



CRYSTAL  
CATHEDRAL

Hour of Power Schweiz  
Seestrasse 34  
CH-3700 Spiez

Telefon +41 (0) 33 655 06 36  
Telefax +41 (0) 33 655 06 37

E-Mail: [info@hourofpower.ch](mailto:info@hourofpower.ch)  
[www.hourofpower.ch](http://www.hourofpower.ch)

Postkonto 17-260489-8

## HOURLY OF POWER VOM 18.07.2010

### Die Kunst der Selbstbeherrschung (Dan Chun)

Begrüßung (Robert Harold Schuller [RHS] und Sheila Schuller Coleman [SSC]):  
RHS: Willkommen in Gottes Haus. Willkommen zum Sonntagmorgen. Es ist seine Zeit, uns zu segnen. Wenden Sie sich zu Ihren Nachbarn und begrüßen Sie einander mit den Worten: Gott liebt Sie, und ich auch.

Sheila, bete mit uns.

SSC: Sehr gerne. Himmlischer Vater, du bist das Vorbild für Väter. Du bist der vollkommene Vater. Du bist unser mächtiger Vater, der liebende, gnädige, barmherzige Vater. Danke, Vater, dass du uns so liebst; dass du bei uns bist und uns nicht alleine lässt, dass du deinen Sohn gesandt hast und deinen Heiligen Geist – um uns zu führen und zu leiten und zu tragen. Wir beten dich an, wir preisen dich und danken dir. Amen.

RHS: Amen.

Interview Sheila Schuller Coleman (SSC) mit Shane (SS) & Pokey Stanford (PS):

SSC: Wie Sie alle wissen, sind wir gerade mitten in der Predigtreihe mit dem Titel: „Halleluja allezeit“. Mir gefällt das sehr. Wenn ich Probleme habe oder einen schlechten Moment in meinem Tag, dann sehe ich mir das Problem an und sage: „Halleluja allezeit.“ Es ist erstaunlich, wie sich gleich die ganze Haltung verändert und das alleine hilft schon viel. Wir könnten diese Predigtreihe nicht durchführen, ohne unsere heutigen Interviewgäste, Shane Stanford und seine Frau, Dr. Pokey Stanford. Shane war 16 Jahre alt und Bluter. Bei Blutern fehlen die Anteile im Blut, die für die Blutgerinnung sorgen. Wenn man sich also schneidet oder verletzt, fließt das Blut immer weiter und weiter, ohne den Faktor 8, wie es in der Medizin heißt. Damals, als Shane ein junger Bluter war, bevor AIDS bekannt war und man über HIV Positiv etwas wusste, stellte man den Faktor 8 aus Blutkonserven her, die Menschen gespendet hatten. Damals konnte man das Blut noch nicht testen. Und so – man höre und staune – wurde er im Alter von 16 als HIV Positiv diagnostiziert. Sein Buch heißt: A Positive Life. Mein Leben mit HIV als Pastor, Ehemann und Vater. Begrüßen Sie bitte Shane und Pokey Stanford. Shane, Pokey, war das alles medizinisch richtig? Ich möchte sicher sein, dass ich nichts Falsches gesagt habe.

SS: Sie haben das gut gemacht. Die Medizin, damals in den späten 70ern und frühen 80ern, wurde als die lebensverändernde Chance für Bluter angesehen. Wir setzten unsere Hoffnung auf Faktor 8 und das war unsere Wundermedizin für die Bluterkrankheit. Leider müssen wir davon ausgehen, dass aus meiner Generation etwa 90% der Bluter HIV Positiv sind, weil die Blutkonserven verseucht waren.

SSC: Wow! Diese Statistik kannte ich nicht. Das ist wirklich alarmierend. Sie waren damals 16. Wie hat sich diese Diagnose auf Ihr Leben ausgewirkt?

SS: Nun, ich sage den Leuten immer: Ich bin ins Bett gegangen als der Kapitän des Golfteams, Klassensprecher und Freund des hübschesten Mädchens an der Schule ...

SSC: Ohne Frage.

SS: ... und am nächsten Tag hörte ich, dass ich noch 2 oder 3 Jahre zu leben hätte. Ich dachte wirklich und wahrhaftig, mein Leben wäre vorüber. Ich bin zwar in einer Familie aufgewachsen, die einen tiefen, starken Glauben hatte, aber damals hatte ich das Gefühl: Dieser Berg ist einfach zu hoch. Und einige Wochen nach der Diagnose war ich mit meinem Großvater zusammen, der mittlerweile

zum Herrn heimgegangen ist. Er war mein Mentor und mein Held. Er sah mich an und sagte: „Okay, was machst du jetzt?“ Ich schaute zurück und sagte: „Ich glaube, ich habe keine Wahl.“ Und er sagte: „Du hast immer eine Wahl.“ Er meinte: „Du kannst dich in die Ecke verkriechen und vor lauter Selbstmitleid zerfließen.“ Und er sagte: „Ich liebe dich so sehr, dass ich mit dir in die Ecke kriechen würde. Aber ich glaube, du wirst dich anders entscheiden.“ Er sagte: „Ich glaube, du wirst jeden Tag auskosten.“ Und das habe ich versucht.

