

Quelltor- Göttliche Gewohnheiten 01.02.2026

Definition Gewohnheiten

Eine Gewohnheit kann definiert werden als „eine Sache, die oft getan wird und daher normalerweise leicht zu bewerkstelligen ist; eine Handlung, die man sich angeeignet hat und die automatisch geworden ist“.

- Wir alle haben Gewohnheiten, ob gut oder schlecht. Sogar Neugeborene können mit der Gewohnheit auf die Welt kommen, bereits am Daumen zu lutschen.
- Am Anfang des Lebens sind die Eltern für ein Kind Dreh- und Angelpunkt, sie geben ihren Kindern ihre Werte und Verhaltensweisen mit. Man spricht hier auch von Prägung. Diese entsteht aus der Summe aller Eindrücke aus dem Umfeld und der Erziehung. Wir werden also aktiv geprägt, lernen aber auch sehr stark passiv durch Abschauen. Man sagt auch gerne: „Erziehung geschieht teilweise durch Worte, aber größtenteils durch Vorbild.“
- Als Teenager definieren wir uns dann neu. Wir pubertieren, loten Grenzen aus, sind Einflüssen von außerhalb der Familie ausgesetzt. Wir erleben eine Neuprägung. Wir entscheiden ganz aktiv wie und wer wir sein wollen. Aber nicht alle, viele lassen sich auch passiv von außen weiter prägen.

Achte auf Deine **Gedanken**, denn sie werden Worte.

Achte auf Deine **Worte**, denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine **Handlungen**, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine **Gewohnheiten**, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen **Charakter**, denn er wird Dein Schicksal.

(Wird dem amerikanischen Supermarktleiter Frank Outlaw seit 1977 zugeschrieben, auf manchen Zitatseiten auch als Talmud-Zitat ausgewiesen, eine ähnliche Version wird Charles Reade zugeschrieben, geht möglicherweise auch auf ein chinesisches Sprichwort zurück.)

Das passt zu unseren letzten 3 Sonntagen:

Wortkultur – Gedankengut – Gemeinde & Leben am Licht – sehe gerne verpasste Predigten auf YouTube an!

Der Jüngerschafts Prozess eines Christen

Für den Christen ist sein ganzes Leben ein Leben der Verwandlung durch Erneuerung des Sinnes (Römer 12,2). Das bedeutet, alte (schlechte) Gewohnheiten gegen neue (gute) auszutauschen.

Nicht aus Werksgerechtigkeit um Gott wohlzugefallen oder deine Fahrkarte in den Himmel zu erarbeiten: du wirst nicht errettet aufgrund deiner guten Werke, du wirst errettet durch Annahme des Gnadenwerkes am Kreuz.

Epheser 2,8–10 (NGÜ NT+PS)

*8 Noch einmal: **Durch Gottes Gnade seid ihr gerettet**, und zwar aufgrund des Glaubens. Ihr verdankt eure Rettung also nicht euch selbst; nein, **sie ist Gottes Geschenk**.*

9 Sie gründet sich nicht auf menschliche Leistungen, sodass niemand vor Gott mit irgendetwas großtun kann.

10 Denn **was wir sind, ist Gottes Werk**; er hat uns **durch Jesus Christus dazu geschaffen, das zu tun, was gut und richtig ist**. Gott hat alles, was wir tun sollen, vorbereitet; **an uns ist es nun, das Vorbereitete auszuführen**.

Doch wenn wir dann Jesus erleben – als Erlöser und König unseres Lebens – dann sehen wir uns danach ihm gleichgestaltet zu sein. **Aus dem „SEIN“ mit „IHM“ entsteht ein neues „TUN“ für und durch „IHN“**.

Die Bibel nennt diesen Prozess auch Jüngerschaft. Es geht nicht um Selbstoptimierung, es geht darum IHM wohlzugefallen und IHM immer ähnlicher zu werden. Ich bin ein Jünger Jesus. Ich folge Jesus nach. Ich will Jesus wohlgefallen. Ich will immer mehr wie Jesus sein!

