

Ilse M. Wieser,¹ München

Lichtblicke für düstere Tage

Betrachtungen zu Texten aus der Heiligen Schrift für Menschen in Depression.

Der Weg aus einer Depression ist mühsam und langwierig. Er braucht ärztliche Hilfe und geduldige Begleitung. Auch Menschen, über die wir in der Bibel lesen, sind mit Depression vertraut. Ausgewählte Texte aus dem Alten und Neuen Testament wollen helfen, in den verschiedenen Phasen des Weges aus der Depression Gottes ermutigende Stimme zu hören. (19 Seiten)

1. Könige 19, 1-10

¹ Ahab erzählte Isebel alles, was Elija getan, auch dass er alle Propheten mit dem Schwert getötet habe. ² Sie schickte einen Boten zu Elija und ließ ihm sagen: Die Götter sollen mir dies und das antun, wenn ich morgen um diese Zeit dein Leben nicht dem Leben eines jeden von ihnen gleich mache. ³ Elija geriet in Angst, machte sich auf und ging weg, um sein Leben zu retten. Er kam nach Beerscheba in Juda und ließ dort seinen Diener zurück. ⁴ Er selbst ging eine Tagereise weit in die Wüste hinein. Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod. Er sagte: Nun ist es genug, Herr. Nimm mein Leben; denn ich bin nicht besser als meine Väter. ⁵ Dann legte er sich unter den Ginsterstrauch und schlief ein. Doch ein Engel rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! ⁶ Als er um sich blickte, sah er neben seinem Kopf Brot, das in glühender Asche gebacken war, und einen Krug mit Wasser. Er aß und trank und legte sich wieder hin. ⁷ Doch der Engel des Herrn kam zum zweitenmal, rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich. ⁸ Da stand er auf, aß und trank und wanderte, durch diese Speise gestärkt, vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Gottesberg Horeb. ⁹ Dort ging er in eine Höhle, um darin zu übernachten. Doch das Wort des Herrn erging an ihn: Was willst du hier, Elija? ¹⁰ Er sagte: Mit leidenschaftlichem Eifer bin ich für den Herrn, den Gott der Heere, eingetreten, weil die Israeliten deinen Bund verlassen, deine Altäre zerstört und deine Propheten mit dem Schwert getötet haben. Ich allein bin übriggeblieben, und nun trachten sie auch mir nach dem Leben.

Elia hat sich verausgabt als Prophet im Dienst des Herrn. Als die Königin Isebel Rache schwört, fürchtet er sich plötzlich. Er, der mutig als einzelner Mann gegen 450 Baalspriester angetreten ist, rennt jetzt um sein Leben. Aus einem unverständlichen Grund erträgt er das nicht mehr, was er früher ohne mit der Wimper zu zucken hingenommen hat. Nachstellungen und Gemeinheiten hat er schon öfter durchgestanden, aber jetzt kann er sie nicht mehr aushalten. Das Maß ist voll. Elia ist erschöpft, völlig am Ende seiner Kräfte. Er will sich nur noch zurückziehen und sterben.

Was tut Gott?

Sagt er: "Stell dich nicht so an, du hast früher schon Schlimmeres erlebt."? Nein, Gott nimmt Elias Zustand ernst. Er weiß, dass dieser Mann keine Kraft mehr hat. Darum schickt er ihm einen Engel mit Wasser und geröstetem Brot. Er lässt ihn auch schlafen. Beides tut Elia gut und er kommt langsam zu Kräften. Er kann wieder aufstehen und gehen. Schließlich fordert ihn Gott zum Reden auf. Er weiß, auch das braucht Elia. So kann er vor dem Herrn über seine Müdigkeit, über ihm widerfahrene Ungerechtigkeit, Verfolgung, über

¹ Ilse M. Wieser, Jahrgang 1952, verheiratet, Mutter eines erwachsenen Sohnes, Pädagogin, Theologin, Lebensberaterin und Supervisorin, bisherige Tätigkeiten in der Schweiz, in Österreich und Deutschland.

seine Einsamkeit, seine Angst und Hoffnungslosigkeit klagen. Gott hat ein offenes Ohr.

Übertragung ins Leben

Man könnte sagen, dass Elia an einer Erschöpfungsdepression litt. Aber welchen Namen man seinem Zustand auch gibt, eines ist klar: er konnte nicht mehr weiter. Er war körperlich und seelisch mit seinen Kräften am Ende. Während Sie diesen Text lesen, fühlen Sie vielleicht ganz ähnlich. Ihr Leben ist wie eine schwere Last auf Ihren Schultern, die Sie zu Boden drückt. Sie spüren den Kloß im Hals, das Brennen in den Augen, den Druck im Magen, die Müdigkeit in allen Gliedern. Sie möchten schreien, aber Ihre Stimme versagt. Vielleicht erscheint Ihnen Ihr Zustand so schwer, dass Sie an den Tod denken.

Gott sieht Ihren Zustand. Er sagt Ihnen durch Elia, dass Sie nicht dagegen ankämpfen müssen. Sie dürfen sich jetzt mit dem Notwendigsten begnügen, das ist: Essen, Trinken, Ausruhen. Was Sie noch dürfen, ist, vor Gott über Ihren Zustand klagen. Sollten Sie keine Worte finden, wird Gott Sie dennoch verstehen.

Hilfe

Elia wurde durch Wasser und geröstetes Brot von Gott gestärkt. Nehmen Sie diese Zeichen der Fürsorge Gottes für sich in Anspruch. Trinken Sie mehrmals am Tag etwas Wasser und essen Sie dazu ein kleines Stück Brot. Dann sprechen Sie laut das folgende Gebet:

"Herr, du kennst meinen Schmerz. Ich sehe keinen Ausweg aus meiner Kraftlosigkeit. Ich fühle mich hilflos und allein. Aber ich danke dir, dass du noch da bist und für mich sorgst. Das Brot und das Wasser erinnern mich daran. Amen."

Psalm 32, 1-7

¹ Wohl dem, dessen Frevel vergeben und dessen Sünde bedeckt ist. ² Wohl dem Menschen, dem der Herr die Schuld nicht zur Last legt und dessen Herz keine Falschheit kennt. ³ Solang' ich es verschwieg, waren meine Glieder matt, den ganzen Tag musste ich stöhnen. ⁴ Denn deine Hand lag schwer auf mir bei Tag und bei Nacht; meine Lebenskraft war verdorrt wie durch die Glut des Sommers. ⁵ Da bekannte ich dir meine Sünde und verbarg nicht länger meine Schuld vor dir. Ich sagte: Ich will dem Herrn meine Frevel bekennen. Und du hast mir die Schuld vergeben. ⁶ Darum soll jeder Fromme in der Not zu dir beten; fluten hohe Wasser heran, ihn werden sie nicht erreichen. ⁷ Du bist mein Schutz, bewahrst mich vor Not; du rettetest mich und hüllst mich in Jubel.