SSC: Wow. Sagen Sie das noch mal, Shane. Er sagte: „Du wirst dich entscheiden und jeden Tag auskosten.“ Was für eine großartige Lektion.

SS: Ja, und es war kein leichter Weg. Wir haben einige Schwierigkeiten erlebt und wir kämpfen jeden Tag um die Gesundheit. Aber jeder Tag ist eine Gelegenheit, ein positives Leben zu führen, und dabei reden wir nicht über eine medizinische Diagnose.

SSC: Gleichzeitig waren Sie mit einem wunderschönen Mädchen befreundet und mussten ihr die Nachricht von Ihrer Diagnose überbringen.

SS: Richtig. Ich hatte das Gefühl, dass sie, nach mir natürlich, die Erste sein sollte, die davon erfährt. Ich dachte, wenn ich es ihr sage, würde sie bestimmt nicht bei mir bleiben. Welches 16-jährige Mädchen möchte denn so eine Zukunft haben? Aber zu meiner Überraschung blieb sie und hier ist sie.

PS: Wissen Sie, es gibt einige Menschen, die Gott einem auf der Lebensreise in den Weg stellt. Und man weiß einfach, es sind Seelenverwandte. Man weiß, dass Gott sie zu einem ganz bestimmten Zweck dahin gestellt hat. Und wir wissen ohne Zweifel, dass wir seelenverwandt sind. Das wussten wir und glücklicherweise unsere Eltern auch und sie haben uns sehr unterstützt. Wir haben mit 19 geheiratet und im kommenden August ist unser 20. Hochzeitstag.

SSC: Wow, der 20. Hochzeitstag. Herzlichen Glückwunsch.

SS: Danke. Danke.

PS: Es heißt, Unwissenheit sei ein Glück – und für uns traf das sicher zu. Wir wussten 1., dass wir es niemand sagen dürfen, weil es die 80er Jahre waren und das Land war in Aufruhr, und 2. waren wir einfach verliebt.

SSC: Ich finde es erstaunlich, dass Sie ihn mit 19 Jahren geheiratet haben und das mit dem Wissen, dass Sie wahrscheinlich in 2 oder 3 Jahren Witwe sein könnten.

PS: Und das hat man uns öfters gesagt. Wir haben das auf unserem Lebensweg so oft gehört, dass er noch 2 Jahre zu leben hat, dass er noch 3 Jahre zu leben hat. Vor zwei Jahren wurde er an Ostern am offenen Herzen operiert und musste sich von den Kindern und von mir verabschieden. Aber unsere Hoffnung ist größer als das. Wir haben den heutigen Tag als Geschenk und so glaube ich, dass Gott will, dass wir jeden Tag wirklich auskosten und nicht darauf schauen, was die Welt uns sagt oder auf die Widrigkeiten, die gegen uns stehen. Er will, dass wir auf seine Hoffnung sehen.

SSC: Wow. Sagen Sie das noch mal. Egal, wie schwer der Widerstand ist, egal, was kommt: Er will, dass wir feiern, dass wir ...

PS: ... Hoffnung haben.

SSC: Seine Hoffnung.

PS: Seine Hoffnung, seine Gnade und seine Liebe und Vergebung und all die Dinge, von denen wir zwar reden, die wir aber oft vergessen anzunehmen.

SSC: Es ist wirklich schwer, das auszuleben.

PS: So ist es.

SSC: Ist es, aber Ihr habt es getan. Und, Shane, Sie sind Pastor.

SS: Das stimmt.

SSC: Gott hat Sie zum Dienst berufen und Sie haben einige unglaubliche Widerstände erlebt. Haben Sie damit gerechnet?

SS: Na, ich weiß nicht, ob ich damit gerechnet habe. Ganz am Anfang unseres gemeinsamen Dienstes haben wir alles sehr still und geheim gehalten. Aber, um in meiner Denomination ordiniert zu werden, musste ich mich einem Gesundheitstest unterziehen und uns war klar, dass wir meinen Gesundheitszustand geheim halten mussten. Und so durchliefen wir diesen Prozess. Es war ein schwieriges Ordinationsverfahren, aber zum Glück war man sich einig, mich zu ordinieren, und ich wurde einer Gemeinde als Pastor zugeteilt. Die erste Gemeinde, der ich zugeteilt wurde, weigerte sich, mich wegen meiner HIV-Infektion zu nehmen. Das war sehr unvernünftig. Wenn Menschen aus Angst reagieren, handeln sie ohne Verstand. Deshalb sind solche Entscheidungen auch so mächtig. Es gab Drohungen, das Pfarrhaus niederzubrennen. Dann gab es noch andere Dinge, die sie gesagt haben. Aber als ich zu dem Treffen ging, um die Gemeinde kennenzulernen, die mich wahrscheinlich nicht anstellen würde, habe ich etwas erkannt. Ich weiß noch, wie ich am Tisch saß und dachte: Jeder von uns hat einen wunden Punkt, jeder von uns trägt irgendwas mit sich herum. Wir alle leiden an irgendeiner Krankheit, die uns davon abhält, alles zu werden, was Gott im Sinn hatte, was wir werden sollen. Mein Dienst veränderte sich an dieser Stelle wirklich und es ging nicht mehr nur darum, ein Pastor zu sein, der HIV Positiv ist, sondern ein Pastor, der anderen vorlebt, hoffnungsvoll zu sein. Das ist doch, was Gottes Absicht für uns ist durch Christus.