2. Korinther 3,17–18 (NGÜ NT+PS)

17 Dieser Herr aber ist der Geist, von dem wir gesprochen haben. Und wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit.

18 Ja, wir alle sehen mit unverhülltem Gesicht die Herrlichkeit des Herrn. Wir sehen sie wie in einem Spiegel, und indem wir das Ebenbild des Herrn anschauen, wird unser ganzes Wesen so umgestaltet, dass wir ihm immer ähnlicher werden und immer mehr Anteil an seiner Herrlichkeit bekommen. Diese Umgestaltung ist das Werk des Herrn; sie ist das Werk seines Geistes.

Beispiele dieser Umgestaltung

Zum Beispiel: „Tut alles ohne Murren und Bedenken“ (Philipper 2,14) kann eine neue Gewohnheit von uns verlangen. Vielleicht müssen wir ein **ganz neues Denkmuster kultivieren, vom Negativen zum Positiven**, wenn wir „jeden Gedanken gefangen nehmen, zum Gehorsam gegen Christus“ (2. Korinther 10,5).

Gottes Gebot „Du sollst nicht stehlen“ bedeutet, dass wir die **Gewohnheit kultivieren müssen, in allen Dingen ehrlich zu sein**. Das mag für manche eine ganz neue Gewohnheit sein. Es ist das **„Ablegen“ unserer alten Natur und das „Anziehen“ der neuen Natur**, die wir erhalten, wenn wir geistlich in Gottes Familie geboren werden.

Kolosser 3,9–10 (NGÜ NT+PS)

9 Belügt einander nicht mehr! Ihr habt doch das alte Gewand ausgezogen – den alten Menschen mit seinen Verhaltensweisen –

10 und habt das neue Gewand angezogen – den neuen, von Gott erschaffenen Menschen, der fortwährend erneuert wird, damit ihr Gott immer besser kennen lernt und seinem Bild ähnlich werdet.

Das ist nicht leicht und in der Tat unmöglich aus eigener Kraft zu erreichen. Aber Paulus erinnert uns daran, dass „ich alles vermag durch den, der mich stark macht, Christus“ (Philipper 4,13).

In Bezug auf gesundheitliche Gewohnheiten wie Drogenkonsum, Rauchen, Trinken, sexuelle Unmoral usw. wird uns gesagt:

2. Korinther 6,19–20 (NGÜ NT+PS)

19 Habt ihr denn vergessen, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist? Der Geist, den Gott euch gegeben hat, wohnt in euch, und ihr gehört nicht mehr euch selbst.

20 Gott hat euch als sein Eigentum erworben; denkt an den Preis, den er dafür gezahlt hat! Darum geht mit eurem Körper so um, dass es Gott Ehre macht!

Epheser 5,18 (NGÜ NT+PS) Und trinkt euch keinen Rausch an, denn übermäßiger Weingenuss führt zu zügellosem Verhalten. Lasst euch vielmehr vom Geist Gottes erfüllen.

Für diejenigen, die zu Jesus Christus gehören, wird es zu einer Lebensweise, neue Gewohnheiten zu entwickeln, indem sie sich vom Heiligen Geist leiten lassen.

Galater 5,16 (NGÜ NT+PS) Was will ich damit sagen? Lasst den Geist Gottes euer Verhalten bestimmen, dann werdet ihr nicht mehr den Begierden eurer eigenen Natur nachgeben.

Galater 5,24–25 (NGÜ NT+PS)

24 Nun, wer zu Jesus Christus gehört, hat seine eigene Natur mit ihren Leidenschaften und Begierden gekreuzigt.

25 Da wir also durch Gottes Geist ein neues Leben haben, wollen wir uns jetzt auch auf Schritt und Tritt von diesem Geist bestimmen lassen.

