



Nachfolge 3D

Dienen | Demut | Disziplin

Markus Burkhart

Dienen

- 📖 42 Ihr wisst, dass die, die als Herrscher gelten, ihre Völker unterdrücken und ihre Grossen Gewalt gegen sie ausüben.
- 📖 43 Bei euch sei es nicht so. Im Gegenteil: Wer unter euch gross werden will, sei euer Diener. 44 Wer unter euch der Erste sein will, sei euer Knecht.
- 📖 45 Denn auch der Menschensohn ist nicht gekommen, um sich dienen zu lassen, sondern um zu dienen und sein Leben hinzugeben als Lösegeld für viele.

Markus 10,42-45

Dienen: verschiedene Arten

-  **Diakoneō und Diakonia:** Bedeutet "einen Auftrag ausführen" oder "im Namen eines anderen handeln". Ein Diakonos ist ein Beauftragter, der mit Autorität handeln kann. Von einem guten Diakonos erwartet man Pflichtbewusstsein, Zuverlässigkeit und Schnelligkeit.
-  **Douleuō:** Sklavendienst - totale Abhängigkeit und Hingabe. Von der Bibel her positiv besetzt: Der „Doulos Gottes“ steht in einer Ehrenbeziehung zu Gott.
-  **Leitourgeo:** Beschreibt öffentliche Dienste oder priesterlich-sakrale Dienste für die Gemeinschaft, Dienen z.B. in Bezug auf einen Gottesdienst (Liturgie).

Leitourgeo im NT: Apg 13,2 / Röm 15,27 / Hebr 10,11

Dienen

-  42 Ihr wisst, dass die, die als Herrscher gelten, ihre Völker unterdrücken und ihre Grossen Gewalt gegen sie ausüben.
-  43 Bei euch sei es nicht so. Im Gegenteil: Wer unter euch gross werden will, sei euer **Diakon**. 44 Wer unter euch der Erste sein will, sei euer **Doulos**.
-  45 Denn auch der Menschensohn ist nicht gekommen, um sich **diakonisch dienen** zu lassen, sondern um **diakonisch zu dienen** und sein Leben hinzugeben als Lösegeld für viele.

Markus 10,42-45

Der Boden, auf dem echtes **Dienen** wächst

 **Beziehung zu Gott:** Wenn meine Identität und Sicherheit in Gottes Liebe verankert ist, kann ich meinem Nächsten in Freiheit dienen.

Ohne Manipulation

 **Geistliche Hygiene:** Zeiten der Erneuerung und Erfüllung in Gott halten mein Dienen lebendig und kraftvoll.

Ohne Ausbrennen

 **Gottes Geliebter:** Wenn ich erlebe, dass ich Gottes Geliebte/r bin, bin ich unabhängig von der Anerkennung durch meine Nächsten.

Ohne Co-
Abhängigkeit

Demut

 Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir. Denn ich bin sanftmütig und **von Herzen demütig**. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.

Matthäus 11,29

 Gott widersteht den Hochmütigen, doch **den Demütigen** gibt er Gnade.

Jakobus 4,6

Was ist Demut?

-  Demut ist das Bewusstsein, von Gott in allem abhängig zu sein.
-  Demut ist der Mut, sich ganz auf Gott zu verlassen und sich IHM anzuvertrauen.
-  Geistliche Demut lebt aus Gottes Fülle und Gottes Kraft.

Definition MB

Positive Auswirkungen der Demut

-  **Schutz vor Todesangst:** Demütige Menschen reagieren weniger defensiv auf existenzielle Bedrohungen
-  **Bessere moralische Entscheidungen:** Weniger Neigung zu fragwürdigem Verhalten unter Stress
-  **Erhöhte Toleranz:** Geringere Vorurteile gegenüber anderen Kulturen
-  **Gesündere Beziehungen:** Weniger narzisstische Tendenzen, mehr Empathie
-  **Bessere Lernfähigkeit:** Offenheit für Feedback und persönliches Wachstum
-  **In Gott ruhendes Ego:** Realistische Selbstwahrnehmung, reagiert positiver auf Kritik, hat mehr Aufmerksamkeit für andere und für grössere Zusammenhänge

Wie Demut entsteht und wächst

-  **Entfaltung:** Echte Demut lässt sich nicht „antrainieren“. Sie entfaltet sich aus dem Erleben bedingungsloser Annahme.
-  **Würde:** Erst wenn Menschen ihre Würde und ihren Wert erfahren, können sie demütig sein.
-  **Erfüllung:** Demut kommt aus der inneren Erfüllung von Gott. Defizite killen die Demut.
-  **Frucht:** Demut ist eine Frucht, keine Wurzel.
-  **Beziehungen:** Echte Demut ist anziehend, weil sie Sicherheit ausstrahlt. Unechte Demut aus einem Defizit heraus wirkt oft manipulativ oder bedürftig.

