

.: Einstieg

Die Ausdrücke „Triggerwörter“, „Triggerwarnung“ oder „Trigger“ sind mittlerweile weit verbreitet. Man spricht auch davon, dass gewisse Dinge uns „triggern“. Der Ausdruck stammt ursprünglich aus der Traumatherapie. Dort beschreibt ein „Trigger“ einen Reiz, der eine Erinnerung an ein vergangenes Trauma auslösen kann. Sogenannte „Flashbacks“. Heutzutage meint man umgangssprachlich damit, dass gewisse Wörter oder Handlungen bei anderen Menschen eine meistens *unangemessene* Reaktion auslösen kann. Ich erinnere mich an eine Sitzung für einen Anlass in der Kirche in der ich vorher war. Wir sprachen über den Flyer und jemand meinte, wir müssten ja nichts ändern und denselben verwenden wie beim letzten Mal. Da stand jemand anders am Tisch auf und wollte den Raum verlassen. Ich war völlig perplex. Doch der Ausdruck „nichts verändern“ war für ein „Triggerwort“, weil er das im Kontext von Kirche schon so oft gehört hatte und es ihn wütend machte. Ein einzelner Ausdruck hatte eine massive Reaktion bei ihm ausgelöst. Mittlerweile braucht man den Ausdruck aber auch, um einfach auszusagen, dass jemand mich geärgert hat. Mein 13-Jähriger Neffe erzählte mir letzthin, was ihn und sein Schulkameraden „getriggert“ habe. Alles kann heute ein „Trigger“ sein: Politische Themen, soziale Fragen, persönliche Ansichten, aber natürlich auch religiöse Ansichten.

Was mich persönlich „triggert“ ist der Ausdruck „Trigger“. Ich sehe darin heutzutage die Legitimation, dass Menschen ihre Gefühle ungefiltert rauslassen können, sei das als wütenden Kommentar in den sozialen Medien oder als sogenannte „freie Meinungsäußerung“ oder als simple böse Antwort. Es wird nicht bedacht, was meine Reaktion wiederum bei der anderen Person auslösen kann. Auch unter Christen wird immer wieder unter dem Deckmantel der Authentizität („ich muss mich ja nicht verstellen“) Verletzendes und Zerstörendes gesagt. Als ich für diese Predigt vorbereitet habe, wurde mir bewusst, dass das was das neue Testament unter „Fleisch“ versteht, sehr ähnlich ist, wie das was wir heute als „Trigger“ bezeichnen.

Wir sprechen in unserer aktuellen Reihe „Leben ohne Lügen“ über Widerstände und Feinde auf dem Weg mit Jesus. Vor zwei Wochen sahen wir in der Geschichte vom Sündenfall wie der Teufel mit der ultimativen Lüge Eva und Adam zu Fall brachte. Letzte Woche haben wir uns mit der Lehre von Jesus über den Teufel beschäftigt und heute geht es um das, was Paulus und andere Autoren als „Fleisch“, griechisch *sarx*, bezeichnet haben.

.: Der Kampf

Wir tauchen heute ein in zwei Briefe von Paulus, um zu verstehen, was „das Fleisch“ ist und wie wir auf gute Art gegen diesen Gegner kämpfen können. Wir beginnen im Epheserbrief. Dort schreibt Paulus: **Ihr habt gelebt, wie es in dieser Welt üblich ist, und wart dem Satan verfallen, der seine Macht ausübt zwischen Himmel und Erde. Sein böser Geist beherrscht auch heute noch das Leben aller Menschen, die Gott nicht gehorchen. 3 Zu ihnen haben wir früher auch gehört, damals, als wir eigensüchtig unser Leben selbst bestimmen wollten. Wir haben den Leidenschaften und Verlockungen unserer alten Natur nachgegeben, und wie alle anderen Menschen waren wir dem Zorn Gottes ausgeliefert (Eph. 2,2-3).**