Diese neuen Gewohnheiten werden von Jesus als Liebe zu Ihm beschrieben.

Johannes 14,23–24 (NGÜ NT+PS)

23 Jesus gab ihm zur Antwort: »Wenn jemand mich liebt, wird er sich nach meinem Wort richten. Mein Vater wird ihn lieben, und wir werden zu ihm kommen und bei ihm wohnen.

24 Wer mich nicht liebt, richtet sich nicht nach meinen Worten. Und was ich euch sage, ist nicht mein Wort; ihr hört das Wort des Vaters, der mich gesandt hat.

Wir halten fest:

- Die Bibel ermutigt uns zur Veränderung.
- Die Bibel ermutigt uns fleischliche Gedanken abzulegen, gefangen zu nehmen unter den Gehorsam Christi und gute göttliche Gedanken zu denken.
- Die Bibel ermutigt uns die Lüge abzulegen und die Wahrheit zu sprechen.
- Die Bibel ermutigt uns die Alte Natur abzulegen und in der Neuen Natur zu denken, zu sprechen und zu handeln.
- Die Bibel ermutigt uns als Tempel des Heiligen Geistes Gott mit unserem Verhalten und unserem Körper zu ehren.
- Diese Umgestaltung lernen wir durch das Lesen und Hören des Wortes Gottes und die Anwendung des Wortes Gottes in unserem Leben. Wir wenden das Erlernte an und ändern unser Leben. Wir gestalten es neu!
- Diese Umgestaltung wirkt der Heilige Geist in uns. Es geschieht nicht aus eigener Kraft. ER wirkt das Wollen und Vollbringen in uns.
- Wir denken, sprechen und handeln anders aus Liebe zu Jesus und seinem Wort.

Wichtige Bibelstellen zu Gewohnheiten und zur Umgestaltung

Sprüche 22,6: „Gewöhnt man einen Knaben an den Weg, den er gehen soll, so lässt er nicht davon, wenn er alt wird!“ – Betont die Bedeutung früher Prägung und guter Routinen.

Galater 5,1: „Zur Freiheit hat uns Christus befreit! So steht nun fest und lasst euch nicht wieder das Joch der Knechtschaft auflegen!“ – Spricht gegen die Knechtschaft schlechter Gewohnheiten.

Johannes 8,36: „Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei!“ –

Unterstreicht, dass wahre Freiheit von Jesus kommt, um nicht in Unfreiheit zu leben.

2. Korinther 3,16 „16 Wisst ihr nicht, dass ihr der Tempel Gottes seid und dass Gottes Geist in eurer Mitte wohnt?“ – **Spricht über den Körper als Tempel des Heiligen Geistes, was die Verantwortung für unser Verhalten und unsere Gewohnheiten nahelegt.**

Psalm 119,9–18 (NGÜ NT+PS)

9 Wodurch hält ein junger Mensch seinen Lebensweg frei von Schuld? Indem er sich nach deinem Wort, HERR, richtet.

10 **Von ganzem Herzen habe ich dich gesucht**, lass mich nicht von deinen Geboten abirren!

11 **Auch bewahre ich im Herzen, was du gesagt hast**, um nicht gegen dich zu sündigen.

12 Gepriesen seist du, HERR! **Lehre du mich, deinen Bestimmungen zu folgen!**

13 **Ich selbst will weitererzählen**, welche Rechtsentscheidungen du ausgesprochen hast.

14 **Es erfüllt mich mit Freude**, den Weg zu gehen, den du als richtig bezeugst; **darüber bin ich glücklicher als über alles**, was man besitzen kann.

15 **Gerne denke ich über deine Ordnungen nach**, achten will ich auf die Wege, die du vorgegeben hast.

16 **An deinen Bestimmungen habe ich große Freude**, dein Wort will ich niemals vergessen.

