



Die Begegnung mit Jesus verändert Leben. Das hat sie schon immer getan. Oder besser gesagt: Das hat „Er“ schon immer getan – und er tut es noch!

Die gute Botschaft von der rettenden Liebe Jesu ist eine gute Botschaft für unser ganzes Leben, nicht nur für unser Leben nach dem Tod. Darum hat Jesus die Menschen schon immer dazu ermutigt, mit ihm zu leben und zu erleben, wie sie in seiner Gegenwart gesund werden können. Genau das gleiche tut er heute, denn Umgang prägt. Die Beziehung zu Jesus hat Auswirkungen auf unser Leben. In seiner Gegenwart können wir erleben, wie sich seine Liebe, seine Annahme und sein Charakter auf uns auswirkt und uns heilsam verändert.

In der Bibel gibt es einen kurzen Text, der beschreibt, wie Menschen sich in der Gegenwart von Jesus verändern. Da steht nicht, dass sie „merkwürdig“ werden und keine Freude mehr am Leben haben. Da heißt es ganz einfach:

„Die Frucht, die der Geist Gottes hervorbringt, besteht in Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Rücksichtnahme und Selbstbeherrschung.“ (Galater 5,22-23)

Wenn wir mit Jesus leben, beginnt seine Gegenwart in unserem Leben Frucht zu tragen. Einige dieser „Früchte“ (Veränderungen) sind hier aufgezählt. Das ist sicher nicht alles, was Jesus in unserem Leben verändern kann. Aber es ist ein guter Anfang für uns.

Von Zeit zu Zeit kann es hilfreich sein, einmal genau hinzuschauen – eine Visitation des Herzens zu machen und zu fragen: *Wie steht es um meine Beziehung zu Gott? Welche Auswirkungen hat er auf mein Leben? Wo geht es mir gut? Wo nicht? Und wo wünsche ich mir Veränderung?* (Vgl. 2.Korinther 13,5) Diese Fragen zu stellen, kann herausfordernd sein. Die Antworten zu finden, kann ein Segen sein, der dein Leben heilen und gesunden lässt. Wir wünschen dir von Herzen, dass du das erlebst.

Wir mache ich die Herzensvisitation?

1. Nimm dir ungefähr eine halbe Stunde Zeit. Such dir einen Ort, an dem du allein sein und deinen Gedanken nachgehen kannst, ohne gestört zu werden.
2. Komm zur Ruhe und beginne mit einem Gebet. Bitte Gott, deine Gedanken zu leiten und dir zu zeigen, worüber er sich an dir freut und wo du ihm ähnlich bist. Bitte ihn aber auch, dir zu zeigen, wo du ihm noch unähnlich bist und wo er dir heilsam begegnen möchte
3. Anschließend gehe die Fragen auf den nächsten Seiten durch, die sich auf den Text aus Galater 5 beziehen.

HERZENSVISITATION

Eine Selbstbetrachtung anhand von Galater 5,22-23

Denke einmal an die vergangenen 2 Wochen. Denke vor allem an die Menschen, denen du begegnet bist. Denke aber auch an dich selbst und deine Gedanken über dich. Gehe von Charaktereigenschaft zu Charaktereigenschaft. Lass die Fragen auf dich wirken. Dann kreuze auf der Skala an, wie stark du die jeweilige Eigenschaft an dir erlebt hast.

(1 steht für „Ich habe es wenig erlebt.“ 10 steht für „Ich habe es viel erlebt.“)

	wenig									viel
LIEBE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie empfänglich war mein Herz in den vergangenen Wochen für Gott? Wie liebevoll bin ich mit Freunden, Familienmitgliedern, Vorgesetzten oder Lehrern umgegangen? Wie liebevoll habe ich mich gegenüber Menschen verhalten, die meine Hilfe brauchten? Habe ich anderen Menschen einen Eindruck von Gottes Liebe vermitteln können? Habe ich anderen Menschen bereitwilliger geholfen oder weniger bereitwillig als sonst? Wie oft habe ich eher kritisch und verurteilend über mich selbst und andere Menschen geurteilt?

	wenig									viel
FREUDE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie oft habe ich mich in den vergangenen Wochen wirklich gefreut? War ich eher dankbar oder habe ich mich eher über mein Leben beschwert? Wie oft habe ich herzlich gelacht? Habe ich etwas richtig genossen? Wenn ja, was? Konnte ich mich bewusst für eine positive Einstellung entscheiden, obwohl ich auch Frustrierendes, Ärgerliches und Schwieriges erlebt habe? Versuche ich jetzt gerade, meine mangelnde Freude vor mir selbst zu rechtfertigen und zu erklären?

	wenig									viel
FRIEDEN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie stark waren mein Herz und mein Verstand in den letzten Wochen ruhig und im Frieden mit Gott und meiner Umwelt? Hat mich etwas belastet? Habe ich mir wegen irgendetwas Sorgen gemacht? War ich eher zufrieden oder unzufrieden? War ich im Umgang mit anderen Menschen eher friedlich und friedensstiftend oder habe ich mich gestritten und Streitigkeiten eher noch angeheizt?

