



# Predigt Notiz- und Vertiefungsblatt

## Frucht des Geistes – Selbstbeherrschung

22. März 2026

Galater 5,23, Matthäus 26-27

Prediger: Lukas Hofmann

	<b>Notizen</b>
<p><b>Selbstbeherrschung – Schon immer ein umstrittener Begriff</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>A. Der Begriff «Selbstbeherrschung» in der Bibel ist KEIN Weg, sich selbst zu erlösen.</li><li>B. Selbstbeherrschung wird in der Bibel als positiv beschrieben, da jede Person auch egoistisch handeln kann (Galater 5,19ff).</li><li>C. Weder Selbstverwirklichung noch Selbstbeherrschung sind als Lebensziel eines Christen geeignet.</li></ul> <p><b>Jesus, der Meister der liebevollen Selbstbeherrschung</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>A. Frucht des Geistes nach Galater 5,22-23 weist immer auf Jesus als den perfekten Menschen hin.</li><li>B. Jesus wurde von Freunden im Stich gelassen und von Feinden gefoltert, trotzdem beherrschte er sich aus Liebe selbst.</li><li>C. Jesus liebte Menschen so sehr, dass er bereit war, sich so zu beherrschen, dass er den Weg der Liebe bis zu tödlichen Konsequenzen ging.</li><li>D. Weil Jesus sich soweit beherrschte, dass er das perfekte liebevolle Leben lebte, das wir hätten leben müssen und die Strafe für unser Versagen am Kreuz auf sich nahm, sind wir erlöst.</li></ul> <p><b>Liebevolle Selbstbeherrschung in der Praxis</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>A. Selbstbeherrschung ist in herausfordernden Situationen oft schwierig.</li><li>B. Wenn wir dies Gott bekennen, uns in Erinnerung rufen, wie Jesus uns zuliebe sich bis zum Tod am Kreuz selbst beherrschte und ihn bitten, uns zu helfen, können wir auch in schwierigen Situationen liebevoll und selbstbeherrscht reagieren.</li><li>C. Liebevolle Selbstbeherrschung bedeutet heute auch, seinen Medienkonsum zu überdenken und zu beherrschen – aus Liebe zu Gott und den Mitmenschen.</li></ul>	
<p><b>Fragen zum Thema</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• In welchen alltäglichen Situationen verlierst du die liebevolle Selbstbeherrschung? → Spreche mit Gott darüber.</li><li>• Wie sieht deine Selbstbeherrschung bezüglich des Mediengebrauchs aus? → Sind konkrete Massnahmen nötig?</li><li>• Wer kann dich wie darin unterstützen, liebevolle Selbstbeherrschung zu erlernen? → Such dir Hilfe.</li><li>• Wem könntest du eine Unterstützung sein? → Biete Hilfe an und fordere andere liebevoll heraus.</li></ul>	