Es ist bewegend, wie uns der Psalmist an seiner Erfahrung teilhaben lässt:

In V.1-2 spüren wir die große *ERLEICHTERUNG*, die auf Vergebung von Sünde eintritt. "Wohl dem Menschen..." klingt wie ein tiefer Atemzug, in dem sich die Qualen vergangener Tage auflösen. Hier spricht ein Mensch, der sich zur Aufrichtigkeit vor seinem Gott durchgekämpft hat. Das Ergebnis dieses Kampfes darf er nun genießen, denn Gott hat ihm vergeben.

Mit V.3-5 sind wir in die *ERINNERUNG* an jene furchtbare Zeit hinein genommen, als der Psalmist noch versuchte, seine Sünde zu verstecken. Er schildert in der Form eines

Gebets, wie es ihm erging. Dass er sich dabei Gott zuwendet und nur ihn anredet, obwohl er vorher seine Erleichterung in die Welt hinausposaunt hat, lässt uns etwas von Zurückhaltung und Scham ahnen. Sündenerkenntnis und Beichte geschehen in einem geschützten Raum.

Eindrücklich rekapituliert der Beter seine Qualen: er schweigt hartnäckig, aber in seinem Inneren wird es nicht still. Da tobt der Kampf, der ihm alle seelischen und körperlichen Kräfte raubt, bis er sich endlich dazu durchringt: "Ich will dem Herrn meine Übertretungen bekennen."

In V.6-7 formuliert der Psalmist eine doppelte *ERWARTUNG*. Zum einen erwartet er, dass immer wieder Zeiten der Angst und Anfechtung kommen werden. Er ist sensibilisiert für die Sünde. Wahrscheinlich hat er auch Angst davor, den Zustand von V.3-5 noch einmal erleben zu müssen. Aber auf der anderen Seite erwartet er konkret, dass Gott ihn in solchen Zeiten bewahrt, und dass er ihn am Ende "errettet gar fröhlich rühmen kann."

Übertragung ins Leben

Unvergebene Schuld ist ein Faktor, der einen depressiven Zustand erzeugen oder ihn zumindest nähren kann. Wir wissen, dass Sünde immer eine zerstörerische Wirkung hat. Wenn Schuld ein Thema in Ihrem Leben ist, lassen Sie sich durch Psalm 32 ermutigen, vor sich selbst und vor Gott ehrlich zu sein. Für wirkliche Schuld gibt es nach der Bibel nur eine Möglichkeit, sie loszuwerden. Das ist Vergebung. Darum kann man auch Schuld nicht durch gedankliche Übungen "weg-therapieren". Sie hat ja reale Konsequenzen in Ihrem Leben ausgelöst. Möglicherweise sind andere Menschen davon betroffen, die Sie in Ihre Sünde mit hineingezogen haben oder die von Ihnen verletzt wurden.

Geht es Ihnen wie dem Psalmisten in V.3-5? Quälen Sie sich ähnlich? Dann brechen Sie Ihr Schweigen! Es ist demütigend, Schuld zu erkennen. Sie sprechen nämlich vor Gott aus: "Ich habe das getan!", ohne eine Menge Entschuldigungen und Erklärungen bereithalten zu können. Sie verlieren Ihre Fassade, aber Sie gewinnen an Würde, weil Sie "geradestehen" für Ihr Handeln. Gott vergibt dem Menschen gerne, der sich ehrlich an ihn wendet, und es gibt keine Schuld, für die Jesus Christus nicht ans Kreuz gegangen wäre.

Hilfe

1. *Lesen Sie aus M. Dieterich, Depressionen, die Seiten 72-75.*
2. *Überprüfen Sie, ob Ihre stummen Selbstanklagen berechtigt sind.*
3. *Wenn es Ihnen möglich ist, sprechen Sie darüber mit einer Person Ihres Vertrauens.*
4. *Bitten Sie Gott allein oder in Anwesenheit dieser Person um Vergebung.*
5. *Lassen Sie Erleichterung einkehren!*

Psalm 103, 8-14

⁸ Der Herr ist barmherzig und gnädig, langmütig und reich an Güte. ⁹ Er wird nicht immer zürnen, nicht ewig im Groll verharren. ¹⁰ Er handelt an uns nicht nach unsern Sünden und vergilt uns nicht nach unser Schuld. ¹¹

Denn so hoch der Himmel über der Erde ist, so hoch ist seine Huld über denen, die ihn fürchten. ¹² So weit der Aufgang entfernt ist vom Untergang, so weit entfernt er die Schuld von uns. ¹³ Wie ein Vater sich seiner Kinder erbarmt, so erbarmt sich der Herr über alle, die ihn fürchten. ¹⁴ Denn er weiß, was wir für Gebilde sind; er denkt daran: Wir sind nur Staub.

Viele alte und neue christliche Lieder fordern mit Psalm 103 zum Lob Gottes auf. Dieser Psalm muss fast gesungen werden. Man spürt ihm die Bewegtheit, Freude, Dankbarkeit ab.

Der Form nach ist der Text vor uns ein beschreibender Lobpsalm. Die Verse 8-14 beschreiben 1. *wie der Herr ist (v.8)*; 2. *was er nicht tut (v.9-10)*; 3. *was er tut (v.11-13)* und 4. *was er von uns weiß (v.14)*. Diese Beschreibung ergeht sich aber nicht in abstrakten Gedanken über Gott, sondern hält seine Einstellung zu uns, "die ihn fürchten", fest. Wir erfahren also, in welcher Beziehung er zu uns steht:

Beginnen wir mit v.14: Gott weiß von uns, dass wir schwach, zerbrechlich und vergänglich ("Staub") sind. Das ist die Realität, mit der er rechnet. Unsere Schwachheit drängt ihn zum Erbarmen. Wie ein guter Vater (v.13) seinen Kindern zur Seite steht, ist er da und greift ein. Fehler werden uns nicht ewig nachgetragen. Wir dürfen sie so weit hinter uns lassen, wie der Morgen vom Abend entfernt ist (v.11-12). Gott achtet nicht darauf, dass sich Sünde und Strafe die Waage halten (v.10). Seine Güte behält immer das Übergewicht. Er ist auch zornig, ja, aber sein Zorn dient dem Leben. Obwohl sein Zorn Sinn hat, vergeht er wieder (v.9). Außerdem ist Gott geduldig, wörtlich "langsam zum Zorn" (v.8). Er setzt alles daran, dass wir seiner Güte vertrauen.

