

## Sanftmut - Wer will schon einen Rambo als Freund?



Sylvester Stallone als Actionheld Rambo

Quelle: Screenshot Teaser-Trailer.com

In den 80er Jahren waren raubeinige Kinohelden wie Dirty Harry und Rambo sehr beliebt, doch mit solchen Leuten zusammenleben möchte eigentlich niemand. Freunde hat, wer sanftmütig ist. Und dies hat nichts mit Schwäche oder Weinerlichkeit zu tun.

In [Galater 5, Vers 23](#) wird die achte Frucht des Heiligen Geistes aufgelistet: Sanftmut. Wenn man vom ursprünglich im Neuen Testament verwendeten griechischen Wort ausgeht, dann bedeutet «Sanftmut» wörtlich «beherrschte Kraft». Man verwendete das Wort, um einen wilden Hengst zu beschreiben, der gezähmt worden war. Der Hengst besass noch die gleiche Kraft und Energie wie als wildes Tier, doch nun liess er sich beherrschen und konnte seinem Herrn von Nutzen sein.

# Sanftmütige sind keine Schwächlinge

Interessanterweise werden in der Bibel nur zwei Menschen als sanftmütig bezeichnet – Jesus und Mose –, und das waren wahrlich keine Schwächlinge, sondern starke, maskuline Männer. Sanftmut ist eine Eigenschaft der Stärke. Wer sanftmütig ist, reagiert beherrscht. Er reagiert nicht einfach, sondern entscheidet sich dafür, auf eine bestimmte Art und Weise auf etwas oder jemanden zu reagieren. Wie steht es bei Ihnen mit Sanftmut? Lassen Sie mich ein paar Fragen stellen, um es herauszufinden:

## Sind sie eher verständnisvoll oder fordernd?

Wie behandeln Sie Busfahrer, Schalterbeamte, Sekretärinnen, oder Servicefachangestellte im Restaurant? Sind Sie gleichgültig und unpersönlich, als seien diese Personen einfach nur ein Rädchen im Getriebe? Oder haben Sie Verständnis dafür, dass diese vielleicht auch einen anstrengenden Tag hinter sich haben? Wenn Sie sich in Sanftmut üben möchten, dann bemühen Sie sich zuallererst um Verständnis für die Menschen, die Ihnen dienen. Es ist erstaunlich, wie viel entgegenkommender die Bediensteten sind, wenn man Rücksicht auf ihre Gefühle nimmt. Probieren Sie's aus!

## Sind Sie eher belehrbar oder dickköpfig?

Wenn Sie ein freundlicher Mensch sein wollen, dann gebrauchen Sie Ihre Ohren häufiger als Ihren Mund – und seien Sie bereit, Korrektur anzunehmen. Im [Jakobusbrief, Kapitel 1, Vers 19](#) heisst es: «Seid immer sofort bereit, jemandem zuzuhören; aber überlegt genau, bevor ihr selbst redet. Und hütet euch vor unbeherrschtem Zorn!»

Die weisesten Menschen sind immer bereit, von anderen zu lernen und auch mal Fehler zuzugeben. Diese Menschen haben viele Freunde! Das berühmte Friedensgebet des Franz von Assisi, Gründer des Franziskanerordens, betont ebenfalls, wie wichtig die Lernbereitschaft ist:

*... Herr, lass mich trachten  
nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste;  
nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe;  
nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe ...*

# Sind Sie eher barmherzig oder überheblich?

Wenn Sie von jemandem enttäuscht werden, dann seien Sie barmherzig, nicht überheblich. Wie reagieren Sie, wenn jemand sein Leben zugrunde richtet? Denken Sie insgeheim: «Das habe ich kommen sehen, das geschieht dir recht, wie kann man nur so dumm sein?» Diese kritische Überheblichkeit sollten wir ablegen. Vergessen wir nicht, dass auch Jesus uns barmherzig behandelt hat. Im [Römerbrief, Kapitel 15, Vers 7](#) heisst es: «Nehmt einander an, so wie Christus euch angenommen hat. Auf diese Weise wird Gott geehrt.»

## Sanftmütige leben entspannter und gesünder

Das griechische mit «freundlich» übersetzte Wort wird manchmal auch mit «sanftmütig» wiedergegeben. Wenn Sie anfangen, Sanftmut zu praktizieren, also ihre Mitmenschen freundlicher zu behandeln, werden Sie bald angenehm überrascht feststellen, dass Sie viel entspannter sind. Mangelnde Freundlichkeit ist nicht selten einer der Gründe, warum Menschen einen seelischen Zusammenbruch erleiden. Sie haben nämlich das Gefühl, immer ihr (vermeintliches) Recht einfordern zu müssen. Sie sehen auf andere herab. Sie müssen stets das letzte Wort behalten. Sie sind nicht bereit, von anderen zu lernen. Nur selten behandeln sie andere mit Respekt oder Achtung. So ein Mensch wollen Sie doch nicht sein, oder?

*Dieser Artikel erschien zuerst im August 2014 auf Livenet.*

Zur Serie «Heiliger Geist»:

[Liebe - viel mehr als ein Kribbeln im Bauch](#)

[Freude - unabhängig von äusseren Umständen](#)

[Frieden - gelassen durch die Stürme des Lebens](#)

[Geduld - eine Herausforderung für die «Generation jetzt!»](#)

[Freundlichkeit - es fängt mit Sensibilität an](#)

[Güte - gut sein und Gutes tun](#)

[Treue - Jemand sein, auf den man sich verlassen kann](#)

Zum Thema:

[Dossier: Heiliger Geist](#)

Datum: 08.12.2024

Autor: Florian Wüthrich

Quelle: Livenet

Tags

[Glaube](#)

[Heiliger Geist](#)

[Leben als Christ](#)