Hier finden wir eine der Stelle, wo die drei Gegner unserer Seele, drei Gegner auf dem Weg von Jesus beschrieben werden. In V.2 schreibt Paulus „wie es in der Welt üblich ist“. Wir würden heute vom Mainstream sprechen oder von der öffentlichen Meinung oder von unserer Kultur. Es gibt viele Ansichten über Geld, Sex, Macht oder auch Beziehungen, die einfach als „normal“ gelten in unserer Welt. Dinge über die man meistens gar nicht spricht. Dann spricht Paulus auch in V. 2 über den Satan, der „seine Macht ausübt zwischen Himmel und Erde“. Jesus bezeichnete den Teufel als „Herrscher der Welt“. Der Teufel ist das Böse hinter allem Bösen. Er ist der eigentliche Gegner. Der Feind ist nicht irgend eine Ideologie wie der Humanismus oder der Säkularismus. Der Feind ist auch nicht Russland oder die EU und schon gar keine politische Partei oder ein anderes Volk. Der Feind ist der Satan.

Als drittes spricht Paulus die „Leidenschaften und Verlockungen unserer alten Natur“ an, den wir nachgeben. Das ist eine Umschreibung für den Ausdruck „Fleisch“. Der Teufel spricht mit seinen Lügen unsere inneren Wünsche an. Mit „Fleisch“ ist nicht direkt unser Körper gemeint, aber es steht in engem Zusammenhang. Mit „Fleisch“ ist hier unserer innerer Trieb nach Selbsterfüllung gemeint. Damit auch unsere Bedürfnisbefriedigung insbesondere durch Essen oder Sex. Gemeint ist auch unser Wunsch nach Vergnügen, Ablenkung und Genuss, aber auch unser Überlebens- und Herrschaftsinstinkt. Wir wollen unser Recht durchsetzen und Macht ausüben.

.: Das Tauziehen

Dieser Kampf zeigt sich in unserem Inneren wie ein Tauziehen. Darüber spricht Paulus im Galaterbrief Kapitel 5. Das ganze Kapitel ist sehr empfehlenswert näher zu studieren. Er schreibt: **Denn die menschliche Natur richtet sich mit ihrem Begehren gegen den Geist Gottes, und der Geist Gottes richtet sich mit seinem Begehren gegen die menschliche Natur. Die beiden liegen im Streit miteinander, und jede Seite will verhindern, dass ihr das tut, wozu die andere Seite euch drängt (Gal. 5,17)**. Hier wird „Fleisch“ mit „menschlicher Natur“ übersetzt. Wir leben heute in einer Zeit, wo es ganz normal ist (eben „üblich in der Welt“), dass man den eigenen Wünschen und Träumen folgt. Slogans wie „Sei du selbst“, oder „Folge deinen Träumen“ oder „Sei dir selbst treu“ prägen unser Denken völlig. Auch in christlichen Kreisen werden solche Sätze sogar als biblisch angepriesen. Aber nehmen wir mal den Satz „Sei du selbst“. Ganz ehrlich: Welches „Selbst“ darf es dann sein? Oder anders gefragt: Welchem inneren Wunsch möchtest du denn wirklich folgen?

Ich mag zum Beispiel sehr gern ungesundes Essen wie Pizza oder Kebab, gleichzeitig möchte ich aber auch einigermaßen fit sein. Welchem Wunsch folge ich jetzt eher? Oder vielleicht möchtest du gerne abends lange wach bleiben und Filme schauen, aber auch morgens früh aufstehen, um Zeit mit Gott zu haben. Welchem Wunsch folgst du? Oder: Du möchtest ein liebevoller Vater sein und gleichzeitig hast du einen guten Job, der sehr viel Zeit kostet. Welchem Wunsch folgst du? John Mark Comer bringt es gut auf den Punkt: **Unsere stärksten Wünsche sind nicht unbedingt unsere tiefsten Wünsche.**

Unsere menschliche Natur, unser „Fleisch“ scheint manchmal extrem stark zu sein. Der Impuls einen bösen Spruch zu machen, nochmals ein paar Schuhe zu kaufen

oder einer hübschen Frau nachzuschauen, kann manchmal so stark sein, dass wir meinen, wir könnten nicht widerstehen. Aber tief drin haben wir anderen Wünsche. Unsere tiefste Sehnsucht, ist ein Leben, wie Gott es sich gedacht hat und dieses Leben, möchte uns der Heilige Geist schenken und ermöglichen.

