

Katharina Bänziger

Frucht des Geistes

Wie sie schmeckt und wie sie wächst

SCHLEIFE  VERLAG

© 2025 Katharina Bänziger
Frucht des Geistes – Wie sie schmeckt und wie sie wächst

1. Auflage 2025
© Schleife Verlag, Pflanzschulstrasse 17
CH-8400 Winterthur, Switzerland
Tel. +41 (0)52 2322424
E-Mail: verlag@schleife.ch
www.schleifeverlag.ch

ISBN 978-3-907675-03-8
Bestellnummer 120.206

E-Book ISBN 978-3-907675-04-5
E-Book Bestellnummer 120.206E

Die Bibelstellen sind, wenn nicht anders angegeben, der Lutherbibel,
revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe,
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, entnommen.

Die Bibelstellen aus der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,
© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart,
sind mit EÜ gekennzeichnet.

Die Bibelstellen aus dem Bibeltext der Schlachter,
© 2000 Genfer Bibelgesellschaft, sind mit SLT gekennzeichnet.

Die Bibelstellen aus der Zürcher Bibel (Ausgabe 2007),
© Theologischer Verlag Zürich, sind mit ZB gekennzeichnet.

Umschlaggestaltung: Pia Petri Maurer, Atelier für Dimensionen
Lektorat: Judith Petri
Satz und eBook: Nils Großbach
Druck: Booksfactory, Berlin

Alle Rechte vorbehalten, auch für auszugsweise Wiedergabe und Fotokopie.

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort.....	9
Vorwort.....	11
Prinzipien des Wachstums.....	15
– Jesus ähnlich werden	15
– Am Weinstock bleiben	17
– Eine Einladung.....	18
– Der geheime Aufenthaltsort Jesu.....	19
– Das Prägebild unseres Charakters.....	21
– Frucht entsteht durch Beziehung.....	22
– Frucht ist das Erkennungsmerkmal, dass wir mit Christus gestorben sind.....	23
– Die Gaben des Geistes	25
– Das Verhältnis von Geistesfrucht zu Geistesgaben	26
– Gaben und Dienste	27
– «The Messenger is the Message»	29
– Im Alltag	29
– Zum Weiterdenken	30
– Zum Weiterlesen	31

Der Brief an die Galater –	
welche Situation adressiert Paulus?	33
– Die Versuchung der Gesetzlichkeit –	
bis heute aktuell	34
– Die Schönheit eines Lebens im Geist	35
Liebe	37
– Die Grenzen unserer Liebesfähigkeit	39
– Philia, Eros, Agape.....	40
– In unsere Herzen ausgegossen	40
– Mehrdimensionale Liebe.....	41
– Gesunde Abhängigkeit.....	43
– Die Liebe als Gürtel	43
– Unsere wahre Identität	45
– Johannes als Beispiel.....	45
– Im Alltag	46
– Zum Weiterdenken	47
– Zum Weiterlesen	48
– Gebet.....	49
Freude	51
– Die Freude geht in mehrere Richtungen.....	52
– «Jesus ist kommen, Grund ewiger Freuden»	52
– Liebe und Freude.....	54
– Schlüssel zur Freude	55
– Begründete Freude.....	57
– Der Zusammenhang von Freude und Gnade	58
– Freude kommt aus der Begegnung mit Gott.....	59

– David als Beispiel	60
– Im Alltag	60
– Zum Weiterdenken	61
– Zum Weiterlesen	62
– Gebet.....	63
 Friede	65
– «Gott des Friedens»	65
– «Schalom»	66
– «Meinen Frieden gebe ich euch»	67
– Ein Schlüssel zum Frieden.....	68
– Friede als Verheissung.....	69
– Friede als Berufung.....	70
– Simeon als Beispiel.....	71
– Im Alltag	72
– Zum Weiterdenken	73
– Zum Weiterlesen	74
– Gebet.....	75
 Geduld	77
– Gott ist geduldig.....	78
– Gott geht die Extrarunde.....	80
– Was bewirkt Geduld in uns?	81
– Abraham als Beispiel	83
– Im Alltag	84
– Zum Weiterdenken	85
– Zum Weiterlesen	86
– Gebet.....	87