	wenig									viel
GEDULD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie habe ich reagiert, wenn ich nicht meinen Willen gekriegt habe oder frustriert war? Konnte ich geduldig abwarten, als es nötig war? Wie tolerant war ich, als sich jemand nicht so verhalten hat, wie ich es mir gewünscht hätte? Wie gut gelingt es mir, andere Meinungen auszuhalten und stehenzulassen? Würde ich vielleicht jetzt gerade am liebsten schon zur nächsten Frage übergehen? ;)

	wenig									viel
FREUNDLICHKEIT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Wie stark war ich bereit, jemandem zu helfen, obwohl ich viel zu tun hatte? Oder wenn ich wusste, dass es nicht einmal jemand mitbekommt, der mich dafür lobt? Habe ich jemanden ermutigt oder bestätigt? Wie oft habe ich „Bitte“ oder „Danke“ gesagt? Gab es Momente, in denen ich unfreundlich war?</i>										

	wenig									viel
GÜTE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Wie viel Zeit, Engagement oder Geld habe ich in der vergangenen Woche für Gottes Reich oder zur Unterstützung anderer Menschen zur Verfügung gestellt? War es eher viel oder wenig? Fällt es mir eher leicht, etwas abzugeben und für andere da zu sein oder eher schwer? Habe ich unterschwellig immer das Gefühl, selbst nie genug zu haben oder ist eigentlich immer mehr als genug da? Bin ich ein Mensch, der gerne gibt, teilt, hilft und einspringt oder muss ich erst lange gebeten werden?</i>										

	wenig									viel
TREUE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Würden die Menschen in meinem Umfeld sagen, dass ich mich in den letzten Wochen als vertrauenswürdig und verlässlich erwiesen habe? Habe ich auch in Kleinigkeiten mein Wort gehalten? Neige ich eher dazu, Dinge aufzuschieben oder gehe ich sie direkt an? Wie treu war ich Gott gegenüber und habe mich mit meinen Gaben für ihn eingesetzt? Wie wichtig war es mir, mich mit meinem Leben an seinem Wort und Willen auszurichten?</i>										

	wenig									viel
RÜCKSICHTNAHME	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Wie gut war ich in den letzten Wochen darin, anderen Menschen liebevoll (!) die Wahrheit zu sagen? Wie oft war ich wütend oder habe jemanden verletzt? Werde ich besser darin, anderen zuzuhören oder bin ich eher schnell bei mir selbst? Habe ich jemandem, dem es schlecht ging, gezeigt, dass er mir wichtig ist? Sind die letzten Wochen zu schnell vorbei gerauscht, um überhaupt an Nachsicht zu denken?</i>										

	wenig									viel
SELBSTBEHERRSCHUNG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Waren meine schlechten Angewohnheiten in den vergangenen Wochen schlimmer oder besser? Wie stark habe ich negativen Gefühlen und Impulsen nachgegeben? Wie oft habe ich geflücht, gelogen oder gelästert? Habe ich oft geredet ohne nachzudenken oder ist es mir gelungen, mich und meine Worte zu kontrollieren? Wie oft habe ich Dinge ausgesprochen, die ich besser nicht gesagt hätte?</i>										

AUSWERTUNG: Wichtige Fragen zum Schluss...

1. Wo fühle ich mich von Gott bestätigt? Wo habe ich das Gefühl, dass Gott sich über mich freut? Wo sehe ich, dass Jesus und sein Charakter eine Auswirkung auf mich haben?

2. Wo hat Jesus noch wenig Einfluss auf mich? In welchen Bereichen meines Lebens sehne ich mich im Moment am dringendsten nach Veränderung – und warum?

3. Gibt es neben diesen Fragen noch etwas anderes, wo ich mir Veränderung wünsche?

4. Zuletzt frage dich die „Sesamstraßen-Fragen“: WER? WIE? WAS?
WAS möchte ich verändern?

WER (ganz konkret) könnte mich darin unterstützen und mir eine Hilfe sein?

WIE könnten ganz konkrete erste Schritte aussehen, um hier zu wachsen?

5. Wenn du dich nach Veränderung sehnst, geh deinen Erkenntnissen aus der vorherigen Frage nach. Suche einen Menschen oder eine Gruppe, die dich auf dem Weg begleiten. Aber vor allem: Verbringe Zeit mit Gott, denn Umgang prägt. Gott ist gut und er hat sicher etwas Gutes für dich vorbereitet.

6. Als Letztes: Sei entspannt! Werde nicht verbissen oder unbarmherzig mit dir selbst – Gott ist es auch nicht. Mach dir bewusst, dass alles Wachstum von Gott kommt. Es ist ein Geschenk! Gott ist es, der an dir arbeiten will. Du machst ihm nur die Tür auf. Vielleicht hilfst du ihm sogar an der ein oder anderen Stelle. Aber Er ist es, der die Arbeit tut, um dich und dein Leben zu heilen und zu segnen.

Also sei gesegnet und erlebe, wie Jesus dein Leben nach und nach verändert und neu macht. Wir wünschen es dir von ganzem Herzen.