von mir; doch nicht mein, sondern dein Wille geschehe! Es

erschien ihm aber ein Engel vom Himmel und stärkte ihn. Und er rang mit dem Tode und betete heftiger. Und sein Schweiß wurde wie Blutstropfen, die auf die Erde fielen“ (Lukas 22, 40.42-44).

Hat Christus nur „seine Zähne zusammengebissen“ und seinen Willen dazu „gezwungen“, das Richtige zu tun? Nein! Was ihn in die Lage versetzt hat, diesen qualvollen Test zu bestehen, war seine Bereitschaft, sich dem Willen und der Autorität des Vaters unterzuordnen.

Auf dieselbe Weise können auch wir die Willenskraft finden, um Versuchungen zu widerstehen und sie zu überwinden. Wenn wir unser Leben in wahren Gehorsam dem unterordnen, der uns erschaffen hat, dann können wir mit seiner geistlichen Macht durchtränkt werden. Paulus schrieb an die Geschwister in Philippi: „Daher, meine Geliebten, wie ihr allezeit gehorsam gewesen seid, nicht nur in meiner Gegenwart, sondern jetzt noch viel mehr in meiner Abwesenheit, bewirkt euer Heil mit Furcht und Zittern! Denn Gott ist es, der in euch wirkt sowohl das Wollen als auch das Wirken zu seinem Wohlgefallen“ (Philipper 2, 12-13; rev. Elberfelder Bibel).

Wenn wir ihn suchen und ihm gehorchen, dann wird Gott in uns bewirken, seinen Willen in unserem Leben „*zu wollen und zu vollbringen*“. Wir *können* überwinden, wir *können* unseren Geist und unser Leben lenken. Durch Gottes Hilfe *können* wir Willenskraft haben!

WIL, Mai 2012
© 2012 Living Church of God
Alle Rechte vorbehalten.

Englischer Titel: *Willpower*
Diese Publikation darf nicht verkauft werden!
Sie wird von der Living Church of God kostenlos der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Biblische Verweise und Zitate sind, soweit nicht anders angegeben,
der revidierten Lutherbibel 1984 entnommen.
© 1985 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

Kontaktadressen

Hauptbüro Vereinigte Staaten:
Living Church of God
P.O. Box 3810
Charlotte, NC 28227 – 8010

Großbritannien:
Living Church of God
BM Box 2345
London WC1N 3XX
Tel. /Fax: 0044 844 – 800 – 9322

Deutschland:
Welt von Morgen
Postfach 111 545
D – 76065 Karlsruhe

<http://www.tomorrowworld.org>

<http://www.weltvonmorgen.org>