Freundlichkeit.....	89
– Vorbemerkung.....	89
– Gott ist gut.....	90
– Gott ist gut, meint es gut und macht es gut – immer!	91
– Gottes Freundlichkeit ist Mensch geworden.....	91
– Freundlichkeit ist anziehend	93
– Zum Weiterdenken	93
– Zum Weiterlesen	94
– Gebet.....	94
Güte.....	95
– Güte ist verschwenderisch	96
– Was bewirkt die Frucht der Güte in uns?	96
– Maria und Martha als Beispiel.....	97
– Im Alltag	98
– Zum Weiterdenken	99
– Zum Weiterlesen	99
– Gebet.....	100
Treue bzw. Glaube	101
– Gott ist treu.....	103
– Gottes Treue lebt in uns!	103
– Glaube.....	104
– «Ich glaube; hilf meinem Unglauben!»	105
– Stephanus und Barnabas als Beispiel	107
– Im Alltag	108
– Zum Weiterdenken	109

– Zum Weiterlesen	110
– Gebet.....	111
Sanftmut	113
– «... lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig»	115
– Zu Sanftmut berufen!	116
– Mose als Beispiel	117
– Sanftmut als Qualifikation für Leiterschaft	118
– «Selig sind die Sanftmütigen; denn sie werden das Erdreich besitzen»	120
– Im Alltag	121
– Zum Weiterdenken	122
– Zum Weiterlesen	123
– Gebet.....	123
Selbstbeherrschung bzw. Keuschheit	125
– Timotheus als Beispiel.....	129
– Im Alltag	129
– Zum Weiterdenken	130
– Zum Weiterlesen	131
– Gebet.....	131
Wachsen in der Frucht des Geistes	133
– «An den Früchten sollt ihr sie erkennen»	133
– Jede Frucht hat ihre Zeit.....	133
– Wachstum fördern.....	135
– 1. Abhängigkeit	135

– 2. Dankbarkeit.....	136
– 3. Entdeckerfreude.....	136
– 4. Segnen	137
– 5. Geduld.....	137
– Die Frucht des Geistes gilt auch uns selbst gegenüber	138
– Im Alltag	138
– Gebet.....	139
Dank.....	141

Geleitwort

Mit ihrem Erstlingswerk gibt Katharina Bänziger einen umfassenden und spannenden Einblick in ihre theologischen Studien, aber auch in ihre eigene tiefe Spiritualität. Beim Lesen war es mir, als würde aus der «Stiefmütterchen-Frucht des Geistes» eine duftende Rose heranwachsen, deren Attraktivität mich stark berührte. Die Frucht des Geistes ist ein Abbild des Charakters von Gott, der unveränderlich, unumstösslich gut ist. Durch das gegenseitige Zusammenwirken von Frucht und Gaben des Geistes in unserem Leben werden nicht nur unsere Glaubensmuskeln trainiert, wir werden auch gleichgestaltet in das Bild Jesu und eingewurzelt und gegründet in seiner Liebe.

Das Buch kommt zur rechten Zeit, denn zu lange überdeckten in den vergangenen Jahren die Gaben des Geistes den göttlichen «Duft» der Frucht des Geistes. Ich glaube zutiefst, dass die Gemeinde Jesu wie ein Adler mit zwei voll entwickelten Flügeln ausgerüstet sein muss, die im übertragenen Sinn die neun Früchte und die neun Gaben des Geistes darstellen, damit sie sich aufschwingen kann an den Ort der Kraft und Versorgung, den Gott für sie bereithält (siehe Offenbarung 12).

Mit grosser Freude kann ich diese mit vielen persönlichen Beispielen gespickte Studie weiterempfehlen. Wer sie liest, wird von der Weite und Schönheit Gottes ergriffen werden und sich ihm, der in seiner Treue die Gnade zu allem Wachstum gibt, tiefer überlassen.

Lilo Keller

Vorwort

Dieses Buch war nicht zuerst meine eigene Idee, sondern ist aufgrund einer Gottesbegegnung entstanden. Im Sommer 2016 verbrachte ich ein paar Tage auf Iona, der kleinen Insel vor der schottischen Küste, wo Columban der Ältere im 6. Jahrhundert ein Kloster gründete. Dort gibt es einen winzigen Hügel, den sogenannten «Angels Hill», «Engels-hügel», wo Columban der Überlieferung nach regelmässig betete und sichtbar von vielen Engeln umgeben war. Es finden sich auf dieser Erde tatsächlich Orte, an denen die Verbindung zwischen Himmel und Erde dichter und der Himmel offener ist. Die Insel Iona, insbesondere «Angels Hill», erlebte ich als einen solchen Ort. Dieses Buch habe ich dort samt Titel, Inhaltsverzeichnis und Gliederung vor meinen inneren Augen gesehen. Es musste also nur noch in die Tat umgesetzt werden.