SSC: Wow, stark. Und Sie haben drei Töchter. Wie alt sind sie?

PS: Sie sind 13, 10 und 6.

SSC: 13, 10 und 6. Was, wenn die älteste 19 wird und heiraten will?

SS: Wir werden ihr sagen, dass ihre Eltern das nicht für die beste Idee halten. Sie ist ein tolles, wunderbares kleines Mädchen, wie die beiden anderen auch. Sie sind so hübsch, wie ihre Mutter, und haben ebenso eine großartige Lebenseinstellung. Sie haben in ihrem jungen Leben schon viele Prüfungen durchstehen müssen, weil sie um meinen Zustand wissen. Aber sie sind sehr demütig und sind voller Erwartungen der großartigen Segnungen, die Gott für uns hat.

SSC: Im Lauf Ihrer Geschichte haben Sie ein Hindernis nach dem anderen erlebt: Hindernis, noch ein Hindernis und noch ein Hindernis. Aber statt sich entmutigen zu lassen, aufzugeben und zu sagen „Es gibt keine Hoffnung mehr“, statt sich in die Ecke zu verkriechen und sich selbst zu bemitleiden, sind Sie immer weiter gegangen. Und hier sind Sie – 20 Jahre später. Nach 20 Jahren sind Sie immer noch am Leben und verheiratet und Vater. Und auch wenn Sie von einer Gemeinde abgelehnt wurden, hat Gott Ihnen etliche Türen aufgemacht für Ihren Dienst. Erzählen Sie davon, das ist begeisternd.

SS: Über die letzten Jahre haben wir immer wieder Einladungen bekommen, zu sprechen und unsere Geschichte zu erzählen, und zwar an erstaunlichen Orten, von denen ich nicht glaube, dass wir auf andere Weise nicht die Gelegenheit gehabt hätten, dorthin zu kommen. Ich habe außerdem das Vorrecht, Pastor der Gulf Breeze United Methodist Church am Rand von Pensacola in Florida zu sein. Das ist eine wunderbare kleine Gemeinde von 5'000 Menschen, die in ihrem Umfeld einen wunderbaren Dienst tut. Aber ich muss sagen, es wäre wirklich leicht gewesen aufzugeben. Es wäre leicht gewesen anzunehmen, dass das das Ende der Geschichte wäre, wo es doch eigentlich der Anfang der Geschichte ist. Wir sind am Übergang in etwas, das Gott für uns bereit hält, das wir nicht einmal in Worte fassen können. Das ist das, was er jeden Tag für uns bereit hält. Nicht nur das Ewige Leben, sondern die Bibel spricht auch davon, dass er will, dass wir die Kraft eines erfüllten Lebens spüren sollen. Gott liebt Sie und kennt Sie in der Tiefe Ihres Wesens. Gott will, dass Sie ehrlich damit umgehen, wer Sie sind, und

nicht in Angst leben brauchen. Ich glaube, dass so viel von dem, womit wir zu tun haben, mit diesem Geheimnis zusammenhängt. Gott ist kein Gott der Geheimnisse.

SSC: Das stimmt. Das stimmt. Vielen Dank, dass Sie Ihre Geschichte erzählt haben und so offen und ehrlich waren. Gott segne Sie beide. Darf ich für Sie beide beten?

SS: Gerne.

SSC: Herr Jesus, ich bitte dich für Shane, ich bitte dich für Pokey und ich bete für ihre Familie, oh Herr, segne sie bitte weiter. Öffne ihnen Türen, dass sie diese Botschaft weitersagen können, dass du Gott bist. Du hast das letzte Wort und es wird gut sein. Danke, Herr. Amen.

SS: Amen. Danke.

SSC: Gott segne Sie.

SS: Sie auch.

Vorstellung Prediger Dan Chun durch Robert Harold Schuller (RHS):

RHS: Die heutige Bibellesung lese ich vor der Predigt, weil die Predigt heute von einem meiner Lieblingsprediger und Freund gehalten wird. Sein Name ist Dan Chun und er war schon öfter hier. Er ist ein regelmäßiger Prediger auf der Kanzel der Crystal Cathedral. Er ist Hauptpastor der First Presbyterian Church in Honolulu, einer der größten Gemeinden der hawaiianischen Inselgruppe. Er hat Abschlüsse am Lewis und Clark College, von der University of Southern California und vom Fuller Theological Seminary. 1983 haben Dan und seine Frau Pam etwas Einzigartiges begonnen. Sie haben auf Hawaii eine Arbeit gegründet, wo sie Pastoren und Gemeindeleiter einladen haben, sich zu treffen und einander im christlichen Glauben und Leben zu ermutigen. Das hat vielen die Einsamkeit genommen und viele Prediger und Diener Gottes ermutigt und inspiriert, die es gebraucht haben. Bei der letzten Konferenz waren 3'800 Teilnehmer aus 300 Gemeinden von den hawaiianischen Inseln und der ganzen Welt da. Ich bin ihm dafür dankbar. Seine Predigt heute lautet: „Die Kunst der Selbstbeherrschung.“ Ein großartiger Titel. Er hat meine Aufmerksamkeit erregt. Ich mache nicht mal normales Judo. Eine sehr einsichtsreiche Botschaft.