Übertragung ins Leben

Was für ein Bild haben Sie sich von Gott gemacht? Ist Ihr Gott ein vergeltungssüchtiger Tyrann, vor dem Sie unentwegt in Angst leben? Oder ist Ihr Gott einer, der ständig etwas will, nach dem Motto "Es ist Gottes Wille, dass Christen..."? Ist er einer, der es Ihnen nicht gönnt, glücklich zu sein? Oder fühlen Sie sich von ihm beobachtet, mit dem Druck, nur ja keinen Fehler zu machen, so wie im folgenden Gedicht von Eugen Roth?

*"Ein Mensch, der recht sich überlegt, / dass Gott ihn anschaut unentwegt,
fühlt mit der Zeit in Herz und Magen / ein ausgesprochenes Unbehagen
und bittet schließlich ihn voll Grauen, / nur fünf Minuten wegzuschauen.
Er wollte unbewacht, allein, / inzwischen brav und artig sein.
Doch Gott, davon nicht überzeugt, / ihn ewig unbeirrt beäugt."*

Depressive Menschen glauben manchmal, dass sie ein Spielball der Willkür Gottes sind. Sie fühlen sich ohnmächtig ausgeliefert.

Psalm 103 malt ein ganz anderes Bild von Gott. Dieses Bild ist ein Heilkraut gegen alle oben genannten Vorstellungen. Gott geht liebevoll mit uns um. Er rechnet mit unserer Zerbrechlichkeit. Das heißt, er weiß, wie sehr uns das Leben in die Mangel nehmen kann, wie viele Fehler wir machen und wie bedroht unsere Existenz durch Krankheit und Verluste ist. Sein Herz brennt dafür, dass wir entlastet sind, am Leben Freude gewinnen und ihn aus freien Stücken loben.

Letztlich bleibt die Entscheidung bei Ihnen, welchem Bild von Gott Sie glauben schenken wollen. Wenn Ihr bestehendes Bild keine Freude in Ihrem Herzen aufkommen lässt, sollten Sie es gründlich überprüfen. Es darf sich ändern!

Hilfe

1. *Notieren Sie fünf Wesensmerkmale, die Sie an Gott finden. Diese Begriffe sollen für Ihr eigenes Bild von Gott passen.*
2. *Schreiben Sie fünf Sätze, die jeweils mit "Ich fühle mich von Gott..." beginnen.*
3. *Überlegen Sie, was Ihre Beschreibung mit Ihrer persönlichen Lebensgeschichte bzw. Ihren Erfahrungen zu tun haben könnte.*
4. *Sprechen Sie mit einer Person, die Ihnen gut zuhören kann, über die Punkte 1-3.*

Jesaja 41, 10-13

¹⁰ Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott. Ich helfe dir, ja, ich mache dich stark, ja, ich halte dich mit meiner hilfreichen Rechten. ¹¹ Schmach und Schande kommt über alle, die sich über dich erhitzen. Die Männer, die mit dir streiten, werden zunichte und gehen zugrunde. ¹² Du wirst sie suchen, aber nicht mehr finden, die Männer, die mit dir zanken. Sie werden zunichte und finden ihr Ende, die Männer, die dich bekriegen. ¹³ Denn ich bin der Herr, dein Gott, der deine rechte Hand ergreift und der zu dir sagt: Fürchte dich nicht, ich werde dir helfen.

Nach dem Zusammenbruch des Königreichs Juda und der Zerstörung Jerusalems im Jahre 587 v. Chr. lebt ein bedeutender Teil des Volkes Israel in babylonischer Kriegsgefangenschaft. Viele Verluste hat das Volk dabei erlitten. Sie waren nicht nur materieller Natur. Was diese Menschen auch verloren, war Freiheit, Menschenwürde, Wurzeln, das Recht und die Möglichkeit, ihren Glauben wie gewohnt auszuüben. In dieser Situation klagen Menschen zu Gott. Worüber sie im Einzelnen klagen, wissen wir nicht. Aber wir wissen, wie Gott antwortet.

Der Textabschnitt ist vom Imperativ "Fürchte dich nicht!" eingerahmt. Das ist nicht eine unsensible Aufforderung, etwas zu tun, was nicht möglich ist. Die Angst darf aufhören (V. 10), denn Gott wendet sich dem klagenden Menschen zu und greift in dessen Lage ein. Die Feinde, die Spötter, die Streithähne werden keine Macht mehr haben (V. 11 und 12), weil sich nun Gott selbst mit ihnen auseinandersetzt. Er nimmt den Verzweifelten an der Hand (V. 13) und tröstet ihn mit Worten, die die Rettung aus der Not ankündigen.

Übertragung ins Leben

Gott hört, wenn jemand klagt. Er hört sogar stumme Klagen. Es kann sein, dass Sie an dieser Stelle resigniert den Kopf schütteln, weil Ihnen Verzweiflung, Angst und tiefe Traurigkeit keinen Spielraum mehr lassen, an das helfende Eingreifen Gottes zu glauben. Dennoch ist er da, unabhängig von Ihrem Empfinden. Seine Gegenwart ist nicht daran gebunden, ob Sie ihn fühlen oder nicht. Für den Moment genügt sein Versprechen, dass er sich Ihnen zuwendet: "Ich bin mit dir. Ich helfe dir."

Es gibt Vieles, das Sie traurig macht und bedrängt. Dazu gehören möglicherweise auch Menschen, die Sie sehr verletzt haben oder es immer noch tun. Sie fühlen sich diesen Menschen hilflos ausgeliefert. Sie können deren Verachtung, ihren Hass und die ewigen Streitereien nicht mehr verkraften. Unser Bibeltext will Ihnen vermitteln, dass Sie sich jetzt nicht durch Gespräche plagen müssen, die Sie in Ihrem Kopf mit "Feinden" führen, indem Sie abrechnen oder sich rechtfertigen. Sie dürfen solchen Menschen auch aus dem Weg gehen. Geben Sie sie an Gott ab. Er möchte, dass Sie zur Ruhe kommen, sich trösten lassen und aus ihrer Mutlosigkeit wieder auftauchen.

Hilfe

1. *Versuchen Sie, die folgenden Sätze nachzusprechen und auf sich wirken zu lassen, auch wenn Ihre Gefühle noch nicht mitkönnen:*

- *Ich muss mich nicht fürchten. Gott hilft mir.*
- *Er lässt meine Kräfte wieder erwachen.*
- *Ich darf ihm meine Feinde überlassen.*
- *Ich bin nicht allein. Er hält meine Hand fest.*

2. Anregung für das Gebet:

Sprechen Sie die Sätze oben als Bitte oder Dank aus, je nachdem, wie Ihnen zumute ist.

3. Beobachten Sie eine Woche lang Ihre Gefühle. Benützen Sie dazu die Bearbeitungsbögen in M. Dieterich, *Depressionen*, S. 66-67.

