

SO BEKOMMST DU EINEN GESUNDEN SELBSTWERT



TEACHING:

Wann bist du letzte Mal aufgewacht mit dem Gefühl, dass es richtig gut läuft in deinem Leben? Meistens meldet sich dein Körper nur, wenn es irgendwo weh tut – und dein Ego mit Dingen, die nicht ok sind. Wir glauben, wenn wir nur genug erreichen, dann werden wir irgendwann erfüllt sein. Doch die berühmte Sängerin Madonna sagt von sich:

„Ich habe einen eisernen Willen. Und dieser Wille ist schon immer darauf ausgerichtet, das schreckliche Gefühl von Minderwertigkeit zu überwinden. Ich kämpfe ständig mit dieser Angst. Ich überwinde eine Phase, in der ich mit Minderwertigkeit kämpfe, und merke, dass ich ein besonderer Mensch bin. Aber dann komme ich wieder in eine Phase und denke, ich sei nur mittelmäßig und uninteressant.“
(The Misfit-Profile of Madonna Louise Ciccone)

Unser Ego wird nie also zufrieden sein. Womit ich es auch füttere (Erfolg, Geld, Ruhm...), es läuft wie Wasser sofort wieder heraus. Irgendetwas ist kaputt in unserer Seele. Sie ist wie ein Fass ohne Boden! Egal womit du dich zu füllen versuchst – du wirst nie erfüllt sein, denn zeitliche Dinge können dich nicht zeitlos füllen.

Alles, was endlich ist, kann dich nicht endlos füllen.

Erst wenn uns die Ewigkeit ausfüllt, bleiben wir auch erfüllt. Nicht was andere oder sogar ich selber über mich sagen, bestimmt meinen Selbstwert, sondern nur was Gott über mich denkt (1. Korinther 4,3-4). Es ist ein Wunder: Wir sind so fehlerhaft, dass Jesus für uns sterben musste – und sind so geliebt, dass Jesus für uns sterben wollte! Im Laufe unseres Lebens mit Gott werden wir immer demütiger, weil wir mehr und mehr unsere Motive erkennen (Stolz, Egoismus, Angst...). Und gleichzeitig wird das Kreuz immer größer. Ich erkenne immer mehr, wie geliebt ich bin, und mein Selbstwertgefühl steigt durch Jesus von Tag zu Tag (1. Timotheus 1,14-15).

Grenzenlose Demut und grenzenloses Selbstwertgefühl

sind das Geheimnis der Identität eines Kindes Gottes. Selbstwert und Demut nehmen *gleichzeitig* zu, während Minderwert und Stolz abnehmen. Die göttliche Identität führt dich in die Freiheit, und du wirst immer unabhängiger von äußeren Einflüssen wie Kritik, Aussehen oder Menschenfurcht. Lässt du dich mit deinem ganzen Herzen auf diesen Prozess ein? Wenn du nur ein bisschen mit Gott lebst, wirst du immer wieder Ausbrüche von Stolz und Minderwert in deinem Leben sehen. Dein Ego ist also ein „Frühwarnsystem“ dafür, wie intensiv du mit Gott unterwegs bist. Sieh es nicht als Anklage, sondern als ein Feedback, um Gott mehr Raum in deinem Leben zu geben.

Erfüllung als Christ kommt nur durch göttliche Prinzipien.

Jedes Mal, wenn unser Ego sich meldet, offenbart es uns, dass wir noch auf Dinge bauen, die uns nicht satt machen. Jesus zeigt dir, welche Schritte du gehen kannst, um mehr in die Identität hineinzuwachsen, die Gott für dich vorbereitet hat. Du wirst als Christ nicht automatisch reifer dadurch, dass du älter wirst. Reife und Mündigkeit im Reich Gottes kannst du daran ablesen, wie demütig du bist, während du gleichzeitig einen grenzenlosen Selbstwert besitzt, weil Gott dich liebt. Nimm das Beispiel von Paulus: Je länger er Gott kannte, desto mehr Demut kam in sein Leben, nachzulesen in 1. Korinther 15,9 (geschrieben zehn Jahre vor seinem Tod), Epheser 3,8 (drei Jahre vor seinem Tod) und 1. Timotheus 1,15 (ein Jahr vor seinem Tod).

SO BEKOMMST DU EINEN GESUNDEN SELBSTWERT



AUSTAUSCH: WAS BESTIMMT DEINEN SELBSTWERT? (20-40 min)

- Was hat dich in der Predigt besonders angesprochen?
- Kennst du Ausbrüche von Stolz und Minderwert in deinem Leben? Magst du davon erzählen?
- Erinner dich an die gestylten Haare von Chris: Was muss du bei dir unbedingt passen, bevor du das Haus verlässt? Was ist deine „Achillesferse“? Was ist dir „heilig“?
- Stimmt du diesem Zitat von Dr. Timothy Keller zu – oder was macht für dich einen gesunden Selbstwert aus?

„Bescheidenheit im Sinne des Evangeliums besteht im Kern nicht darin, mehr von sich selbst zu halten oder weniger von sich selbst zu halten, sondern darin, einfach insgesamt weniger darüber nachdenken zu müssen, was man überhaupt von sich hält.“



STUDY: GÖTTLICHE IDENTITÄT (20-40 min)

Was sagt die Bibel über unseren Identität aus? Wie sieht Gott mich? Findet für euch Antworten mit Hilfe der Bibelstellen aus der Predigt. Teil euch gerne in drei Gruppen auf und tauscht euch im Anschluss über die jeweiligen Texte aus:

- ➔ 1. Korinther 4,3-4 und 1. Timotheus 1,14-15
- ➔ 1. Korinther 15,9 und Epheser 3,8
- ➔ Philipper 3,7-8 + 13



REFLEXION / GET FREE: MINDERWERT LOSWERDEN (20-40 min)

Erinnerst du dich an das beeindruckende Zeugnis von Isi? Nimm dir nun einige Minuten persönliche Zeit und lass dir vom Heiligen Geist zeigen, wo du selbst gerade stehst:

- ➔ Ist dir bewusst, was Jesus am Kreuz für dich getan hat? Hast du es schon für dich persönlich angenommen?
- ➔ Erkennst du immer mehr, wie geliebt du bist und steigt dein Selbstwertgefühl durch Jesus von Tag zu Tag?
- ➔ Welchen Minderwert oder Stolz in deinem Leben möchtest du loswerden? Bringt das gemeinsam zum Kreuz!



NEXT STEP: DEMUT UND SELBSTWERT TRAINIEREN (zuhause)

- Das Buch zur Predigtserie **Who I Am** von Tobias Teichen und Franziska Anderssohn könnt ihr [hier](#) bestellen.
- Gestalte dir ein ermutigendes Handy-Hintergrundbild: Nimm ein Foto von dir, schreibe eine biblische Wahrheit darauf und pack dieses Bild auf deinen Startbildschirm. —————> Immer wenn du jetzt dein Handy nimmst, registriert dein Gehirn gleichzeitig diese biblische Wahrheit. Wenn du magst, kannst du den Bibelvers regelmäßig ändern.
- Überlege dir, welche praktischen Schritte du gehen kannst, um deine Beziehung zu Gott zu vertiefen. Ein Tipp: Im **Handbuch für Überwinder** von Monika Flach findest du viele weitere biblische Wahrheiten.