17 **Erweise mir, deinem Diener, deine Güte**, damit ich neue Lebenskraft bekomme und dein Wort befolgen kann.

18 **Öffne mir die Augen**, damit ich die Wunder erkenne, die dein Gesetz enthält!

Deshalb lese und liebe ich die Bibel! Nicht, um irgendwelche Argumente für Diskussionen zu finden oder um klug zu wirken.

Sondern weil da so eine unfassbare Schönheit, Wahrheit und Klarheit drinsteckt. Ich will Gottes Wesen, seine Liebe, sein Handeln immer mehr verstehen und kennenlernen. Diese Schätze darin ausgraben. Seine Worte als mein Fundament haben.

Ich will dranbleiben und weiterlernen - nicht um des Wissens Willen, sondern um Gott besser und besser zu kennen. Und immer mehr verwandelt und umgestaltet zu werden in sein Ebenbild. Was der ursprüngliche Plan im Garten Eden war: „Lasset uns Menschen manche in unserem Ebenbild!

Diese Schönheit will ich immer mehr erkennen und darin verwandelt werden!

Alice Cooper

Rocklegende Alice Cooper war früher der Schrecken christlicher Eltern überall - heute hat er sich dem täglichen Bibellesen verschrieben.

In einem Interview sagte Cooper, dass Jesus ihn aus einem sündigen Leben gerettet habe, das von Kokain-und Alkoholsucht geprägt war. Er erzählt, dass er jeden Morgen in der Bibel liest und betet. Cooper sagt, das Lesen einiger Kapitel pro Tag bringe Positivität in seine Gedanken, und er bemühe sich außerdem, anderen zu helfen. Sogar Marilyn Manson hat er eine Bibel geschenkt.

„Ich bin vor Sonnenaufgang wach; 5 Uhr morgens ist meine Zeit. Direkt aus dem Bett, eine Tasse Kaffee machen, meine Bibel nehmen und dann die nächste Stunde lesen und beten“, sagte Cooper der Times (UK).

„Ich lese ein paar Kapitel am Tag. Das ist mein zwölftes Mal, dass ich die Bibel durchlese.“

„Dank [meiner Frau] Shery! — sie ließ mich zur Behandlung in eine Klinik einweisen — bin ich nun im 39. Jahr nüchtern“, sagte er. „Vater zu sein hat alles für mich verändert. Es gab

mir einen Grund, nüchtern zu bleiben. Auf der Bühne war ich Alice, aber nach der Show wollte ich Papa sein. Dieses Leben war besser als ein Leben in der Flasche."

