

# Die Frucht des Geistes: Sanftmut



Sanftmut ist «Kraft unter Kontrolle»

Quelle: Unsplash / Nature Zen

Paulus beschreibt die Frucht des Geistes. Nach Galater Kapitel 5, Vers 22 besteht sie aus Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Enthaltbarkeit. Fünf «Einzelfrüchte» davon sehen wir uns in einer Mini-Serie an.

Im Matthäusevangelium sagt Jesus: «Alles ist mir übergeben worden von meinem Vater; und niemand erkennt den Sohn als nur der Vater, noch erkennt jemand den Vater als nur der Sohn, und der, dem der Sohn ihn offenbaren will. Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen, denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.» ([Matthäus Kapitel 11, Verse 27-30](#))

Ich mag an diesem Bibelwort, dass es so praktisch ist. Wenn alles in mir tobt, weil ich bis zum Anschlag belastet und gereizt bin, dann darf ich von Jesus lernen. Ich rechne mit der Hilfe des Heiligen Geistes, damit die Frucht «Sanftmut» in mir wirksam wird. Ich versuche, liebevoll und geduldig zu reagieren, wenn ich innerlich wütend bin oder mich verletzt fühle.

## **Sanftmut ist nicht Schwachheit**

Sanftmut als biblische Tugend ist nicht gleichbedeutend mit Weichheit oder Schwachheit. Man braucht nur in das Leben von Jesus selbst zu schauen, um zu sehen, wie diese Frucht sich auf gesunde Weise auswirkt. Nehmen wir irgendeine beliebige Begebenheit und wir finden unterschiedlichste Facetten beim Ton, mit dem Jesus mit Menschen umgeht. Zum Beispiel in [Lukas 13](#). Er ist zart, mitfühlend, fürsorglich der Frau gegenüber, die seit achtzehn Jahren fast nur auf allen Vieren gehen, sich nicht aufrichten konnte. «Als aber Jesus sie sah, rief er ihr zu und sprach zu ihr: Frau, du bist gelöst von deiner Schwäche! Und er legte ihr die Hände auf, und sofort wurde sie gerade und verherrlichte Gott» ([Lukas Kapitel 13, Verse 12-13](#)). Das war sein Markenzeichen: zärtliche Fürsorge für die Leidenden dieser Welt.

«Als er aber die Volksmengen sah, wurde er innerlich bewegt über sie, weil sie erschöpft und verschmachtet waren» ([Matthäus Kapitel 9, Vers 36](#)). Hier sehen wir Jesus in seinem Element. Für die Kranken war er gekommen, nicht für die Gesunden, der Freund der Sünder und der Hilfesuchenden. Wer in dieser demütigen Anhänglichkeit zu ihm kam, konnte damit rechnen, fest ans Herz Gottes gedrückt zu werden und getröstet wieder in den Alltag zu gehen.

Auch Paulus war fürsorglich und mütterlich in seinem Umgang mit seinen Gemeinden, aber auch klar in der Ausrichtung. Genauso wie sein Meister. Ermahnung und Sanftmut gingen oft Hand in Hand. «Ich selbst aber, Paulus, ermahne euch durch die Sanftmut und Milde Christi, der ich ins Gesicht zwar demütig unter euch, abwesend aber mutig gegen euch bin.» ([2. Korinther Kapitel 10, Vers 1](#))

Im Griechischen bedeutet Sanftmut eine Herzenshaltung der freundlichen Zuwendung anderen gegenüber. Als «Kraft unter Kontrolle» hat ein Prediger einmal Sanftmut definiert. Sanftmut heisst nicht, dass ich nie Position beziehen soll, nie energisch sein darf. Sanftmut bedeutet: wissen, wann ich mich durchsetzen soll, und wann nicht.

# Von Jesus lernen

Und daraus folgt eine Verantwortung. Wie mit allem, was mit dem Charakter Christi in uns zu tun hat, muss auch diese Eigenschaft absichtsvoll gepflegt – oder in der Bildersprache von Paulus: «angezogen» werden. Das ist eine gute Nachricht. Denn damit ist gesagt, dass ich meiner Launenhaftigkeit, meiner Vergangenheit, den Einflüssen meiner Kindheit und Erziehung nicht hilflos ausgeliefert bin. Ich kann mich mit der Hilfe Gottes ändern und sanftmütig werden – wie Jesus! Ich kann von ihm lernen, in seinem Wort lesen, denn sein Joch ist sanft, seine Last ist leicht.

*Zum Thema:*

[Den Glauben entdecken](#)

[Bibel-Impulse: Die Frucht des Geistes: Güte](#)

[Bibel-Impulse: Die Frucht des Geistes: Geduld](#)

[Bibel-Impulse: Die Frucht des Geistes: Liebe](#)

Datum: 05.05.2024

Autor: Nicola Vollkommer

Quelle: Magazin Faszination Bibel 01/24, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Glaube](#)

[Bibel](#)

[Beziehungen](#)