Über einen Zeitraum von acht Jahren ist das Buch in der Folgezeit langsam herangewachsen. Bereits Geschriebenes wurde mehrmals zum Nachreifen beiseitegelegt, oft über Monate, teils über Jahre. Neben dem Wunsch, meine Begeisterung für die reiche Bedeutungsfülle der Wortwahl des griechischen Neuen Testaments mit anderen Bibelle-

sern zu teilen, war es mein Anliegen, nicht nur Informationen zusammenzutragen und «Futter für den Kopf» zu liefern, sondern die Frucht des Geistes möglichst lebensnah vor Augen zu malen und in unseren Herzen Sehnsucht und neuen Hunger nach dem Wachstum dieser Frucht zu wecken.

Dieses Buch ist theologisch und praktisch zugleich. Gott ist in Jesus Mensch geworden und hat sich auf die existenziellen Herausforderungen unseres Erdenlebens hundertprozentig eingelassen. Als «wahrer Mensch» musste auch Jesus in Liebe, Geduld und Freundlichkeit im Umgang mit seinen Mitmenschen wachsen und hat sich dieser Herausforderung gestellt. Dabei lebte er uns die befreiende Abhängigkeit vor, die aus der Beziehung zum Vater kommt: Zuerst sind wir geliebt von Gott, angenommen und hingenommen in seine Versorgung. Zuerst dürfen wir uns von seinem Zuspruch und seiner Gegenwart stärken lassen. Jedes Weitergeben und jede Nächstenliebe fließt in der Folge aus der Erfahrung, dass Jesus mit seiner Fülle in uns lebt – das ist das Geheimnis und die Grundlage jeder Veränderung. Wir leben in ihm, darum wird uns seine Nähe prägen und im gelebten Alltag sichtbar werden. Genau das ist «Frucht des Geistes».

Von Jesus lernen wir, dass Frucht «von selbst» wächst, wenn Gott die Saat in einen guten Boden gelegt hat. Frucht kann nicht kraft eigener Anstrengung produziert werden. Das ist zutiefst entspannend. Ich liebe die Worte Jesu in Johannes 15; im Bild vom Weinstock und den Reben ist

alles gesagt. Wir sind eingeladen zu «bleiben», der Rest geschieht aus der Verbindung und Verbündung zwischen ihm und uns.

Das Buch eignet sich als Material zur Vertiefung des Themas im eigenen Bibelstudium oder in Kleingruppen. Weiterführende Bibelstellen und vertiefende Fragen zur Selbstreflektion ergänzen die einzelnen Kapitel. Beispiele aus dem Alltag und Lebensbilder einzelner biblischer Personen veranschaulichen die praktischen Auswirkungen der jeweiligen Frucht. Liedverse und Gebete können helfen, mit Gott über die einzelnen Eigenschaften ins Gespräch zu kommen, um das Wachstum einer spezifischen Frucht im eigenen Leben und Glauben zu fördern.

Es ist alles bereits in uns angelegt. Jetzt ist die Zeit, dass wir reifen und dass in unserem Leben sichtbar wird, wie voll von Liebe, Freude, Frieden, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung unser Gott ist. Er hat uns zuerst geliebt und «von seiner Fülle haben wir genommen» (Johannes 1,16), um darin zu leben und sie weiterzugeben.

Ostern 2025, Katharina Bänziger

Prinzipien des Wachstums

Jesus ähnlich werden

Wir leben in einer Zeit, in der Jesus seine Braut zubereitet. Auf seinem Herzen ist, dass wir ihm ähnlich werden und er sein Bild in uns hineinprägen kann. Haben nicht auch wir diese Sehnsucht in uns? Jesus möchte uns nicht nur die Fülle seiner Gaben schenken, sondern uns auch anleiten, mehr und mehr in der Fülle seines Wesens zu leben. Unser Leben in Christus ist ein lebenslanges Wachsen in seinen Eigenschaften. Die neunfache «Frucht des Geistes» (Galater 5,22–23) ist eine Zusammenfassung der Eigenschaften, die sich durch die Verbindung mit Jesus in unserem Leben ausprägen.