Bibellesung: 2. Petrus 1 (RHS):

Und bevor er spricht, hören Sie diese Worte aus der Heiligen Schrift: 2. Petrus, Kapitel 1.

Gnade und Friede werde euch mehr und mehr zuteil in der Erkenntnis Gottes und unseres Herrn Jesus! Da seine göttliche Kraft uns alles geschenkt hat, was zum Leben und zum Wandel in Gottesfurcht dient, durch die Erkenntnis dessen, der uns berufen hat durch seine Herrlichkeit und Tugend, durch welche er uns die überaus großen und kostbaren Verheißungen gegeben hat, damit ihr durch dieselben göttlicher Natur teilhaftig werdet, nachdem ihr dem Verderben entflohen seid, das durch die Begierde in der Welt herrscht, so setzt eben deshalb allen Eifer daran und reicht in eurem Glauben die Tugend dar, in der Tugend aber die Erkenntnis, in der Erkenntnis aber die Selbstbeherrschung, in der Selbstbeherrschung aber das standhafte Ausharren, im standhaften Ausharren aber die Gottesfurcht, in der Gottesfurcht aber die Bruderliebe, in der Bruderliebe aber die Liebe.

Dazu eine kurze Randbemerkung: Es ist klar zu sehen, wie das christliche Leben wächst und sich entwickelt, nachdem man Christus als Herrn und Freund und Erlöser angenommen hat. Es ist ein Prozess. Lage um Lage wachsen die Erkenntnis, Ehre, Güte, Selbstbeherrschung und Ausdauer.

Gottesfurcht, brüderliche Freundlichkeit und brüderliche Liebe. Denn wenn ihr diese Dinge tut, werdet ihr niemals zu Fall kommen. Denn auf diese Weise wird euch der Eingang in das ewige Reich unseres Herrn und Retters Jesus Christus reichlich gewährt werden.

Hallelujah. Das ist das Wort Gottes.

Hören Sie jetzt unseren Prediger: Dan Chun. Danke, dass Sie gekommen sind.

Predigt "Die Kunst der Selbstbeherrschung" (Dan Chun):

Dr. Robert Schuller ist wirklich der beste Bibelleser der Welt. Wenn er aus der Bibel vorliest, wird das Wort Gottes so lebendig und man kann einfach spüren, wie die Seele förmlich in der Liebe Gottes und seiner Güte und seiner Weisheit eingelegt wird. Ich empfinde eine tiefe Wertschätzung für Arvella, Robert, Sheila und die Schullers. Sie haben auf viele Arten und Weisen in mein Leben gesprochen. Unsere Gemeindearbeit wäre ohne sie nicht da, wo sie heute ist. Geographisch, weil die Schullers die First Presbyterian Church ermutigt haben, auf einen 240 ha großen Golfplatz zu ziehen. Wir wären nicht, wo wir heute sind, was unsere Qualität und Mitgliederzahl angeht, ohne die Schuller. Also preisen wir Gott. Es ist eine Ehre, hier zu sein.

Guten Morgen und Aloha Ihnen allen. Es macht mir immer Spaß, nach Los Angeles zu kommen. Aber wenn man Flugangst hat, ist es nicht so lustig, besonders wenn Ihnen passieren könnte, was mir letzten Monat passiert ist. Auf meinem Flug waren vier Darsteller aus der Fernsehserie LOST. Wie würde es Ihnen gehen, wenn Sie mitten in einer Gruppe von Leuten sitzen, die in der Serie mit dem Flugzeug abstürzen und jahrelang auf einer Insel verschollen sind. Das war ihre letzte Staffel. Im gleichen Flieger saß ein paar Reihen vor mir mein Freund aus unserer Gemeinde, der berühmte Kriegsgefangene Jerry Coffee. Er ist Pilot und auch schon einmal mit dem Flugzeug abgestürzt. Nervenaufreibend so etwas.

Aber, ob man gelassen bleibt oder nicht, Selbstbeherrschung ist etwas, das die wenigsten von uns natürlicherweise haben. Besonders dann nicht, wenn man Selbstbeherrschung braucht im Umgang mit Kritik und Konflikten. Selbstbeherrschung fordert viel Arbeit. Sie fordert viel Energie. Und sie verlangt viel Übung. Es fällt nicht leicht, Schwierigkeiten zu begegnen und immer noch in der Lage zu sein, „Halleluja“ zu sagen. Hallelujah allezeit.

Aber unsere heutige Bibelstelle sagt, dass wir durch Selbstbeherrschung ein „Hallelujah Allezeit“-Leben führen können. Sie spornt uns an, Selbstbeherrschung zu haben. Das bringt uns näher zu Gott und wir können die Menschen effektiver lieben durch Gottes Kraft.

