

3. Vierteljahr / Woche 26.08. – 03.09.2022

## 10 / Sanftmut – nur etwas für Weicheier?

Welche Vorteile es hat, sanftmütig zu sein

### ➤ Ist Sanftmut nur etwas für Weicheier?

- Woran denkst du spontan, wenn du das Wort „Sanftmut“ hörst?  
Was stellst du dir unter Sanftmut vor? (Eine Definition von Sanftmut findest du [hier](#).)  
Was ist für dich das Gegenteil von Sanftmut?

- Wie würdest du einen sanftmütigen Menschen beschreiben?

Der Philosoph O. F. Bollnow hat Sanftmut folgendermaßen umschrieben: „Die Sanftmut steht im Gegensatz zur Gewalttätigkeit ... Sanft ist er [der Mensch], wenn er sich nicht vom Zorn hinreißen lässt ... weich und behutsam [ist].“

- Ist Sanftmut somit nur etwas für Weicheier, die nicht entschieden auftreten können? Wie siehst du das?

Jesus sagte von sich selbst „ich bin sanftmütig“ ([Matthäus 11,29 EB](#)).

- Würdest du Jesus deshalb als „Weichei“ bezeichnen? Welche Begebenheiten aus seinem Leben sprechen dafür? Welche dagegen?
- Inwiefern braucht es innere Stärke, um auf Provokationen sanftmütig zu reagieren?
- Als wie sanftmütig würdest du dich beschreiben?

### ➤ Sanftmut führt zur inneren Ruhe

„Ihr sollt euch auszeichnen durch eure inneren Werte, die eure gesamte Persönlichkeit prägen. Euer Innerstes soll Sanftmut und friedvolle Ruhe ausstrahlen. Das ist sehr wertvoll vor Gott.“ ([1. Petrus 3,4 DBU](#))

- Wie kannst du (mehr) Sanftmut und Ruhe ausstrahlen? Was fehlt dir dazu? Und wie kannst du das, was dir fehlt bekommen?

Jesus fordert uns auf: „Lebt im Einklang mit mir und lernt von mir! Denn ich bin voller Sanftmut gegenüber allen ... Wenn ihr mich zum Vorbild nehmt, wird euer ganzes Leben zur Ruhe kommen.“ ([Matthäus 11,29 DBU](#))

- Inwiefern kann dir Sanftmut helfen, dass dein Leben zur Ruhe kommt?  
Welche Charaktereigenschaften machen ein Leben im Gegensatz dazu unruhig?
- An welchen Stellen kannst du dir Jesus zum Vorbild nehmen, um sanftmütiger zu werden?  
Was ist aktuell bei dir in dieser Hinsicht gerade dran?

### ➤ Sanftmut bricht den stärksten Widerstand

„Sanftmut kann den stärksten Widerstand brechen.“ ([Sprüche 25,15 HFA](#))

- Wie kann Sanftmut Widerstand brechen?  
Welche konkreten Beispiele fallen dir dazu ein?

„Ein Diener von Jesus sollte nicht herumstreiten ... Er soll die Gegner in Sanftmut auf den richtigen Weg lenken in der Hoffnung, dass Gott ihnen die Möglichkeit zur Lebensumkehr gibt, damit sie so die Wahrheit erkennen.“ (2. Timotheus 2,24–25 DBU)

- Welche Situationen könnte Paulus hier ansprechen?  
Wie könnte das heute in deinem Umfeld aussehen?
- Wo bzw. wann könnte es für dich angesagt sein, nicht zu argumentieren oder sogar zu streiten, sondern mit Sanftmut zu reagieren?

## ➤ Sanftmut bewahrt vor verletzender Kritik

„Ich selbst aber, Paulus, ermahne euch durch die Sanftmut und Milde Christi ...“ (2. Korinther 10,1 EB)

- Wie stellst du dir eine Ermahnung durch Sanftmut vor?
  - Ist es immer angebracht, sanftmütig zu ermahnen? Könnte es Situationen geben, in denen man härter vorgehen muss? Wenn ja: Welche könnten das sein? Wenn nein: Warum nicht?
- „Geschwister, wenn jemand sich in irgendeiner Übertretung von Gottes Gebot verfängt, dann sollt ihr, die ihr vom Gottesgeist geleitet seid, ihm wieder zurechthelfen. Tut das im Geist der Sanftmut!“ (Galater 6,1 DBU)
- Wie würdest du gerne ermahnt werden, wenn du etwas falsch gemacht hast?
  - Wie könntest du jemandem, der einen Fehler begangen oder gesündigt hat, „im Geist der Sanftmut“ helfen?

