KLEINGRUPPEN

Der lange Atem

pastorsblog.de

Leo Tolstoi schrieb einmal treffend:

„Die zwei mächtigsten Krieger sind Geduld und Zeit.“

Kurze Anregung:
Express-Lieferung am selben Tag, blitzschnelles Laden von Webseiten, sofortige Antworten auf Nachrichten. Warten fühlt sich für uns fast wie ein persönlicher Angriff an. Wenn Menschen nicht so schnell reagieren, wie wir wollen, oder Pläne sich verzögern, werden wir gereizt, hektisch oder unfair. Doch die wertvollsten Dinge im Leben – tiefe Freundschaften, echter Charakter, Vertrauen und innere Reife – wachsen niemals im Eiltempo. Was wäre, wenn Geduld keine Schwäche oder Tatenlosigkeit ist, sondern die stärkste Form von innerer Stärke?

> **JAKOBUS 5, 7-8**
>
> *Deshalb, liebe Brüder und Schwestern, seid geduldig, bis der Herr kommt. Seht doch, wie geduldig die Bauern darauf warten, dass die Erde die kostbare Ernte hervorbringt. Sie warten geduldig auf den Herbst- und den Frühjahrsregen. Seid auch ihr geduldig. Macht eure Herzen fest, denn das Kommen des Herrn steht nahe bevor.*

Fragen zum Nachdenken

1. Was sagt der Text über Gott?
2. Was sagt der Text über die Menschen? (In der Geschichte und heute)
3. Was sagt der Text über dich?
4. Was möchte ich konkret verändern? (Mach dir hier keinen Druck, aber setz dir für die nächste Woche konkrete Ziele. Bitte Gott dir bei der Umsetzung zu helfen.)

Vertiefung (Für alle, die in das Thema tiefer einsteigen möchten)

Dieser Teil bietet zusätzliche Einblicke und Einsichten für alle, die verstehen möchten, warum Geduld eine Frucht des Geistes ist und wie wir gelassener durch Spannungen gehen können.

A. Das Bild des Bauern: Kontrollverlust annehmen

Jakobus wählt ganz bewusst das Bild des Landwirts, der auf die Ernte wartet (V. 7).

- **Gedanke:** Ein Bauer kann den Boden bereiten, das Saatgut ausbringen und Unkraut jäten. Aber er kann das Korn nicht aus der Erde ziehen, damit es schneller wächst – dadurch würde er die Pflanze nur zerstören. Er ist völlig abhängig von Regen, Sonne und Zeit.
- **Impuls:** Reife bedeutet, den Unterschied zwischen *meiner Verantwortung* (Säen) und *Gottes Bereich* (Wachsenlassen) zu akzeptieren. Ungeduld ist oft der verzweifelte Versuch, Dinge kontrollieren zu wollen, die schlicht nicht in unserer Hand liegen.

B. „Makrothymia“: Ein Herz mit großem Raum

Im griechischen Grundtext des Neuen Testaments steht für Geduld oft das Wort *makrothymia*.

- **Einsicht:** Es setzt sich zusammen aus *makros* (weit, groß, lang) und *thymos* (Leidenschaft, Zorn, Hitze). Wörtlich bedeutet es also „einen langen Atem haben“ oder „einen weiten Raum haben, bevor die Zündschnur brennt“. Das Gegenteil ist Kurzatmigkeit oder Jähzorn.
- **Bedeutung:** Wenn die Bibel sagt, dass Gott „geduldig und von großer Güte“ ist (Psalm 103,8), meint sie genau diesen weiten Raum. Gott lässt sich Zeit mit uns. Weil er unendlich viel Geduld mit unseren Fehlern hat, können auch wir lernen, anderen Menschen einen weiten Raum für Fehler und Wachstum zuzugestehen.

C. Geduld als Schutz vor Selbstzerstörung

Die meisten Fehler im Leben geschehen nicht aus böser Absicht, sondern aus Ungeduld.

- **Herausforderung:** Wenn wir ungeduldig sind, greifen wir zu faulen Kompromissen, sagen Dinge, die tiefe Wunden reißen, oder werfen wertvolle Beziehungen weg, nur weil eine Phase gerade anstrengend ist. Geduld schenkt uns den entscheidenden Puffer zwischen einem *Reiz* und unserer *Reaktion*. Sie bewahrt uns davor, aus einem emotionalen Impuls heraus Porzellan zu zerschlagen.
- **Frage:** Bei welcher Person oder in welcher aktuellen Lebenslage reißt dein „Geduldsfaden“ im Moment am schnellsten? Was würde passieren, wenn du dieser Person ganz bewusst mehr Zeit gibst?

D. Praktischer Schritt: Die „10-Sekunden-Bremse“

- **Übung:** Nimm dir für die kommende Woche eine ganz einfache Regel vor: Bevor du auf eine provokante Nachricht antwortest oder in einer stressigen Situation reagierst, atme tief ein und aus (10 Sekunden Pause).
- **Challenge:** Bete in diesen zehn Sekunden ein ultrakurzes Stoßgebet: „Herr, gib mir deinen weiten Raum.“ Schenke danach der Person oder der Situation eine ruhige, sachliche Antwort statt eines schnellen Vorwurfs.
- **Reflexion:** Beobachte am Ende der Woche, wie oft diese kleine Pause verhindert hat, dass ein Streit eskaliert ist, und wie viel mehr inneren Frieden du spürst.