Wenn Sie heute hier sind oder uns im Fernsehen sehen und Sie haben eine heikle Beziehung, an der Sie arbeiten müssen, oder Sie möchten besser werden, persönliche Konflikte auszutragen, und Sie brauchen Selbstbeherrschung, um mit schwierigen Menschen umzugehen, dann sind Sie hier genau richtig.

Es ist ein Mythos, dass Menschen, die selbstbeherrscht sind, von Natur aus ruhig, ausgeglichen und unerschütterlich sind. Das stimmt nicht. Die Wahrheit ist: Menschen, die sich selbst gut im Griff haben, sind äußerlich unerschüttert, aber innerlich sehr aktiv. Sie sind in gewisser Weise wie Menschen, die gut im Judo sind. Nun, was meine ich damit. Anders als andere Kampfsportarten lehrt Judo nicht, den Gegner zurückzuschlagen. Das Wort „Judo“ bedeutet „der sanfte Weg“. Und wenn ein Gegner auf einen zurennt, dann benutzt der erfahrene Judokämpfer die ganze Kraft des Angreifers und benutzt das Gewicht, die Geschwindigkeit und die Kraft des Gegners, um ihn wegzudrücken, zu werfen

oder nach unten zu drücken. Aber oft fängt das damit an, dass man den Gegner näher zu sich zieht. Durch gute Fußarbeit und gezielte Griffe kann man den Gegner dann an sich vorbei ziehen und ihn auf den Rücken werfen. Dort bringt man den Kampf zu den eigenen Gunsten zu Ende.

Selbstbeherrschung ist wie ein Judo-Kampf, der immer mit einem Hallelujah endet. Passen Sie also auf, Freunde. Am Ende des heutigen Gottesdienstes könnten wir vielleicht vom weißen Gurt zum schwarzen Gurt in Selbstbeherrschung kommen. Aus diesem Grund rede ich heute von der „Judokunst der Selbstbeherrschung“ im Zusammenhang mit den Streits, Konflikten und Herausforderungen Ihres Alltags. Ich erzähle Ihnen von etwas, das ich selbst seit über 20 Jahren anwende, und es hat bisher fast jedes Mal funktioniert. Es hat Momente des Konflikts in Versöhnungsaugenblicke verwandelt. Es funktioniert wirklich. Gehen wir also auf die Predigtmatte und fangen wir an.

Erstens: Was tue ich, wenn ich mit Ärger oder Beschwerden oder Kritik oder sogar verbalen Angriffen konfrontiert werde? Vielleicht kommt so etwas auf Sie zu und diese Predigt hilft Ihnen, darauf vorbereitet zu sein.

Jeder von uns hatte schon mit wütenden Leuten zu tun. Sie greifen uns an mit verletzenden Worten, unfairen Beschuldigungen oder Fehlannahmen. Wenn wir uns nun vom Heiligen Geist leiten lassen, werden wir von Gott die Kraft bekommen, folgendes zu tun:

Zuerst: Denken Sie an die Vokale A – E – I – O – U, wenn Sie einem zornigen oder kritischen Menschen begegnen. Diese Buchstaben gebrauchen Sie als Gedankenstütze für die Schritte in dem Prozess, was Sie nacheinander tun in einem Streit oder einer Meinungsverschiedenheit. Lassen Sie sich vom Heiligen Geist leiten, das kann Ihnen das Leben retten.

So steht A für aktiv zuhören. Das Erste, was wir tun sollten, wenn wir auf wütende, verbale Attacken eingehen, ist ganz praktisch: Aktiv zuzuhören. Wenn Menschen wütend auf mich sind, dann lasse ich zu, dass sie mich verbal eine Weile verprügeln. Ich ziehe sie näher zu mir, ich schiebe sie nicht weg. Ich höre sehr, sehr aufmerksam zu und achte darauf, ob ein Körnchen Wahrheit in dem ist, was sie sagen. In jeder Anschuldigung ist immer ein Körnchen Wahrheit. Vielleicht war ich nicht schuld, vielleicht war ich nicht sensibel, vielleicht habe ich es vergessen, vielleicht habe ich nicht aufgepasst, vielleicht wusste ich es nicht besser. Ich höre hin, um zu klären, ob ich wirklich im Unrecht war.

Und so wie im Judo lasse ich sie mit voller Wucht auf mich zukommen und höre ihnen aktiv zu. Ich wiederhole ihre Worte, um sicher zu gehen, dass ich sie richtig verstanden habe. Ich sage dann: „Ja, du bist wütend auf mich. Ich habe dich enttäuscht. Du sagst mir das nicht zum ersten Mal und das ärgert dich wirklich. Ich habe nicht aufgepasst. Du fühlst dich durch meine Taten verletzt und enttäuscht.“ Ich versuche jedes Wort zu wiederholen, das mir gesagt wird, und formuliere es neu, um zu zeigen, dass ich wirklich zuhöre.