Jesaja 41, 14-16

¹⁴ Fürchte dich nicht, du armer Wurm Jakob, du Würmlein Israel! Ich selber werde dir helfen - Spruch des Herrn. Der Heilige Israels löst dich aus. ¹⁵ Zu einem Dreschschlitten mache ich dich, zu einem neuen Schlitten mit vielen Schneiden. Berge wirst du dreschen und sie zermalmen, und Hügel machst du zu Spreu. ¹⁶ Du worfelst sie, und es verweht sie der Wind, es zerstreut sie der Sturm. Du aber jubelst über den Herrn, du rühmst dich des Heiligen Israels.

An diesem Textabschnitt fällt der große Unterschied auf zwischen dem, was der Angesprochene jetzt ist und dem, was er sein und tun wird.

"Du Würmlein Jakob, du armer Haufe Israel", so ist die Anrede in V.14. Ein Wurm ist im Vergleich zu einem Menschen eine armselige Kreatur. In Psalm 22,7 hören wir die Klage: "Ich aber bin ein Wurm und kein Mensch, ein Spott der Leute und verachtet vom Volk." Wie tief muss ein Mensch in seiner Selbstachtung gesunken sein, wenn er sich als Wurm bezeichnet und wie minderwertig muss er sich gegenüber anderen fühlen! Die Anrede "Würmlein" zeigt, dass Gott den Zustand seines Volkes, bzw. eines einzelnen zur Kenntnis nimmt. Er beschönigt ihn nicht, aber er verspricht Hilfe.

Die Verse 15 und 16 sind ein überwältigendes Bild für Kraft, Zielstrebigkeit und Draufgängertum. Der Dreschwagen mit den scharfen Zacken und die ausdrucksstarken Verben "zermalmen, zerdreschen" lassen an die Zerstörung von Feinden und die Überwindung von Hindernissen denken. Wenn der Wurm ein Selbstbild ist, was für ein Kontrast dazu ist dann der Dreschwagen als Selbstbild!

Am Beginn des Textabschnittes stellt sich Gott mit drei Namen vor: Er ist der *Herr*, der *Erlöser* und der *Heilige Israels*. Als Herr hat er mit dem Volk bereits einen gemeinsamen Weg zurückgelegt. Als Erlöser wendet er sich der Not zu, und als Heiliger Israels ist er der majestätische, mächtige Gott. Es gibt niemanden, der besser helfen könnte. Am Ende steht das Versprechen. "Du wirst fröhlich sein über den Herrn." Von einer neuen Perspektive aus wird der einst verachtete Wurm Gott loben können für alles, was sich verändert hat.

Übertragung ins Leben

Wenn Sie den Bibeltext durchlesen, spüren Sie vielleicht mit welchem großem Aufwand und mit welcher Liebe sich Gott bemüht, dem "Würmlein Jakob" Mut zu machen. Es sieht so aus, als ob das negative Selbstbild "Ich bin ein Wurm" nicht so leicht veränderbar wäre. Hinter einem solchen Selbstbild liegen Erfahrungen, aus denen ein Mensch den Schluss gezogen hat, minderwertig zu sein.

Erleben Sie selbst öfter, dass sich jemand über Sie lustig macht, oder dass Sie nicht für voll genommen werden? Erleben Sie, dass einige Menschen Sie nicht mögen? Vergleichen Sie sich mit anderen und kommen dann zu dem Schluss, dass die anderen alles besser können, besser aussehen, beliebter oder intelligenter sind? Vielleicht haben

Sie auch den Eindruck, an Ihnen wird immer nur herumkritisiert. Falls Ihnen einmal etwas Gutes widerfährt, denken Sie dann, Sie haben es eigentlich nicht verdient?

Solche Erfahrungen, bzw. wie Sie sie bewerten, festigen über Jahre Ihr negatives Bild von sich selbst. Diese *Wurmmentalität* ist hartnäckig, sie kann zu einem Lebensstil geworden sein, der Sie immer wieder in die Depression fallen lässt. Behalten Sie deshalb das Bild vom scharfen Dreschschlitten, der Hindernisse zermalmt, im Gedächtnis. Gott kennt Ihr Herz. Er nimmt Ihr Selbstbild ernst, aber er will Ihnen auch zur Veränderung Ihres Bildes helfen. Das Ziel ist, dass Sie eines Tages "fröhlich sind über den Herrn" und fröhlich über sich selbst.

Hilfe

1. *Denken Sie darüber nach, ob Ihnen Ihr Gefühl der Minderwertigkeit irgendeinen Gewinn bringen könnte.*
2. *Sprechen Sie mit einem geeigneten Seelsorger über Ihren Lebensstil.*

Jesaja 43, 1-7

¹ Jetzt aber - so spricht der Herr, der dich geschaffen hat, Jakob, und der dich geformt hat, Israel: Fürchte dich nicht, denn ich habe dich ausgelöst, ich habe dich beim Namen gerufen, du gehörst mir. ² Wenn du durchs Wasser schreitest, bin ich bei dir, wenn durch Ströme, dann reißen sie dich nicht fort. Wenn du durchs Feuer gehst, wirst du nicht versengt, keine Flamme wird dich verbrennen. ³ Denn ich, der Herr, bin dein Gott, ich, der Heilige Israels, bin dein Retter. Ich gebe Ägypten als Kaufpreis für dich, Kusch und Seba gebe ich für dich. ⁴ Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist und weil ich dich liebe, gebe ich für dich ganze Länder und für dein Leben ganze Völker. ⁵ Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir. Vom Osten bringe ich deine Kinder herbei, vom Westen her sammle ich euch. ⁶ Ich sage zum Norden: Gib her!, und zum Süden: Halt nicht zurück! Führe meine Söhne heim aus der Ferne, meine Töchter vom Ende der Erde! ⁷ Denn jeden, der nach meinem Namen benannt ist, habe ich zu meiner Ehre erschaffen, geformt und gemacht.

Diese Worte sind als Trost und Ermutigung für das Volk Israel in der Gefangenschaft gesprochen. Aber sie haben ebenso Gültigkeit für die persönliche Not eines einzelnen Menschen. Mit aller Eindringlichkeit will Gott seinem Volk Mut machen und es aus der Hoffnungslosigkeit reißen.

Wie ist die Situation, auf die Gott antwortet? Wie haben sich die Menschen erlebt?