Gleich im nächsten Kapitel erklärt Paulus, wie wir diesem Tauziehen entgehen können: **Wer auf den Boden seiner selbstsüchtigen Natur sät, wird als Frucht seiner Selbstsucht das Verderben ernten. Wer dagegen auf den Boden von Gottes Geist sät, wird als Frucht des Geistes das ewige Leben ernten (Gal. 6,8)**. Hier finden wir das Prinzip des Säen und Ernten. So wie aus einem kleinen Samen eine Maispflanze oder ein ganzer Baum wird, so haben die Taten in unserem Leben Konsequenzen. Wenn wir unserem „Fleisch“, unseren verkehrten Wünsche dauernd nachgeben, wird das Konsequenzen nach sich ziehen. Es sind tausend kleine Entscheidungen, die zur Sünde führen. Es steht niemand morgens auf und denkt: „So, jetzt werde ich eine Affäre starten“. Nein, es beginnt mit Blicken, Sprüchen und kurzen Berührungen mit einer anderen Frau. Ein Mann findet es vielleicht schön, wieder einmal umworben zu werden. Und zack!, schon werden verkehrte Wünsche geweckt. Es folgen noch viele kleine Schritte bis es dann zur Affäre kommt. Aber es beginnt ganz klein. Wir ernten, was wir säen.

Paulus beschreibt die Konsequenzen im Kapitel vorher so: **Im Übrigen ist klar ersichtlich, was die Auswirkungen sind, wenn man sich von der eigenen Natur beherrschen lässt: sexuelle Unmoral, Schamlosigkeit, Ausschweifung, 20 Götzendienst, okkulte Praktiken, Feindseligkeiten, Streit, Eifersucht, Wutausbrüche, Rechthaberei, Zerwürfnisse, Spaltungen, 21 Neid, Trunkenheit, Fressgier und noch vieles andere, was genauso verwerflich ist (Gal. 5,19-21)**. Was wir hier lesen, ist schon ziemlich normal in unserer Welt. Denken wir bei sexueller Unmoral nur an die hohe Zahl an ausserehelichen Affären oder an die Epidemie der Pornographie. Beim Stichwort Streit können wir die Nachrichten oder in den sozialen Medien die Kommentare lesen. Der Punkt hier ist: *Unsere Gesellschaft wird immer mehr so, wie hier beschrieben, wenn wir unserem „Fleisch“ freien Lauf lassen.*

Darum müssen wir lernen unsere Wünsche, unsere Triebe zügeln zu können. Nochmals John Marc Comer: **„Glücklichsein ist eine Folge der Zügelung der Wünsche“**. Wir werden nicht glücklich, wenn wir alles haben, was wir uns wünschen, sondern umgekehrt. Doch wie kriegen wir unser Fleisch in den Griff?

.: Die Kraft von aussen

An diesem Punkt ist sehr aufschlussreich, wie Paulus den zweiten Teil von Kap. 5 im Galaterbrief strukturiert. Er spricht dort über die Auswirkungen des Fleisches und über die sogenannten Früchte des Geistes. Doch das sind Erträge, Auswirkungen eines bestimmten Lebensstils. Schauen wir auf seine Formulierungen. Vers 16: **Lasst den Geist Gottes euer Verhalten bestimmen, dann werdet ihr nicht mehr den Begierden eurer eigenen Natur nachgeben**. Dann Vers 18: **Wenn ihr euch jedoch vom Geist Gottes führen lasst...** Und dann Vers 25: **Darum wollen wir uns jetzt auch auf Schritt und Tritt von diesem Geist bestimmen lassen.**