Und dann höre ich nicht nur aktiv zu, sondern ich verbinde mich mit ihnen. Das ist das E in den Vokalen A – E – I – O – U und steht für Empathie. Ich lasse die ganze Kraft ihres verbalen Angriffes an mich heran. Dann nehme ich nicht nur den Schlag auf, sondern ich ziehe ihn zu mir. Ich beschleunige ihn noch durch meine Empathie.

Ein Mensch kritisiert mich, weil ich mich nicht ordentlich benehme oder unsensibel bin. Ich widerspreche nicht oder lehne ihre Worte ab, sondern ich sage:

„Mann, du bist sauer auf mich. Ich habe dich wirklich enttäuscht. Weißt du, wenn jemand mich so enttäuscht hätte, wie du meinst, dass ich dich enttäuscht habe, dann wäre ich genauso sauer.“ Dadurch nehme ich sozusagen ihren Arm und ziehe sie zu mir. „Ich wäre genauso enttäuscht. Ganz ehrlich, ich würde kochen vor Wut. Also, ich verstehe dich.“ Ich nehme den ganzen Schwung ihres Widerspruchs oder Enttäuschung, ziehe sie zu mir und zeige noch dazu Verständnis. „Ja, ich wäre auch sauer auf Dan.“ Und daran ist nichts Unehrlisches oder Trickreiches. Ich will wirklich und wahrhaftig in ihrer Haut stecken und mir vorstellen, wie sie sich fühlen. Das ist hilfreich für alle Beziehungen, Freundschaften, Ehen, zu Chefs oder Kollegen. Was auch immer. Ich will aktiv zuhören und Empathie zeigen. Das beansprucht wohl die meiste Zeit, wenn man durch A – E – I – O – U geht.

Und nach dieser Zeit kommt der Moment, in dem ich mich drehe. Erst jetzt spreche ich darüber, wie ich die Dinge sehe und fühle. Das ist der Buchstabe I – I heisst, wir sprechen jetzt über MEINE Sicht. Jetzt wirst du hören, wie ICH fühle, und ich spreche von meinen Gefühlen. Ich sage dann vielleicht: „Wow. Du bist sauer. Ich würde auch denken ‚Dan ist ein Idiot.‘ Aber weißt du, du musst wissen, dass ich das nicht so gemeint habe. Ja, ich war unsensibel. Ich habe einen Fehler gemacht. Aber du musst auch wissen, dass es mir wehtut zu hören, dass ich mit Absicht versagen würde, um dich zu verletzen. Das war wirklich, wirklich nicht meine Absicht und ich verstehe, dass du das Gefühl hast, es wäre so.“

Ich gebe also neue Informationen weiter. Ich gebe meine Sicht weiter und der Judowurf kommt in Gang. Ich habe die Wucht des Schlages angenommen, ich füge jetzt meine Wahrnehmung dazu und das verändert den Angriffswinkel. In einem Augenblick werde ich entweder ihr Verständnis verändern oder, wenn sie weiter unkontrollierbar wütend bleiben, ich renne um mein Leben.

Der nächste Schritt ist, über Optionen zur Verbesserung nachzudenken und sie zu formulieren. Das ist der Buchstabe O – O steht für Optionen. Ich suche nach Optionen, um eine win-win Situation herzustellen.

Option 1 wäre vielleicht: „Hey, ich habe dich missverstanden und vielleicht hast du mich auch missverstanden. Können wir noch mal neu anfangen? Lass es uns noch mal probieren und das Problem so beschreiben, wie wir beide es sehen. Ich höre dir wirklich zu und du hörst mir wirklich zu.“

Option 2 könnte sein: „Weißt du, wir kommen hier nicht weiter. Wie wäre es, wir gehen nach Hause, beten und versuchen es noch mal?“

Oder Option 3 wäre: „Wir kommen hier alleine nicht weiter. Vielleicht brauchen wir eine objektive dritte Person, die uns hilft, das zu regeln.“

Sehen Sie, alles dreht sich um die Optionen.

Und schließlich, die Kunst der Selbstbeherrschung ist nicht nur menschlich. Immer, wenn mich jemand kritisiert, gehe ich gleichzeitig, während ich mit ihm oder ihr rede, ins Gebet. Ich höre mit dem einen Ohr zu, mit dem anderen Ohr höre ich auf Gott. Ich untermale die Zeit mit ihm oder ihr im Gebet. Viele Christen vergessen das.

Dafür steht der Buchstabe U. Untermalen Sie das Gespräch im stillen Gebet. Während ich mit einem Ohr dem Menschen zuhöre, richte ich mein Herz und mein anderes Ohr auf Gott aus und sage: „Herr, hilf mir. Leite mich, schaffe eine Lösung. Hilf mir, die Möglichkeiten zu erkennen, die du schenkst.“ Ich bitte um die Weisheit des Heiligen Geistes und Verständnis und um eine demütige Haltung für mich, dass ich offen für die Möglichkeit bin, dass ich auch falsch liege.

Ich bete wirklich bis zu diesem Punkt, dass mir Optionen einfallen. Also haben wir A – E – I – O – U. Das ist Judo: eine sanfte Berührung und ein klares Ende.