1. In einer übermächtigen heidnischen Umwelt wusste das kleine Volk Israel nicht mehr, wo es eigentlich hingehörte. Es war von Gott verlassen, zumindest schienen seine Erfahrungen das zu bestätigen. Aber dann hörte es: "Fürchte dich nicht, ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein." (V.1)
2. Von Wasser und Feuer, also von elementaren Bedrohungen ist die Rede. Die Zusage, dass Gott den Elementen und den Himmelsrichtungen gebieten kann, ermutigte das Volk, nicht zu verzweifeln. Es war in seiner Not nicht allein.
3. Als rechtlose, wahrscheinlich geächtete Minderheit hatte das Volk sicher kein ausgeprägtes Selbstwertgefühl. Worauf sollte es sich auch gründen? Die gegenwärtige Situation bestätigte eher das Gefühl ausgegrenzt, ungerecht behandelt, verachtet, lästig, überflüssig, wertlos zu sein. Gegen diese Meinung wendet sich V.4. Er ist eigentlich eine Liebeserklärung. Ungeachtet aller äußeren Umstände und inneren Überzeugungen seines

Volkes gibt Gott ihm zu verstehen, wie unendlich wertvoll es ihm ist.

Übertragung ins Leben

In der Depression ist der Mechanismus der Abwertung am Werk. Was ein Mensch an sich selbst beobachtet und mit anderen erlebt, bestätigt immer nur das düstere Bild, das er sich bereits gemalt hat. Der eigenen Person und den meisten Erfahrungen wird der Stempel "wertlos", "schlimm" oder "aussichtslos" aufgedrückt.

Eine junge Frau litt seit einigen Jahren an depressiven Zuständen. Sie war überzeugt: "Ich bin für andere nicht interessant. Ich denke sie halten mich für dumm und langweilig. Deshalb wollen sie nichts mit mir zu tun haben." Diese Meinung über ihre Person bestimmte auch ihr Verhalten. Wenn sie zu einer Party eingeladen war, saß sie nur stumm da und beteiligte sich nicht am Gespräch. Sie antwortete nur, wenn sie direkt angesprochen wurde. Sie sah nicht, dass sie passiv war und andere sich um ihre Person bemühen ließ. Ihre Erfahrung deutete sie so: "Für mich interessiert sich ja doch keiner. Warum soll ich eigentlich hingehen. Es bringt nichts." Ebenso negativ waren ihre Erwartungen für die Zukunft. Sie war überzeugt, sie würde nie einen Partner bekommen. Es war aussichtslos.

Dieses Denken braucht eine Korrektur. Es sieht die Wirklichkeit verzerrt und bringt nur Negativität und Hoffnungslosigkeit hervor. Hören wir noch einmal, wie Gott redet, denn das gilt gerade für jemanden, der heute nichts Gutes über sich selbst und sein Leben zu sagen weiß: "Du bist in meinen Augen so wert und geachtet. Du bist herrlich. Ich habe dich lieb."

Hilfe

1. Gott hat ein anderes Bild von Ihnen als Sie es haben. Notieren Sie negative Sätze, bei denen Sie sich ertappen und widerlegen Sie sie mit Jesaja 43,4. Beispiel:

"Ich bin nicht dumm, weil ich in deinen Augen so wert geachtet und herrlich bin und weil du mich lieb hast."

2. Zur Korrektur des verirrten Denkens lesen Sie in M. Dieterich, *Depressionen*, S. 69-71.

Markus 10,46-52

⁴⁶ Sie kamen nach Jericho. Als er mit seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß an der Straße ein blinder Bettler, Bartimäus, der Sohn des Timäus. ⁴⁷ Sobald er hörte, dass es Jesus von Nazaret war, rief er laut: Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir! ⁴⁸ Viele wurden ärgerlich und befahlen ihm zu schweigen. Er aber schrie noch viel lauter: Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir! ⁴⁹ Jesus blieb stehen und sagte: Ruft ihn her! Sie riefen den Blinden und sagten zu ihm: Hab nur Mut, steh auf, er ruft dich. ⁵⁰ Da warf er seinen Mantel weg, sprang auf und lief auf Jesus zu. ⁵¹ Und Jesus fragte ihn: Was soll ich dir tun? Der Blinde antwortete: Rabbuni, ich möchte wieder sehen können. ⁵² Da sagte Jesus zu ihm: Geh! Dein Glaube hat dir geholfen. Im gleichen Augenblick konnte er wieder sehen, und er folgte Jesus auf seinem Weg.

Wir haben, wie in Johannes 5, die Erzählung über eine Wunderheilung vor uns. Schon der Anfang dieser Begebenheit ist von Bedeutung:

V.46: Wir hören von der großen Menschenmenge, die mit Jesus in Bewegung ist und von Bartimäus, der allein, blind und bettelnd am Wegrand festsetzt. Das ist ein scharfer Kontrast, der uns ahnen lässt, wie sich die Geschichte weiterentwickelt: der Einsame, Hilflose soll aus seiner Isolation herausfinden und ein Teil der Gemeinschaft werden. Er soll wieder aktiv am Leben teilnehmen können.

V.47: Bartimäus schreit aus Leibeskräften. Als Bettler hat er eigentlich nichts zu fordern. Es steht ihm nichts zu. Betteln kann man nur in einer Demutshaltung, mit gebeugtem Rücken und leiser Stimme. Beim Schreien muss sich Bartimäus strecken und seinen Kopf heben. Hier beginnt das Wunder der Heilung schon.

V.48: Nicht einmal durch massiven Widerstand lässt er sich entmutigen. Er will nicht mehr in der Rolle bleiben, die er bisher eingenommen hat. Die Heilung schreitet voran.

V.49-51: Endlich bleibt Jesus stehen und lässt ihn zu sich kommen. Wieder, wie in Joh 5, würdigt er einen Menschen, indem er ihm die Kontrolle nicht aus der Hand nimmt. Jesus fragt: "Was willst du, dass ich tue?" Bartimäus antwortet: "Dass ich aufblicken kann." Aufblicken ist mehr als Sehen. Ein Mensch, der seine Augen wieder erheben kann, weiß, dass sein Leben Wert hat.

V.52: Nach der Heilung wird Bartimäus nicht zur Nachfolge verpflichtet. Jesus schickt ihn sogar weg. Er, der ein Leben in Abhängigkeit geführt hat, wird in die Unabhängigkeit entlassen. Dann kann er sich wirklich frei entscheiden, Jesus nachzufolgen.

Übertragung ins Leben

Die Geschichte des Bartimäus schildert den Weg aus der Abhängigkeit und Hilflosigkeit in die Eigenverantwortung. Vielleicht ist das nicht auf den ersten Blick erkennbar, weil die körperliche Behinderung Blindheit im Vordergrund steht. Sie können diese Geschichte aber auch lesen und das Wort "blind" weglassen. Sie verliert dadurch nicht ihren Sinn.

Verfolgen Sie mit, wie sich allein die Körperhaltung des Bartimäus im Laufe der Erzählung ändert. Das ist ein Bild für den Weg aus der Depression: zuerst in sich zusammengesunken, gebückt, dann den Oberkörper aufgerichtet, schließlich stehend, mit erhobenem Haupt.