«Die Frucht aber des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Keuschheit (oder: Selbstbeherrschung)» (Galater 5,22–23).

Frucht ist etwas, das «automatisch» wächst, wenn die Bedingungen stimmen. Das ist zutiefst entspannend und die Grundlage für unsere vertiefte Beschäftigung mit der Frucht des Geistes. «Automatisch» – genau dieses Wort (griechisch «automatä») wählt Jesus im Gleichnis von der

selbst wachsenden Saat (Markus 4,28), um zu verdeutlichen, dass das, was Gott sät, zu Wachstum und Fruchtbarkeit bestimmt ist. Im Natürlichen wächst Frucht, wenn eine Pflanze am richtigen Ort gepflanzt ist, Licht und Wasser bekommt und der Boden die erforderlichen Nährstoffe liefert. Der Ertrag wird verbessert, wenn ein Baum oder Strauch entsprechend zurückgeschnitten, gedüngt und vor Schädlingen geschützt wird.

Diese Prinzipien lassen sich auf die «Frucht des Geistes» übertragen. Sie gehört zu diesem bereits von Gott in unserem Leben angelegten Saatgut und auch sie wächst «automatisch», wenn die Wachstumsbedingungen gegeben sind. Dazu gehört, dass wir mit Jesus verbunden bleiben, uns seinem Licht, das heisst der Wahrheit, wer er ist und wer wir in Beziehung zu ihm sind, aussetzen und vom Wasser des Lebens, das heisst von Jesus selbst und seinem Wort, trinken. Auch wir lassen uns von ihm «zurückschneiden» und korrigieren. Und je mehr wir unser Leben in der Wahrheit seines Wortes spiegeln und von seiner Wahrheit «düngen» lassen, desto mehr werden auch wir mündig und immun gegen «Schädlinge» in Form von ungesunder Religiosität oder dem «Wind einer Lehre» (Epheser 4,14), die uns schwächen und am Leben und der Entfaltung hindern.

Am Weinstock bleiben

Jesus selbst gibt uns das schöne und sprechende Bild vom Weinstock:

«Ich bin der wahre Weinstock und mein Vater der Weingärtner. Eine jede Rebe an mir, die keine Frucht bringt, wird er wegnehmen; und eine jede, die Frucht bringt, wird er reinigen, dass sie mehr Frucht bringe. Ihr seid schon rein um des Wortes willen, das ich zu euch geredet habe. Bleibt in mir und ich in euch. Wie die Rebe keine Frucht bringen kann aus sich selbst, wenn sie nicht am Weinstock bleibt, so auch ihr nicht, wenn ihr nicht in mir bleibt. Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht; denn ohne mich könnt ihr nichts tun» (Johannes 15,1–5).

Dies ist das Geheimnis jeder Frucht: *«Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht; denn ohne mich (wörtlich: «getrennt von mir») könnt ihr nichts tun» (Johannes 15,5).* Es ist zugleich entspannend: Wir können Frucht weder produzieren noch beschleunigen – wir können nur «bleiben». Den Rest macht er.

Was heisst: «in Jesus bleiben»? Der wichtigste Aspekt ist die «Verbundenheit» im Gegensatz zum Leben «ohne ihn», «getrennt» von ihm. Das Bild des Weinstocks zeigt die Unmöglichkeit eines solchen Lebens, denn was abgesondert ist und für sich allein steht, ist nicht mehr mit der Quelle der Versorgung verbunden und trocknet langsam, aber sicher aus. Ein abgeschnittener Zweig mag mit Wasser

in der Vase noch lange grüne Blätter behalten, wird aber keine Frucht mehr bringen. Wir sind eingeladen, nahe bei Jesus zu sein und mit ihm nicht nur verbunden, sondern vielmehr verbündet, im Bund mit ihm, zu leben.

Eine Einladung

Dieser Bund ist einladend, denn er misst sich zuerst in der Beziehung, nicht in Aktionismus oder dem Einhalten von Vorschriften. Vor allem anderen gilt es, in und bei Jesus zu sein und zu bleiben, im Wissen und Vertrauen, dass er in uns lebt und alles andere sich auf dieser Grundlage entwickeln wird. Sein Herz schlägt dafür, dass wir in der Berufung laufen, zu der er uns geschaffen und erwählt hat, und wir leben im Vertrauen, dass er uns auf diesem Weg versorgt, schützt und stärkt. Das gehört zu seiner Liebe zu uns.