Manchmal kommt die Kritik oder der Angriff so schnell, dass man nicht auf A – E – I – O oder U kommt, und man sieht den anderen an und alles, was man denken kann ist: Blödmann! Aber mit einiger Übung und der übernatürlichen Hilfe des Heiligen Geistes können wir Selbstbeherrschung lernen, die uns davor schützt, zu sündigen und Böses mit Bösem zu vergelten und Beleidigung mit Beleidigung. Ich habe viele Konfrontationen erlebt. Aber ich habe mich fast immer mit den Menschen versöhnt, die auf mich sauer war. 99 % davon, wenn ich A – E – I – O – U benutze.

Es gibt noch einen anderen Bereich, in dem wir Selbstbeherrschung brauchen, nicht nur bei Wut. Und das ist, wenn wir durch sexuelle Versuchung angegriffen werden. Internet-Pornographie ist nur einen Klick weg. Wir brauchen Selbstbeherrschung.

Es gibt ein neues Thema in der Seelsorge in meiner Gemeinde: unanständige Gespräche auf Facebook mit früheren Flammen.

Wir brauchen Selbstbeherrschung in dieser Beziehung. Männer und Frauen. Auf Geschäftsreisen mit Kollegen und auch alleine brauchen wir Selbstbeherrschung.

Wie stark sexuelle Versuchungen werden könnten, hat sich mir gezeigt, als ich vor einigen Jahren mit meiner Familie in einem fremden Land unterwegs war, in dem Englisch nicht die Hauptsprache ist. Ich schlief in dem Hotelzimmer, das ich mit meinem 16-jährigen Sohn Dylan teilte. Das Telefon klingelte abends so gegen 22.15 Uhr. Meine Frau Pam, meine Tochter Noelle und mein Sohn Quinn schliefen im anderen Zimmer. Eine Frau fing an, in einer fremden Sprache zu sprechen. Ich sagte ihr, dass ich nur Englisch spreche, jemand solle mich auf Englisch anrufen. Da legte sie auf. Jetzt, wo ich wach war, dachte ich, ich rieche Rauch und dachte: „Mensch, vielleicht brennt es ja und sie wollte mich warnen.“ Nein, sagte ich mir und legte mich wieder schlafen.

Etwa 10 Minuten später kam wieder ein Anruf, das Gleiche. Eine Frau spricht in einer fremden Sprache. Ich sagte ihr „Ich verstehe Sie nicht“ und sie legte auf.

Ich roch immer noch Rauch und dann hörte ich, wie es in anderen Zimmern klingelte und wie sich Türen öffneten und schlossen und wieder dachte ich: Vielleicht brennt es doch und wir werden evakuiert. Ich stand auf, ging an die Tür und sah hinaus. Ich sah niemanden und schloss die Tür wieder. Vielleicht raucht ja jemand im Gang, der gerade vorbei gegangen ist. Ich legte mich wieder schlafen.

Da klingelte wieder das Telefon und dieses Mal sagte eine Frau in gebrochenem Englisch, sie hätte eine Message für mich.

Und ich sagte: „Nun, dann geben Sie mir die Message, ich will sie jetzt und zwar auf Englisch. Also, finden Sie jemanden, der gut Englisch kann, sonst bekomme ich die Message nicht.“

Sie legte auf, also legte ich mich wieder hin.

Wieder klingelte das Telefon, wieder dasselbe. Eine Frau mit einer Message für mich.

Ich sagte: „Hören Sie, ich will die Message und ich brauche Sie auf Englisch. Ich will jetzt die Message.“

Sie legt auf.

Mittlerweile bin ich ziemlich sauer. Ich hörte jemanden an die Tür klopfen und dachte: Toll, wir werden evakuiert. Oh, Nein.“

Ich ging zur Tür, öffnete sie und eine wirklich hübsche junge Frau kam in mein Zimmer. Ich meine nicht nur an die Tür, sie ging etwa 4 m ins Zimmer und das erste, was ich dachte, war: Mann, dieses Hotel sollte die Angestellten schulen, wie sie sich in den Zimmern der Gäste benehmen. Sie ist viel zu weit hereingekommen.

Dann ging sie auf mich zu und kam mir sehr nahe. Ich dachte, diese Leute müssen wirklich an ihrer persönlichen Zone arbeiten.

Und mein dritter Gedanke war: Warum sieht sie mich so an?

Und plötzlich, als ich in ihre verführerischen Augen sah, wurde mir klar, dass ich in Schwierigkeiten war. Ich fühlte mich wie Luke Skywalker und Han Solo im Millenniumfalken in Star Wars, die vom Tractorstrahl in den Todesstern gezogen werden.

Die Frau sagte auf Englisch zu mir: „Oh, Sie haben nach mir gerufen?“

Und ich sagte: „Nein, ich habe Sie nicht gerufen.“

Sie meinte: „Doch, haben Sie. Sie haben mich verlangt.“

Ich sagte: „Nein, habe ich nicht.“

Dann fiel mir ihr reines und weiches Haar auf und ich spürte, wie mich der Traktorstrahl wieder erfasste. Also tat ich, was jeder amerikanische Vater in Panik tun würde.

