



Einfachheit | einfach geniessen

Datum: 20. Settembre 2026 | **Prediger/in:** Cédric Brügger

Serie: Einfach. Leise. Gegenwärtig. | **Bibeltext:** Galater 5,24

Zusammenfassung

Einfachheit ist kein Selbstzweck, sondern hilft uns, mit unserem ganzen Leben Gott zu ehren und unsere tiefste Sehnsucht in ihm zu finden. Geschaffene Dinge dürfen wir geniessen, aber sie können niemals die Erfüllung geben, nach der wir uns sehnen – diese finden wir allein in Gott. Galater 5 zeigt den Unterschied zwischen einem Leben, das von unseren eigenen Begierden bestimmt wird, und einem Leben, das vom Heiligen Geist geprägt ist. Wenn Christus im Zentrum steht, können wir die Dinge dieser Welt frei geniessen, ohne unser Herz an sie zu hängen.

Wir kommen zur letzten Predigt in der Serie Einfachheit. Dabei ist wichtig zu erwähnen, dass es nicht um die Einfachheit als solche geht, sondern sie eine Hilfe ist, mit unserem ganzen Leben Gott zu ehren. Sie ist der Ausdruck der inneren Realität, welche sich dann aussen in der Einfachheit zeigt. Das Gegenteil ist nicht Komplexität, sondern ein seichtes, oberflächliches Leben. Du hast auch heute wieder die Gelegenheit, in YouTube einen Kommentar abzugeben, auf den wir dann gerne in einem Q&A näher eingehen.

Zur Freiheit berufen

Jesusunachfolger entscheiden sich nicht aus Zwang für ein Leben in Einfachheit, sondern sie sind frei zu wählen, was sie wollen. *«Ihr seid berufen, liebe Freunde, in Freiheit zu leben – nicht in der Freiheit, euren sündigen Neigungen nachzugeben, sondern in der Freiheit, einander in Liebe zu dienen»* (Galater 5,1 ZB). Dabei meint sündige Neigung alle Dinge, welche ich an Gottes Stelle setzen möchte, um mir Erfüllung und Sicherheit zu geben. Bezogen auf das Thema der Einfachheit sollen Jesusunachfolger das geniessen, was Gott ihnen gegeben hat. *«[...] Stattdessen sollen sie ihr Vertrauen auf den lebendigen Gott setzen, der uns alles reichlich gibt, was wir brauchen, damit wir uns daran freuen und es geniessen können»* (1. Timotheus 6,17 NLB). Dies wiederum führt zum Dank, passend zum heutigen Dank-, Buss- und Bettag.

Doch wie sollen wir denn mit den Dingen umgehen in unserer Freiheit, damit wir sie geniessen, aber nicht unser Herz daran hängen? Augustinus, ein Kirchenvater aus dem 4./5. Jahrhundert, hat hier zwischen zwei Dingen unterschieden, die ich hier gerne einführen möchte. Er unterschied zwischen «uti» und «frui». Dies immer in Bezug auf die Liebe, die ich zu etwas habe.

«uti» meint die Liebe des Gebrauchs. Ich bediene mich einer Sache, weil ich sie zum Leben brauche. Sie ist also relativ, also auf etwas ausgerichtet. Ich brauche Dinge zu Gott hin, als Mittel zum Zweck. Ich missbrauche eine Sache nicht, richte sie aber auf ein Ziel aus.

«frui» meint die absolute Liebe. Es ist die Liebe des Geniessens. Es bedeutet, etwas zu geniessen, weil es wirkliche Erfüllung bietet. Dabei soll der Genuss nie in geschaffenen, zeitlich begrenzten Dingen gesucht werden, sondern nur im unvergänglichen Schöpfer. Dies ist das Ziel unserer Sehnsucht. Und es gibt nur ein einziges wahres Objekt des «frui» – Gott selbst.



Wenn nun also endliche, geschaffene Dinge mir zum «frui» werden, führt dies zu einem Leben in der fleischlichen Natur. Das Tragische daran ist, dass nur Gott meine Sehnsucht nach erfülltem Genuss stillen könnte, ich aber nicht bei ihm suche. Jegliches Genussstreben wird irgendwann pervertiert und steht gegen Gott. Im nächsten Predigtunkt mehr dazu. Ich werde ab jetzt versuchen, von «sich erfreuen» zu sprechen anstatt von «uti».

Wie gehe ich als Jesusnachfolger mit meiner Freiheit um? Sich bewusst an etwas zu erfreuen, kann helfen, dem Impuls, etwas «uti» zum «frui» zu machen, zu widerstehen. Wie kann ich mich an etwas erfreuen, ohne es zu brauchen? Was brauche ich, um mich gut zu fühlen? Ein Weg kann ein Verzicht von 48 Stunden sein. Bist du bereits nach 24 Stunden unruhig, nervös und schlecht gelaunt, dann hat diese Gewohnheit eine Suchttendenz. Wenn du etwas vermisst, aber weiterhin produktiv bist, dann ist es eine Gewohnheit, an der du dich erfreust.