Wir sollen unser Verhalten vom Heiligen Geist „bestimmen lassen“, uns vom Heiligen Geist „führen lassen“ und uns „auf Schritt und Tritt vom Geist Gottes bestimmen lassen“. Paulus appelliert hier nicht an unsere Willenskraft und sagt, wir sollen uns etwas mehr Mühe geben. Willenskraft ist nichts Schlechtes und wenn es dir mit deiner Willenskraft gelingt, weniger schnell wütend zu werden oder beim Essen nicht mehr zu übertreiben, dann ist gut. Doch meistens gelingt das nur sehr bedingt. Was Paulus hier sagt, ist, dass wir eine Kraft von aussen brauchen.

Wenn wir unser Leben vom Heiligen Geist bestimmen und uns von ihm führen lassen, dann geschieht folgendes: **Die Frucht hingegen, die der Geist Gottes hervorbringt, besteht in Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, 23 Rücksichtnahme und Selbstbeherrschung (V.22)**. Das ist kein Trainingsplan für die nächsten Wochen, sondern diesen Früchte, dieser Ertrag wird sichtbar in deinem Leben, wenn du den Heiligen Geist bestimmen lässt.

Die grosse Frage: Wie geschieht das? Wir *müssen* Wege finden in unserem Leben, wie wir uns für den Geist Gottes öffnen. Hier kommen die geistlichen Gewohnheiten ins Spiel: **Kleine, regelmässige Gewohnheiten, die uns für den Geist und sein Wirken öffnen**. Letzte Woche haben wir gesehen: Bibellesen ist Mittel zum Zweck. Der Zweck ist, dass wir die Wahrheiten über Gott verinnerlichen.

Im Kampf gegen unsere Gelüste sind zwei wertvolle Gewohnheiten **(1.) Fasten** und **(2.) Beichte**. Fasten ist „Beten mit dem Körper“ statt nur mit Worten und Gedanken. Fasten bedeutet auf Essen zu verzichten, damit wir uns einerseits stärker auf Gott konzentrieren können. Andererseits hilft das Fasten unsere Gelüste besser zu kontrollieren. Wenn wir lernen, bewusst unserem Wunsch nach Essen nicht nachzugeben, dann werden wir auch stärker sein anderen verkehrten Wünschen zu widerstehen und wir akzeptieren auch einfacher, wenn andere *unsere Wünsche* nicht erfüllen. Fasten kann Menschen helfen, die mit sexuellen Versuchungen zu kämpfen haben. In der alten Kirche wurde wöchentlich 1-2 Mal während 24h Stunden gefastet.

Die Beichte hat bei uns einen schlechten Ruf. Wir denken an Bilder von Beichtstühlen und Menschen, die sich den Kopf zerbrechen, wann sie das letzte Mal gelogen oder etwas gestohlen haben. Doch es geht darum, dass wir in der Beichte Dinge ans Licht bringen. Das können konkrete Sünden sein, aber das können auch Verhaltensmuster sein wie Stolz, Wut oder Perfektionismus. Oder es können auch Sünden der Unterlassung sein. Es kann eine Sünde sein, wenn wir etwas *nicht tun*, das gut gewesen wäre. Beichte kann im 1:1-Gespräch oder auch in der Gruppe geschehen.

.: Schluss

Es wird immer wieder Umstände in unserem Leben geben, die uns „triggern“. Einen Impuls wütend zu werden, jemanden zu verletzen, zu manipulieren oder Macht auszuüben. Es reicht nicht sich vorzunehmen, es das nächste Mal besser zu machen. Wir brauchen den Heiligen Geist: **Lasst den Geist Gottes euer Verhalten bestimmen, dann werdet ihr nicht mehr den Begierden eurer eigenen Natur nachgeben (Gal. 5,16)**. Lasst uns täglich ihn suchen und bitten, dass er uns erfüllt.