Wenn Sie durch Ihre Erziehung oder andere einschneidende Lebensumstände die Meinung geformt haben "Ich bin hilflos; allein bringe ich nichts zustande; ich brauche immer andere, die mir zur Seite stehen; ich bin ein nutzloses Wesen", dann kann die Geschichte des Bartimäus gerade für Sie sehr wichtig werden! Entdecken Sie, dass Sie wie Bartimäus die Kraft haben, den ersten Schritt zu tun. Sie müssen nicht verlassen "am Wegrand" sitzen und auf ein Almosen (an Zeit oder Zuwendung) warten.

Jesus stellt auch Ihnen die Frage: "*Was willst du, dass ich tun soll?*". Er entscheidet nicht für Sie, obwohl Sie das vermutlich von anderen bisher so gewöhnt waren. Er mutet Ihnen Verantwortung für Ihr Denken, Wollen und Handeln zu. Vielleicht erschreckt Sie dieser Gedanke im Moment noch. Aber der Lohn ist, wie bei Bartimäus, dass Sie wieder "aufblicken" können. Sie dürfen Menschen ins Gesicht sehen, vor denen Sie sich bisher nur gebückt haben. Vor Gott sind Sie ein Mensch mit Wert und Würde. Entscheiden Sie sich, das zu glauben!

Hilfe

Lesen Sie in M.Dieterich, Depressionen, S.50-54.

Johannes 5,2-9

² In Jerusalem gibt es beim Schafftor einen Teich, zu dem fünf Säulenhallen gehören; dieser Teich heißt auf hebräisch Betesda. ³ In diesen Hallen lagen viele Kranke, darunter Blinde, Lahme und Verkrüppelte. ⁵ Dort lag auch ein Mann, der schon achtunddreißig Jahre krank war. ⁶ Als Jesus ihn dort liegen sah und erkannte, dass er schon lange krank war, fragte er ihn: Willst du gesund werden? ⁷ Der Kranke antwortete ihm: Herr, ich habe keinen Menschen, der mich, sobald das Wasser aufwallt, in den Teich trägt. Während ich mich hinschleppe, steigt schon ein anderer vor mir hinein. ⁸ Da sagte Jesus zu ihm: Steh auf, nimm deine Bahre und geh!

Der Bibeltext führt uns an einen Ort in Jerusalem, der fast als antikes Kurbad bezeichnet werden könnte. Die Kranken halten sich an einem oder mehreren Teichen mit fünf Säulenhallen auf.

Ein Mann ist schon seit 38 Jahren krank. Es wird uns nicht gesagt, woran er leidet. Die Krankheit ist offenbar zu seinem Lebensinhalt geworden. Er scheint keiner Tätigkeit nachzugehen und auch keine Familie zu haben. Seit 38 Jahren verfolgt er das Ziel, gesund zu werden, wobei er aber selbst die Erklärung liefert, warum das gar nicht möglich ist. Auf die sehr direkte Frage, die Jesus ihm stellt ("Willst du gesund werden?"), gibt er eine ausweichende Antwort. Niemand ist da, um ihm in den Teich zu helfen. Er ist benachteiligt, denn bis er endlich ans Wasser kommt, ist schon ein anderer vor ihm hineingestiegen. Er lebt auf ein Ziel hin, an dessen Erfüllung er gar nicht mehr glaubt.

Jesus verhält sich diesem Kranken gegenüber scheinbar distanziert. Er bemitleidet ihn nicht, weil er schon so lange in seiner Krankheit darniederliegt. Für Jesus ist wichtig, was der Kranke will und was er tun kann. Trotz einer 38-jährigen Geschichte von Schwachheit und Hilflosigkeit erwartet Jesus, dass dieser Mensch selbst agiert ("Steh auf!"). Er wird gesund, aber nicht durch das Wasser, auf das er so viele Jahre fixiert war. Jesus spricht mit ihm. Hinter der Krankheit sieht er den Menschen, der entscheiden und handeln kann. Gott hat ihn als sein Geschöpf mit diesen Fähigkeiten ausgestattet. Das ist ein wichtiger Aspekt in dem Heilungswunder.

Übertragung ins Leben

Ob der Kranke am Teich Betesda als Begleiterscheinung seiner langen Krankheit an einer Depression litt, können wir nicht beurteilen. Trotzdem finden wir in dieser kurzen Begebenheit etwas, das man depressive Triade nennt. Sie kennen vielleicht den Namen nicht, aber in Ihrer Depression erleben Sie, was es ist:

1. *Sie sehen sich selbst in einem negativen Licht.* Wo sich in Ihrem Leben alles nur noch um die Krankheit dreht, fühlen Sie sich wertlos, unzulänglich und vielleicht auch anderen Menschen (z.B. Ihrer Familie) gegenüber schuldig.

2. *Sie sehen Ihre Situation in einem negativen Licht.* So wie der Kranke von Betesda schlechte Erfahrungen machte (er war benachteiligt, keiner half ihm), erleben Sie möglicherweise auch Ihre Welt. Sie könnten den Eindruck haben, dass sich das Leben für Sie nicht lohnt. Wozu sollten Sie sich abmühen? Wozu sollten Sie heute überhaupt aus dem Bett aufstehen?

3. *Sie sehen die Zukunft in einem negativen Licht.* Der Kranke von Betesda hatte nach vielen Fehlschlägen die Hoffnung aufgegeben, jemals in das Wasser steigen zu können. Vielleicht sagen Sie sich auch: "Ich werde es nie schaffen. Es ist aussichtslos." Sie erwarten, dass Ihnen die Zukunft nur weitere Mühsal und Enttäuschungen bringt.

Hilfe

1. Stellen Sie sich in einem Bild vor, dass Jesus Ihnen die Frage stellt: "Willst du gesund werden?" Beantworten Sie die Frage nicht gleich. Lassen Sie sich Zeit dafür.
2. Versuchen Sie, in dieser Woche bewusst der Aufforderung "Steh auf!" nachzukommen. Notieren Sie an jedem Tag, wann Sie es aus dem Bett geschafft haben.
3. Danken Sie Gott, dass er Entschlusskraft und die Fähigkeit zum Handeln in Sie hineingelegt hat, auch wenn sie im Moment durch Ihre Krankheit verschüttet sind.