Ich drehte mich zu meinem Sohn, der schlafend im Bett lag, und rief: „Dylan, Dylan wach auf!“

Aber Dylan, der einen tiefen Schlaf hat, lächelte nur, drehte sich um und schlief weiter.

Dann sagte die Frau: „Ach, dann hat er mich gerufen.“

Ich sagte: „Nein. Nein. Nein. Er hat Sie nicht gerufen.“

Schließlich ging sie und mein Herz pochte.

Ich rief an der Rezeption an und sagte: „Ich muss sofort mit jemandem reden, der Englisch kann. Bitte geben Sie mir jemanden. Sie haben mir eine Angestellte oder so geschickt und ich muss mit jemandem auf Englisch reden.“

Eine Minute danach klingelte das Telefon und unser Gespräch war wie eine Szene aus einer alten Abbot und Costello Radiosendung – voller Missverständnisse.

Er sagte: „Mr. Chun?“

Ich sagte: „Ja, ich bin Mr. Chun.“

Er darauf: „Nein, ich bin Mr. Chun.“

Ich sagte: „Nein. Nein. Nein, ich bin Mr. Chun.“

Das ging hin und her, bis ich schließlich begriff, dass das unser Reiseleiter war, der zufällig genauso heißt wie ich auch.

Ich sagte: „Mr. Chun, was ist hier los?“

Er fragte: „Sie haben doch niemandem die Tür geöffnet, oder?“

Ich meinte: „Doch, habe ich.“

Er darauf: „Ganz schlecht. Ganz schlecht.“

Ich fragte dann: „Sie sagen, das war ganz schlecht. Was ist denn hier los?“

Darauf erzählte er mir, dass es Zimmermädchen gibt, die für das Hotel arbeiten und jeden Abend auf den Zimmern anrufen. Sie sehen, ob Männer antworten, und dann kommen die Mädchen aufs Zimmer und bedienen einen mit allem, was man will.

Erst später wurde mir klar, dass die Message, die sie mir geben wollte, in Wirklichkeit eine Massage war. Die Anruferin hatte Massage gesagt, nicht Message.

Ich schätze also, als ich sagte „Ich will meine Message, ich will sie sofort und auf Englisch!“, muss die Anruferin verstanden haben „Oh, er will die Message. Er will jetzt und auf Englisch. Schicken wir ihm sofort ein Mädchen.“  
Halleluja Allezeit.

Diese Begegnung zeigte mir, dass wir unablässig sexuellen Versuchungen ausgesetzt sind. Ob Sie nun auf der Straße unterwegs sind oder durch die Straßen Ihrer Stadt gehen, die Zeitschriftenstände durchsehen oder im Internet sind; überall sehen wir ungesunde und unheilige sexuelle Anreize. Die Versuchung steht vor der Tür. Die Barbaren sind am Tor und der Engel des Todes schwebt darüber. Nur das Blut des Lammes lässt ihn vorüberziehen.

Wir brauchen heute mehr denn je Selbstbeherrschung und den Heiligen Geist in uns, der uns beschützt. In Sachen Selbstbeherrschung dürfen Sie nicht die Verheißungen aus Gottes Wort mit der Ansicht der Welt verwechseln. Das müssen Sie klar wissen. Wir befinden uns in einer Konfrontation oder Versuchung, in der wir Selbstbeherrschung brauchen. Wir bewahren unsere Selbstbeherrschung, während wir Jesus folgen.

Und der Heilige Geist in uns wird uns Kraft geben, dass wir bei klarem Verstand bleiben, selbst wenn wir Wut, Versuchung und Gewalt begegnen. Ich habe das aktiv erlebt.

Das ist die Realität. Wir können uns selbst beherrschen. Das ist eine Entscheidung. Jesus hat es vorgelebt. Und Jesus ist kein Weichei.

Sie können es nachlesen in 1. Petrus, 2. Kapitel. Da steht: „Als sie ihn beschimpften, hat er nicht zurückgeschimpft. Als er litt, drohte er nicht. Stattdessen vertraute er sich Gott an, der gerecht richtet.“

Sie dürfen von heute an wissen, dass Sie keine Angst zu haben brauchen. Wir brauchen nicht ungeduldig werden oder launisch oder wie eine Kanonenkugel zurückzuschlagen, denn wir haben den Geist der Selbstbeherrschung durch den Heiligen Geist.

Ich möchte Sie alle anspornen, die Sie Jesus folgen, dass Sie nach der Frucht der Selbstbeherrschung streben und sie wie einen Judowurf benutzen.

Werfen Sie die Gnade Jesu mit Judokunst in das Leben anderer, die es nicht erwarten. Denn er ist Herr. Amen? Amen! Gottes Segen.

Segen (RHS):

Und nun möge der Herr euch segnen und behüten. Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über euch. Der Herr gebe euch Frieden in eurem Ausgang und Eingang, in eurer Arbeit und eurer Freizeit, im Lachen und im Weinen, bis ihr vor ihm steht an jenem Tag, wo es keinen Sonnenuntergang und keinen Sonnenaufgang mehr gibt, nur noch ewiges Leben mit ihm in der Herrlichkeit.

Und das Volk Gottes sagt: Amen.