Jesus definiert diese Liebe in Johannes 15,9: *«Wie mich mein Vater liebt, so liebe ich euch auch. Bleibt in meiner Liebe!»* Hier wird das Mass der Liebe beschrieben: Jesus liebt uns in dem gleichen Mass, wie sein Vater ihn liebt. Doch wie sehr liebt der Vater Jesus? Er ist Gott und kein Mensch, daher trübt nichts sein Herz und er ist hundertprozentig Liebe. Vater und Sohn sind eins, da steht nichts dazwischen, kein Streit, keine Unstimmigkeit, keine Meinungsverschiedenheit, kein Machtkampf – nichts. Folglich liebt der Vater den Sohn mit unendlicher göttlicher Liebe.

Daran schliesst Jesus an und sagt: «Genauso liebe ich euch auch!» Ohne Wenn und Aber, ohne Zwischentöne, ohne Bedingung. Auf die Beschreibung dieser Liebe folgt die entscheidende Einladung: «*Bleibt in meiner Liebe!*» Es gibt einen Unterschied zwischen der Einladung: «Besuche mich ab und zu, schau kurz rein und erkundige dich nach Neuigkeiten!» Und: «Bleibe und wohne bei mir, zieh bei mir ein und fühle dich zu Hause!» Wenn Jesus vom «Bleiben» spricht, meint er das zweite. Auf die Liebe Jesu bezogen bedeutet das, uns nicht nur gelegentlich seine Liebe zusprechen zu lassen. Vielmehr drückt diese Einladung aus, in seiner Liebe für immer ein Zuhause zu haben.

Der geheime Aufenthaltsort Jesu

Diese Einladung zum Bleiben ist eingebettet in das Bild vom Weinstock (Johannes 15). Letztlich lädt Jesus uns ein, ihn nachzuahmen und es zu machen, wie er von sich selbst sagt: «Ich bleibe in der Liebe des Vaters» (siehe Johannes 15,10). Das tiefe Geheimnis von Jesus ist, dass er sich an diesem inneren Ort, in der Liebe des Vaters, festgemacht hatte und dort beständig blieb.

Als Johannes in seiner Jugend Jesus begegnet, ist er zu dem Zeitpunkt noch ein Jünger des Täufers. Doch als er Jesus sieht, will er, zusammen mit Andreas, unbedingt wissen: «Wo bleibst du?» (Johannes 1,38; wörtlich übersetzt). Jesus nennt ihnen dann den Ort seiner aktuellen Unter-

kunft, aber das ist weder die eigentliche Frage noch die eigentliche Antwort. Johannes spürt damals schon, dass sich Jesus an einem inneren Ort der Sicherheit, Annahme und Liebe aufhält und darum unendliches Leben, Klarheit und Wahrheit von ihm ausstrahlen. Diesem Geheimnis will er auf die Spur, und der Ort, wo Jesus «bleibt», ist eben nicht eine sichtbare Wohnstätte, sondern sein Bleiben in der Liebe des Vaters. Letztlich gibt Jesus die Antwort auf die in Johannes 1,38 gestellte Frage erst über zwei Jahre später in Johannes 15,10.

Als ich einmal über dieses «Bleiben» predigte und betonte, dass diese Liebe eine Einladung ist, da Liebe immer freiwillig ist, bekam ich interessanterweise mehrfach fast wörtlich dieselben Rückmeldungen, die mich sehr berührten. Einige schrieben oder erzählten mir, dass sie diese Worte Jesu ihr Leben lang als Befehl verstanden hatten, als Anspruch und Druck, dem sie nicht genügen könnten, und wie befreiend die Erkenntnis war, dieses Wort als Einladung zu hören.

Jesu Lockruf an uns ist: «Bleibt ihr jetzt in meiner Liebe, so wie ich in der Liebe des Vaters bleibe!» Denn dort ist alles, was wir brauchen, da fließen Saft und Lebenskraft, Wasser, Nährstoffe und alles, was nötig ist, damit am Ende bleibende Frucht entsteht – automatisch. Von diesem Ort her zu leben und uns von dieser Liebe prägen zu lassen, darum geht es bei der «Frucht des Geistes».

Nebenbemerkung: Interessant ist, dass Jesus in den darauffolgenden Abschnitten zuerst über die «Liebe» (Johan-