RÖMER 8, 22-28

²² Denn wir wissen, dass die gesamte Schöpfung bis zum heutigen Tag seufzt und in Geburtswehen liegt. ²³ Aber auch wir, obwohl wir als Erstlingsgabe den Geist haben, seufzen in unserem Herzen und warten darauf, dass wir mit der Erlösung unseres Leibes als Söhne offenbar werden. ²⁴ Denn wir sind gerettet, doch in der Hoffnung. Hoffnung aber, die man schon erfüllt sieht, ist keine Hoffnung. Wie kann man auf etwas hoffen, das man sieht? ²⁵ Hoffen wir aber auf das, was wir nicht sehen, dann harren wir aus in Geduld. ²⁶ So nimmt sich auch der Geist unserer Schwachheit an. Denn wir wissen nicht, worum wir in rechter Weise beten sollen; der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit Seufzen, das wir nicht in Worte fassen können. ²⁷ Und Gott, der die Herzen erforscht, weiß, was die Absicht des Geistes ist: Er tritt so, wie Gott es will, für die Heiligen ein. ²⁸ Wir wissen, dass Gott bei denen, die ihn lieben, alles zum Guten führt, bei denen, die nach seinem ewigen Plan berufen sind;

Der Abschnitt wendet sich gegen ein enthusiastisches Verständnis des christlichen Lebens, in dem Leiden keinen Platz hat.

Drei Dinge werden von Paulus herausgestrichen:

1. Nicht nur die Schöpfung, sondern auch Christen, die ja bereits Kinder Gottes sind, seufzen und warten auf ihre Erlösung. Es gibt also unverständliches, ungerechtes Leid. So leben wir als Christen in einer großen Spannung: wir sind schon gerettet, aber trotzdem zeigt sich die Erlösung in unserer Wirklichkeit nur bruchstückhaft. Wir warten noch darauf. Wir hoffen auf das, was wir nicht sehen.
2. Das Leben in der Spannung zwischen *SCHON* und *NOCH NICHT* kann uns so zusetzen, dass wir verstummen. Dann finden wir keine Worte mehr, um unseren Vater anzusprechen, obwohl wir Kinder Gottes sind. In dieser Situation gibt es einen gewaltigen Trost. Der heilige Geist übersetzt den Leidensdruck und das Seufzen in ein Gebet, das das Herz Gottes erreicht.
3. Dass letzten Endes denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, ist nicht ein grausames Spiel. Das würde ja bedeuten, Gott treibt Christen in das Leid hinein und erwartet, dass sie hinterher noch etwas Gutes daran finden. Das kann nicht sein. Paulus, der sicher an diesem Punkt aus persönlicher Erfahrung spricht, sieht es so: Selbst die Heillosigkeit unseres Zustandes benützt Gott noch, um eine gute Frucht wachsen zu lassen.

Übertragung ins Leben

Darf ein Christ leiden? Oder ist Leiden, z. B. in Form einer Krankheit, ein Zeichen von vorhandener Sünde? Ist hier etwas nicht in Ordnung? Menschen, die von schweren

Schicksalsschlägen getroffen oder krank sind, stellen manchmal diese Fragen: Was habe ich falsch gemacht? Habe ich gesündigt? Straft mich Gott? Bin ich ein schlechter Christ? Bete ich zu wenig intensiv?

Der vorliegende Textabschnitt des Römerbriefes befreit uns von einer zermürenden Selbstanklage, die das Ausmaß des Leidens nur vergrößert.

Halten Sie sich vor Augen: Die ganze Schöpfung seufzt unter ihrer Last. Christen sind immer noch ein Teil der Schöpfung, und so gehört auch das unverschuldete Leid zu ihrer Existenz in einer heillosen Welt. Das ist die eine Seite der Realität. Aber es gibt noch eine andere Seite: Wir werden ermutigt, die Hoffnung auf Heilung und Erlösung nicht aufzugeben. Das ist nicht nur eine schnelle Vertröstung auf das Jenseits. Manchmal, vielleicht haben Sie solche Gnadenmomente schon selbst erlebt, nimmt Heilung und Erlösung schon in unserem irdischen Leben konkrete Gestalt an.

Hilfe

Lernen Sie den folgenden Liedvers auswendig:

*Wir sind wie die Halme, vom Leben gebeugt, / und das Licht unsrer Hoffnung verglimmt,
doch Gott hat sich zu uns zur Erde geneigt, / heißt uns hoffen, lässt uns wissen,
dass wir nicht verzweifeln müssen, / dass er uns in die Hände seiner Liebe nimmt.*

(Manfred Siebald)

2. Korinther 4, 7-10

⁷ Diesen Schatz tragen wir in zerbrechlichen Gefäßen; so wird deutlich, dass das Übermaß der Kraft von Gott und nicht von uns kommt. ⁸ Von allen Seiten werden wir in die Enge getrieben und finden doch noch Raum; wir wissen weder aus noch ein und verzweifeln dennoch nicht; ⁹ wir werden gehetzt und sind doch nicht verlassen; wir werden niedergestreckt und doch nicht vernichtet. ¹⁰ Wohin wir auch kommen, immer tragen wir das Todesleiden Jesu an unserem Leib, damit auch das Leben Jesu an unserem Leib sichtbar wird.

Der Apostel Paulus stellt sich mit diesen Worten indirekt gegen so genannte "Super-Apostel", die offenbar durch blendende Rhetorik christliche Gemeinden in ihren Bann gezogen haben. Sie verkündeten ein attraktives Christentum, das ein problemloses Leben in Saft und Kraft versprach. Vollmacht wurde mit Erfolg gleichgesetzt.

Paulus wirkte neben diesen Superaposteln armselig. Er kannte Schwäche und Krankheit. An manchen Stellen seiner Briefe spüren wir, dass sein Leben von Leid und Anfeindungen gezeichnet war.

"Wir haben aber diesen Schatz in irdenen Gefäßen": Amphoren aus Ton dienten in der Antike zur Aufbewahrung und zum Transport kostbarer Güter. Sie waren fest verschlossen. Manchmal musste man so eine Amphore aufbrechen, um zu den Kostbarkeiten zu gelangen. Paulus nimmt dieses Bild aus dem Alltag seiner Umwelt. Unsere menschliche Existenz ist zerbrechlich wie ein irdenes Gefäß (siehe auch Psalm 103: wir sind "Staub"). Aber sie ist dennoch nicht wertlos. Unsere Schwäche ist keine Katastrophe in Gottes Augen. Im Gegenteil, so wie Paulus haben Menschen mit einer spezifischen Schwäche oft einen ganz besonderen Auftrag. Die Kraft Gottes wird als Schatz im irdenen Gefäß sichtbar.

Wozu verhilft dem Apostel diese Kraft? Er gibt seine Erfahrungen in V. 8 und 9 weiter:

*er war oft bedrängt, - aber doch nicht in die Enge getrieben;
nicht wissend, wohin, - aber doch nicht verzweifelt;
verfolgt und gejagt, - aber doch nicht im Stich gelassen;
zu Boden geworfen (Sport!), - aber doch nicht k.o. geschlagen.*

Immer stemmt sich den schweren Erfahrungen des Apostels die Kraft Gottes entgegen. Sie lässt ihn das, was er erlebt, nicht nur als Katastrophe werten.

