

## Raus aus dem Hamsterrad Teil 2: Die Jagd nach Kontrolle

„Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“. Geht es uns nicht teilweise auch so? Wir machen es lieber selbst, dann wird es auf jeden Fall gut. Und wenn wir Dinge dann doch abgeben, kontrollieren wir sie ständig. So sind wir in unserem Suchen nach Sicherheit, Stabilität und Halt im Hamsterrad der Kontrolle gefangen. Denn: **Je mehr wir kontrollieren, umso größer wird die Angst, die Kontrolle zu verlieren.** Doch Jesus lädt uns zur Hingabe und zum Vertrauen ein, zum Abgeben von unserer Kontrolle, um Platz für seine Gnade und seinen Plan zu haben.

In Sprüche 3 lesen wir davon, dass wir uns vom ganzen Herzen, mit allem unserem Sein, auf Gott verlassen und nicht auf unseren eigenen Verstand bauen sollen. Mit unserem ganzen Herzen, nicht unserem halben. Sowie Maria sich für Hingabe und Vertrauen entscheidet, als der Engel ihr verkündigt, dass sie ein Kind erwartet (Lk. 1,38): »Ich bin die Dienerin des Herrn und beuge mich seinem Willen. Möge alles, was du gesagt hast, wahr werden und mir geschehen.«

Kontrolle zu behalten, nagt an deinem Leben, setzt dich unter Stress und beansprucht deine Beziehungen. Denn was passiert, wenn du die Kontrolle nicht aufrechterhalten kannst? Du fängst an, an deinem Selbstwert zu zweifeln und deine Energie wird aufgefressen. In allem, wo ich Kontrolle behalten möchte, überschätze ich meine Fähigkeiten und unterschätze die Macht und Güte Gottes. Denn: **Du kannst nicht immer die Kontrolle haben, aber du kannst dich immer für Hingabe entscheiden.**

Hingabe und Vertrauen heißt nicht, keine Verantwortung mehr zu übernehmen, sondern Gott durch dein Leben wirken und handeln zu lassen. Es heißt „Jesus ich mach wie du“ und nicht „Jesus mach mal du“. Dabei können wir folgendes erleben:

**Wenn du Hingabe vor Kontrolle wählst, dann...**

### 1. ...öffnest du dein Leben für Gottes Möglichkeiten

Direkt, als Maria sich Gott hingibt und sich seinen Plänen unterstellt, sorgt er für sie und bereitet den weiteren Weg vor (Er schickt einen Engel zu Josef). Gott kann in deinem Leben wirken, wenn du ihm die Schlüssel zu deinen Lebensbereichen gibst und er ans Lenkrad darf. Das schenkt dir die Momente, in denen du erlebst, dass Gottes Realität, seine Liebe, seine Nähe für dich erfahrbar wird.

### 2. ...darfst du loslassen und Frieden finden

Paulus erlebt in einer Situation des völligen Kontrollverlustes (Gefängnis), dass er loslassen und abgeben darf. Auch du darfst die befreiende Erfahrung machen, loslassen zu dürfen, was du nicht kontrollieren und ändern kannst. Wenn du diesen Mut aufbringst, erfährt du Gottes Frieden.

Hingabe und Vertrauen ist eine tägliche Entscheidung: **Denn Gott kann so viel mehr mit deiner Hingabe tun als du mit deiner Kontrolle.**

## TEXTSTELLEN

Spr. 3,5-6  
Lk. 17,33  
Lk. 1  
Phil. 4,6-7

## HERZENSMENSCH

FÜR DEN ICH BETEN  
MÖCHTE:

## TERMINE

17.01., 19.30 Uhr  
Herzschlagabend in Ennepetal

20.-21.01.,  
Klausur der leitenden Mitarbeiter

## GESPRÄCHSSTOFF

Einstieg: Würdest du dich als „Kontrollfreak“ bezeichnen?

1. Was bedeutet Hingabe für dich?
2. Was ist der Unterschied zwischen Kontrolle und Verantwortung?
3. Woran liegt es, dass wir einerseits glauben und vertrauen, andererseits aber die Kontrolle behalten wollen?
4. Wo in deinem Leben hast du schon mal schmerzlich Kontrollverlust erlebt?
5. Wann hast du das letzte Mal Kontrolle abgegeben und Gott vertraut? Was ist passiert?
6. Gibt es etwas, bei dem du Kontrolle abgeben möchtest? Was ist dabei deine Verantwortung?

Wo möchtest du neu oder zum ersten Mal die Kontrolle abgeben? Wenn es euch hilft, schreibt es auf einen Zettel und gebt es im Gebet gemeinsam oder einzeln bewusst nochmal an Jesus ab und entscheidet euch für Hingabe.