Disziplin

-  24 Denkt daran, dass alle wie in einem Wettrennen laufen, aber nur einer den Siegespreis bekommt. Lauft so, dass ihr ihn gewinnt!
-  25 Jeder Athlet übt Disziplin. Er tut das allerdings, um einen Preis zu erringen, dessen Wert verblassen wird – wir aber tun es für einen ewigen Preis.
-  26 So halte ich mir stets das Ziel vor Augen und laufe mit jedem Schritt darauf zu. Ich kämpfe wie ein Boxer, aber nicht wie einer, der ins Leere schlägt. 27 Mit der eisernen Disziplin eines Athleten bezwinde ich meinen Körper, damit er mir gehorcht. Sonst müsste ich befürchten, dass ich zwar anderen gepredigt habe, mich danach aber womöglich selbst disqualifiziere.

1. Korinther 9,24-27

Disziplin im Sport und im Leben mit Gott

-  **Vision:** Sieg, Goldmedaille, Ruhm
-  **Werte:** Exzellenz (holt raus, was möglich ist), Durchhaltevermögen, Fairness
-  **Opferbereitschaft:** Jahrelanger Verzicht auf Komfort
-  **Alltags-Entscheidungen:** Essen, Training, Lebensgestaltung und Schlaf im Blick auf das Ziel

Sport

-  **Vision:** Christus gewinnen (Phil 3,8), Ewigkeit mit Gott (Offb 21 und 22)
-  **Werte:** Liebe, Freude, Friede, Reich Gottes vor persönlichem Komfort
-  **Opferbereitschaft:** Mit der eisernen Disziplin eines Athleten bezwinge ich meinen Körper (1Kor 9,27)
-  **Alltags-Entscheidungen:** Lebens-Prioritäten und –Entscheidungen im Licht der Ewigkeit

Leben mit Gott

Disziplin und moderne Forschung

-  **Selbstdisziplin ist primär zielorientiert:** Menschen mit klaren, bedeutsamen Zielen zeigen automatisch mehr Disziplin.
-  **Wertekongruenz:** Disziplin fällt leichter, wenn Handlungen mit tiefen Überzeugungen übereinstimmen.
-  **Intrinsische vs. extrinsische Motivation:** Ziele, die aus innerer Überzeugung kommen, führen zu nachhaltigerer Disziplin.

Psychologie

-  **Präfrontaler Kortex:** Zielgerichtetes Denken aktiviert Selbstkontroll-Zentren im Gehirn.
-  **Dopamin-System:** Klare Ziele setzen natürliche Belohnungssysteme in Gang.
-  **Kognitive Ressourcen:** Wer weiss warum, hat mehr Energie für das wie.

Neuro-Wissenschaft

Wie Disziplin entsteht und gestärkt wird 1

-  **Warum:** "Warum will ich das?" ist wichtiger als "Wie schaffe ich das?"
-  **Vision:** Ohne Vision verkommen Menschen (Sprüche 29,18)
-  **Werte:** Wenn die Werte klar sind, kann der Wille folgen

Disziplin wächst aus
Überzeugung und Klarheit

Wie Disziplin entsteht und gestärkt wird 2

-  Der Olympionike steht um 5 Uhr auf, weil er Gold vor Augen hat
-  Der Christ lebt diszipliniert, weil er Christus vor Augen hat
-  Externe Regeln scheitern, innere Überzeugung trägt durch Krisen

Überzeugung für das Ziel
schafft Ausdauer

Wie Disziplin entsteht und gestärkt wird 3

-  **Gemeinschaft**, Gemeinde: Disziplin gedeiht in einer Gemeinschaft mit demselben Ziel besser als wenn ich allein kämpfe
-  **Ansporn**: "Spornt einander an" (Hebräer 10,24)
-  **Ermutigung**: Gegenseitige Ermutigung und Erfahrungsaustausch stärken meinen Blick auf das Ziel

Gemeinschaft stärkt die Zielorientierung

Die paradoxe Leichtigkeit der Disziplin

-  **Äusserlich sieht Disziplin nach Anstrengung aus. Innerlich wird sie leicht**, wenn das Ziel klar und wertvoll genug ist. Jesus: "Mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht" (Matthäus 11,30).
-  Ein Pianist übt nicht widerwillig: er brennt für die Musik. Ein Wissenschaftler forscht nicht mühsam: er glüht für die Erkenntnis. Ein Christ lebt nicht verkrampft diszipliniert: er ist erfasst von Christus und brennt für das Ziel.
-  **Echte Disziplin ist** nicht Willenskraft gegen Widerstände und Zähne zusammen beißen, sondern **Leidenschaft für ein Ziel**.

Die paradoxe Leichtigkeit der Disziplin

-  **Religiöse Verkrampfung** kämpft gegen sich selbst.
-  **Geistliche Lebendigkeit** läuft begeistert dem Ziel entgegen.

 **Ist Christus das Ziel, wird Verzicht zur Investition und das Leben wird zum Vorgeschmack auf die Herrlichkeit.**