Wenn sich Menschen ihres «frui» bewusst sind, dann verändert dies radikal den Umgang mit allem anderen. Dann können Jesusnachfolger Dinge mit einer Leichtigkeit benutzen und sich daran erfreuen und sie auch wieder loslassen. Denn sie wissen, der wahre Genuss ist bei Gott zu finden. Jeder irdische Genuss kann dir genommen werden und wird dir schlussendlich auch genommen! Wenn ich Einfachheit in diesem Bereich übe, kann mir dies helfen, «uti» und «frui» nicht zu verwechseln. Es hilft mir, mich an endlichen Dingen zu erfreuen und Gott zu geniessen.

Unsere rebellische Natur

In der Textlesung haben wir Galater 5,13–26 gehört. Ich will nun in den nächsten beiden Punkten mehr darauf eingehen. Paulus unterscheidet ein Leben in sündiger Natur und demjenigen von einem Leben im Heiligen Geist. Die sündige Natur wird auch als Leben im Fleisch bezeichnet. Es macht deutlich, dass es irdisch und getrieben davon ist, geschaffene Dinge zum «frui» zu machen. Das Fleisch ändert sich nicht, unabhängig davon, ob jemand Jesus nachfolgt oder nicht. Das Fleisch treibt uns Menschen an, an uns selbst zu denken. Die Liste, welche vor allem eine Auflistung davon ist, was passiert, wenn Menschen Dinge des «uti» zum «frui» machen, macht keine subjektive Aussage! Wessen Leben von diesen Dingen gekennzeichnet ist, wird das Reich Gottes nicht erben! Denn er macht etwas Geschöpfliches zum «frui» und ist auf Genussbefriedigung aus, anstatt Gott zum «frui» zu machen. Also das letzte und einzige Ziel meines Genusses, welcher von Liebe getrieben ist.

Das Problem von uns Menschen ist, dass wir so sehr nach Genuss suchen, aber in der Regel in irdischen Dingen suchen. So rennen wir von einem vermeintlichen Genuss zum nächsten, erkennen aber nicht, dass wir «uti» zum «frui» machen. *«Drogen und Alkohol sind nicht mein Problem. Die Wirklichkeit ist mein Problem. Drogen und Alkohol sind für mich die Lösung, um das Loch in mir zu füllen»* (Russel Brand). Paulus nennt das Ergebnis einer solchen Suche das Werk der sündigen Natur, das Fleisch. Diese sind leicht wahrzunehmen. Sie sind laut, lärmig, störend. Wollen wir wirklich in einer solchen Welt leben, in der so miteinander umgegangen wird? Ein Leben unter sündiger Natur, getrieben vom falschen Genuss, wird Folgen zeigen. Unweigerlich!

Ich bin ein Mensch, der Angst hat, etwas zu verpassen. Die Einfachheit tritt dem entgegen. Deshalb Gott zu meinem «frui» machen und sich an geschaffenen Dingen erfreuen. Oder in anderen Worten: Lustgetriebenes Leben wird mich nicht ans Ziel bringen, aber christuszentriertes Leben schon! *«Hört auf, diese Welt und das, was sie euch anbietet, zu lieben! Denn wer die Welt liebt, zeigt, dass die Liebe des Vaters nicht in ihm ist»* (1. Johannes 2,15 NLB). Die Erkenntnis, dass ich in Rebellion zu Gott stehe,



sollte mich immer wieder zur Busse bringen.

Vom Geist erfüllt leben

«Das Problem des christlichen Lebens beruht auf der Tatsache, dass der Christ, solange er in dieser Welt lebt, sozusagen aus zwei Bäumen besteht – aus dem alten Baum des Fleisches und dem neuen Baum der göttlichen Natur, die durch die Wiedergeburt eingepfropft wurde. Das Problem besteht nun darin, wie der alte Baum unfruchtbar bleibt und der neue dagegen Früchte bringt. Das Problem wird durch einen Wandel im Geist gelöst» (Cyrus I. Scofield).