## ➤ Sanftmut baut auf

„Sie sollen niemanden mit Worten niedermachen, sondern ... allen Menschen mit vollkommener Sanftmut begegnen.“ (Titus 3,2 DBU)

- Hast du schon erlebt, dass jemand mit Worten niedergemacht wurde? Wie war das?  
Falls es dir selbst passiert ist: Wie hat sich das angefühlt? Wie ging es dir danach?
- Wann stehst du in der Gefahr, jemanden mit Worten niederzumachen?
- Wie hast du erlebt, dass dich jemand mit Worten und Taten aufgebaut hat?  
Inwiefern hilft Sanftmut dabei, jemanden aufzubauen?
- Bei wem fällt es dir schwer, ihr/ihm mit Sanftmut zu begegnen?
- Wem könntest du in nächster Zeit mit Sanftmut begegnen und dadurch aufbauen?

## ➤ Sanftmut wächst

„Wenn der Heilige Geist unser Leben beherrscht, wird er ganz andere Frucht in uns wachsen lassen: Sanftmut und Selbstbeherrschung.“ (Galater 5,22–23 NLB gekürzt)

- Inwiefern gehören Sanftmut und Selbstbeherrschung zusammen?

Stell dir vor, du wärst der sanftmütigste Mensch der Welt.

(Übrigens: Von Mose sagt die Bibel: „Mose aber war ein überaus sanftmütiger Mann, sanftmütiger als irgendein anderer Mensch auf der Erde.“ 4. Mose 12,3 MENG)

- Überdenke nun die vergangenen paar Tage. Wann hättest du als der sanftmütigste Mensch anders agiert und reagiert? Warum?  
Und wie hättest du agiert bzw. reagiert?
- Was sagt es dir, dass Sanftmut wie eine Frucht ist, die wächst?  
Welche Rolle spielt der Heilige Geist dabei, dass Sanftmut wachsen kann?  
Wie kann dir der Heilige Geist konkret dabei helfen, sanftmütiger zu werden?



## Für Gesprächsleiter/-innen

### ***Einstieg ins Bibelgespräch: Zitate über Sanftmut***

Leg der Gruppe einige Zitate über Sanftmut vor, z. B. folgende:

- „Nur Menschen, welche Festigkeit besitzen, sind wahrer Sanftmut fähig; die da sanft scheinen, sind gewöhnlich bloß schwach und werden leicht verbittert.“ (François de La Rochefoucauld)
- „Sanftmut und das Gold der Vernunft ist es, wodurch wir über die Erde herrschen und herrschen sollten.“ (Adalbert Stifter)
- „Sanft zu sein zu rechter Zeit, das ist wohl schön, doch sanft zu sein zur Unzeit, das ist hässlich, denn es ist feig!“ (Friedrich Hölderlin)
- „Sanftmut: Engelsgeduld, die gerade bei unerträglichen Ärgernissen ein gewisses Vergnügen bereitet.“ (Andreas Egert)
- „Wer die Sanftmut als Schwäche ansieht, verkennt ihren Mut.“ (Ernst R. Hauschka)

Was sagen die Zitate jeweils über Sanftmut aus? Stimmt ihr zu oder seid ihr anderer Meinung?

### ***Einstieg ins Bibelgespräch: Kunstbetrachtung Sanftmut***

Seht euch einige Beispiele an, wie Künstler „Sanftmut“ darstellten, z. B.:

Sanftmut von Winfried Lucassen

Zorn und Sanftmut von Raffael

Sanftmut von Jutta Reiss

Sanftmütig von Giacomo Serpotta

Wie wird in diesen Bildern Sanftmut ausgedrückt?

Wie würdet ihr Sanftmut darstellen? – Evtl. Malutensilien mitbringen und kreativ werden.