Gute göttliche Gewohnheiten - 2026 mit Jesus planen

- 1. Wenn du heute Jesus fragst: welche schlechte Gewohnheit darf ich ablegen? Was wäre es?**
- 2. Welche konkreten Schritte helfen dir diese schlechte Gewohnheit zu beenden?**
Ersetze schlechte Gewohnheiten durch gute Gewohnheiten. Es ist wie ein Training, dass man neu einüben muss. (Tatsächlich läuft bei Gewohnheiten ein krasses Zusammenspiel von Hormonen und Emotionen in uns ab. Das Scrollen im Internet und auf Apps führt tatsächlich zu einer Glückshormon und Glücksgefühlen Ausschüttung, die uns abhängig macht. Ähnliches läuft ab bei Zucker, Süßigkeiten, Herzhaftem, allen Medien und allen Drogensubstanzen von Zigarette über Alkohol bis hin zu harten Dingen. Selbst Personen können solche Gefühle in dir auslösen, was mit ein Grund ist, warum einige in toxischen missbräuchlichen Beziehungen bleiben und es ihnen so schwer fällt sich loszulösen.)
- 3. Die gute Nachricht: genauso funktioniert es bei guten Gewohnheiten!** Wenn du zum Beispiel statt Fernseher an um 18 Uhr für 40 Minuten Sport machst und dich danach mit etwas belohnst, hast du dieselbe Ausschüttung an Glückshormonen und guten Emotionen. Allein durch frische Luft, Bewegung und Sport kommt bei dir viel Positives in Wallung. Anschließend noch einen leckeren Smoothie als Belohnung und du wirst dich beim nächsten Mal auf den Sport freuen.
Beispiel Kaffee am Morgen und Mails lesen – stattdessen: Glas Wasser, Bibel, Gebet, Sport – danach als Belohnung ein leckerer Kaffee)
Eine der ersten Fragen bei Männern bei Depressionen oder Burnout ist: machen sie Sport? Und wenn nicht, dann wird das sofort drei Mal die Woche angeordnet. Warum? Weil der männliche Körper dadurch Glückshormone und positive Emotionen bildet.
- 4. Sei treu im Kleinen – Prägungen ändern sich seltenst von heute auf morgen. Nimm dir drei Dinge vor und dann bleibe an denen konsequent dran.**
 - a. Erkennen
 - b. Involviere Gott – tue Buße– bitte um Hilfe
 - c. In Gottes Gnade und durch die Kraft seines Geistes meistern!
- 5. Welche guten Gewohnheiten fehlen in meinem Leben als Christ?**
 - a. Öffne am Morgen die Bibel zuerst bevor du dein Handy ansiehst.
 - b. Starte den Tag mit Gebet. „Danke – bitte – höre!“
 - c. Wo hast du wirklich jeden Tag eine verlässliche Qualitätszeit mit Jesus – im Wort und im Gebet?
 - d. Lerne Bibelverse auswendig. Einen pro Monat, denn du immer wieder verdaust und in deinem Leben anwendest.
 - e. Führe ein bußbereites Leben und reflektiere täglich mit dem Geist Gottes deinen Lebenswandel: Wo musst du Buße tun? Wo musst du um Vergebung bitten?
 - f. Führe ein kompromissfreies Leben: Wo musst du Dinge abschneiden? Wo musst du Beziehungen neu sortieren? Wo musst du Türen zumachen und durch neue Segenstüren durchgehen? Lasse dein altes Leben los und genieße dein neues Leben!

- g. Sei großzügig und gib Gott bewusst deine Erstlingsgabe als Zeichen deines Gottvertrauens, dass er dein Versorger ist. „Wenn Gott nicht deinen Geldbeutel hat, dann hat er auch nicht dein Herz!“ (Tobias Teichen ICF)
- h. Sei ein fester Teil einer lebendigen Kirchengemeinde. Setze den Gottesdienst als oberste Priorität in deiner Woche.
- i. Diene in deiner Kirche. Wo ist dein Platz im Reich Gottes an dem du anderen Gutes tust? Wo du gebraucht wirst? Wo du Erfüllung findest? Wo du Selbstwert und eine Aufgabe erhältst? Wo du wichtig bist im Uhrwerk Gottes.
- j. Pflege gute göttliche Freundschaften, die euch gemeinsam helfen Jesus immer ähnlicher zu werden.
- k. Gehe im Gehorsam – gehe nicht gemütlich und faul!

Christsein ist ein proaktives Leben

„Du wirst 2026 nur meistern, wenn du dein Christsein proaktiv in der Kraft des Heiligen Geistes angehst!“

Gebet hilft – die Frage ist aber ob du es umsetzt! Wie sehr willst du es!

Immer wieder dieselbe Beobachtung: Menschen erlauben schlechte Gewohnheiten und Schmerz in ihrem Leben erstaunlich lange. Und sie ändern es meist erst dann, wenn sie den Schmerz nicht mehr aushalten! Warte nicht zu lange – Gott hat ein Leben im Segen und Überfluss für dich vorbereitet! Wähle seinen Weg. Er ist der Weg, die Wahrheit und das Leben!

Ich muss euch loben! Heart2heart – Quelltor Werkstatt!