Jesusunachfolger sollen ein vom Heiligen Geist erfülltes Leben führen. *«Wenn dagegen der Heilige Geist unser Leben beherrscht, wird er ganz andere Frucht in uns wachsen lassen: Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung. Nichts davon steht im Widerspruch zum Gesetz» (Galater 5,22–23 NLB).*

Diese Frucht ist geprägt vom «frui». Wenn alles von Gott abhängt, dann durchdringt dies mein ganzes Verhalten. Der Heilige Geist bringt diese hervor und hat es in sich! *«Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit» (2. Timotheus 1,7 NLB).* Spannend ist, dass Frucht in der Einzahl steht. Es gibt nicht mehrere Früchte, sondern nur eine – Jesus Christus ähnlicher zu werden. Der Heilige Geist hilft uns dabei. Die Frucht unterscheidet sich dabei massiv von den Werken. Denn eine Frucht wächst still. Wer wurde schon einmal vom Lärm einer reifenden Frucht abgelenkt? Das Wachsen vollzieht sich ohne Geräusch. Diese Frucht hat ein Ziel und ist auf das «frui» hin ausgerichtet.

Das Ja zu Jesus als diesem «frui» ist ein Nein zu geschaffenen Dingen, welche zum «frui» werden wollen. *«Diejenigen, die zu Christus Jesus gehören, haben die Leidenschaften und Begierden ihrer sündigen Natur an sein Kreuz geschlagen» (Galater 5,24 NLB).* Wenn Christus mein «frui» ist, dann lasse ich alle Bereiche meines Lebens durch ihn bestimmen. Dies ist die Aufforderung im Abschnitt von Galater 5,13–26. Keine Aufforderung, Frucht zu bringen, sondern durch den Heiligen Geist zu leben! Statt uns die fleischliche Natur zu nehmen, hat uns Gott den Heiligen Geist gegeben. Daher ist es ein ständiger Kampf. Vom Geist erfüllt leben, heisst, ihm zu erlauben, seine Absichten auszuführen, welche gegen unsere Natur stehen. *«Da wir also durch 'Gottes Geist' ein neues Leben haben, wollen wir uns jetzt auch auf Schritt und Tritt von diesem Geist bestimmen lassen» (Galater 5,25 NGÜ).*

Einfachheit des Genusses bedeutet, dort Einfluss zu nehmen, wo ich dies kann, damit ich dort etwas erreiche, wo es nicht mehr in meiner Hand liegt. Dinge als «uti» zu sehen und zum grösseren Ziel, zu Gott hin, dem «frui», zu gebrauchen. Heute ist nicht nur Dank- und Busstag, sondern auch Betttag. Bitte um die Führung des Heiligen Geistes, dass er dich führt und leitet.

Heute feiern wir gemeinsam das Abendmahl. Es ist der Ort, an dem das «uti» und «frui» zusammenkommen. Bei der Einnahme des Abendmahls erfreuen wir uns am Brot und am Traubensaft und geniessen es im Hinblick auf Jesus Christus, welcher am Kreuz gestorben ist. An das gleiche Kreuz schlagen wir auch unsere Leidenschaften und Begierden. Die Einnahme des Abendmahls zeigt: Jesus Christus ist mein «frui»! Ich kann an der göttlichen Wirklichkeit in dem Moment teilhaben.



Mögliche Fragen für die Kleingruppe

Bibeltext lesen: Galater 5,13-26

1. **Was bedeutet für dich persönlich die Aussage: «Einfachheit ist nicht das Ziel, sondern eine Hilfe, mit unserem ganzen Leben Gott zu ehren»? Wo erlebst du das in deinem Alltag?**
2. **Galater 5 beschreibt Freiheit nicht als «Ich kann tun, was ich will», sondern als Freiheit, zu lieben und zu dienen. Wo erlebst du diese Freiheit in deinem Leben – und wo wird Freiheit schnell zu Selbstbefriedigung?**
3. **Welche Dinge in deinem Leben können dir Freude und Genuss schenken, laufen aber Gefahr, einen zu grossen Stellenwert zu bekommen? Woran würdest du merken, dass etwas von einem guten Geschenk zu einem «Ersatz für Gott» wird?**
4. **Paulus beschreibt in Galater 5,19–21 konkrete Auswirkungen eines Lebens, das von der sündigen Natur bestimmt wird. Welche dieser Haltungen oder Verhaltensweisen erkennst du besonders als Herausforderung für dich?**
5. **Die Frucht des Geistes wächst – sie wird nicht einfach produziert. Welche der genannten Früchte (Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Selbstbeherrschung) möchtest du gerade besonders vom Heiligen Geist in dir wachsen sehen? Warum?**
6. **Was könnte es ganz praktisch bedeuten, in den nächsten Tagen etwas weniger festhalten zu wollen und Gott mehr zu vertrauen? Gibt es einen konkreten Bereich, in dem ein bewusster Verzicht oder eine neue Gewohnheit hilfreich wäre?**
7. **Galater 5,25 sagt: «Da wir also durch Gottes Geist ein neues Leben haben, wollen wir uns jetzt auch auf Schritt und Tritt von diesem Geist bestimmen lassen.» Was könnte ein konkreter Schritt sein, durch den du dem Heiligen Geist in deinem Alltag mehr Raum gibst?**