Übertragung ins Leben

"Zwar zu Boden geworfen, aber doch nicht k.o. geschlagen...". Vielleicht bleibt Ihnen diese Aussage des Apostels Paulus im Gedächtnis und wird Ihnen im geeigneten Moment zur Hilfe. Ertappen Sie sich manchmal dabei, wie Sie Schwierigkeiten in Ihrem Leben zur Katastrophe erklären, aus der es scheinbar keinen Ausweg gibt?

Eine Frau aus dörflicher Umgebung, die schon einige Klinikaufenthalte wegen schwerer Depressionen hinter sich hatte, war überzeugt: "Es wäre eine Katastrophe, wenn ich noch einmal in die Klinik müsste. Die Leute im Dorf reden über mich. Sie halten mich für verrückt. Bei uns zählt ja nur, wer hart arbeiten kann." Als sie nach einem neuerlichen Klinikaufenthalt wieder nach Hause kam, lernte sie zu sagen: "Ich schäme mich zwar vor den Nachbarn, aber ihre Blicke und ihre Fragen werden mich nicht umbringen." - "Ich bin zwar jetzt sehr müde, aber wenn es mir besser geht, kann ich hart arbeiten."

Katastrophengedanken verlieren an Kraft, sobald ihnen ein "aber" entgegengesetzt wird. Überprüfen Sie daher Ihre Überzeugungen an der Realität. Fragen Sie sich: "Ist es wirklich wahr, dass dies oder jenes eine Katastrophe wäre? Was würde mir schlimmstenfalls passieren? Könnte ich das überleben?" Ungeprüfte Überzeugungen bewirken Müdigkeit, Selbstmitleid, Resignation und Aussichtslosigkeit. Paulus geht selbst mit äußerst schmerzlichen Erfahrungen weise um. Er bewertet sie als Erlebnisse, in denen er nicht umkommen wird, sondern in denen als wertvoller Schatz die Kraft Gottes sichtbar wird.

Hilfe

1. Lesen Sie in M. Dieterich, *Depressionen*, auf S. 71 die Sätze: "Ich bin zwar allein, aber..."
2. Finden Sie einen "Katastrophengedanken" heraus, der in Ihnen am Werk ist. Halten Sie ihn schriftlich fest und setzen Sie Ihr persönliches "aber" dagegen.

2. Korinther 10, 3-5

³ Wir leben zwar in dieser Welt, kämpfen aber nicht mit den Waffen dieser Welt. ⁴ Die Waffen, die wir bei unserem Feldzug einsetzen, sind nicht irdisch, aber sie haben durch Gott die Macht, Festungen zu schleifen; mit ihnen reißen wir ⁵ alle hohen Gedankengebäude nieder, die sich gegen die Erkenntnis Gottes aufürmen. Wir nehmen alles Denken gefangen, so dass es Christus gehorcht;

In diesem Abschnitt finden wir Bilder aus dem militärischen Bereich: kämpfen, Waffen, Befestigungen, zerstören, gefangen nehmen, zum Gehorsam führen. Offenbar ist der

Apostel Paulus auf Kampf eingestellt. Zwei Fragen drängen sich auf: Womit (mit welchen Mitteln) kämpft er und wogegen kämpft er?

Im Blick auf seine Mittel erfahren wir, dass es nicht schwache menschliche Waffen sind, wie etwa Imponiergehabe, Einschüchterungsversuche, Taktik, Schläue, Lügen oder Brutalität. Er verlässt sich auf die Kraft Gottes, die mächtig genug ist, um den Kampf, in dem er steht, zu gewinnen. Die Kraft Gottes ist im schwachen Menschen mächtig. Der Schatz im irdenen Gefäß wird sichtbar. Das ist ein wiederkehrendes Thema bei Paulus.

Im Blick auf seine Gegner kämpft er gegen "Gedankengebäude und alles Hohe, das sich gegen die Erkenntnis Gottes erhebt." Damit richtet er sich gegen den falschen hohen Anspruch, dass das Leben als Christ nicht von menschlicher Schwäche beeinträchtigt sein dürfte. Solche Schwachpunkte könnten Krankheit, Erfolglosigkeit, Unattraktivität und Nöte anderer Art sein. Wer an solchen Schwächen leidet, in dessen Leben wäre Gottes Kraft nicht sichtbar. Paulus hält es für nötig, diesem überheblichen Denken eine Abfuhr zu erteilen. Es nimmt nämlich den Weg Jesu ans Kreuz nicht mehr ernst. Jesus Christus war Gott gleich. Er ist aus dieser Höhe in die Niedrigkeit der menschlichen Existenz herabgestiegen zu unserer Erlösung (siehe Philipper 2,5-11).

Übertragung ins Leben

Hohe Ansprüche kosten viel. Wenn Sie zum Beispiel als Hausfrau den Anspruch haben, stets ein perfekt gepflegtes Haus vorzeigen zu können, so müssen Sie sehr viel an Zeit und Kraft für dieses Ziel einsetzen. Oder wenn Sie den Anspruch haben, dass an Ihrer Arbeitsstelle alle maßgeblichen Personen mit Ihnen zufrieden sind, so werden Sie keine Schwächen zeigen dürfen. Sie werden auch dann noch wie ein Pferd arbeiten, wenn Sie schon längst eine Ruhepause nötig hätten. Oder wenn Sie den Anspruch haben, dass nur ein Leben mit einem Partner wirklich erfüllt sein kann, so werden Sie sich unzufrieden und unwert fühlen, solange Sie allein sind, vielleicht über Jahre hinaus.

Es gibt viele Beispiele, wie hohe Ansprüche und scheinbar unaufgebbare Ziele so sehr zur Last werden, dass Menschen dadurch erkranken. Herzinfarkt, Burnout, Depression oder psychosomatische Störungen sind die Folge. Kennen Sie dieses Denken: "Nur wenn ich das schaffe, bin ich jemand. Nur wenn ich einen Partner bekomme, bin ich ein wertvoller Mensch. Nur wenn ich keinen Fehler mache, achten mich die andern."? Es ist wert, solches Denken zum "Gehorsam gegen Christus zu führen". Sie werden barmherziger und weniger anspruchsvoll mit sich selbst umgehen können. Gott verlangt manches, das Sie leisten oder erreichen wollen, nicht von Ihnen.

Hilfe

1. Richten Sie Ihre Gedanken auf den vor Ihnen liegenden Tag. Vervollständigen Sie den Satz: *"Ich muss heute nicht..."*.

2. Lernen Sie den folgenden Liedvers von Paul Gerhardt auswendig:

"Auf, auf, gib deinem Schmerze und Sorgen gute Nacht!

Lass fahren, was das Herze betrübt und traurig macht!

Bist du doch nicht Regente, der alles führen soll;

Gott sitzt im Regimente und führet alles wohl."

2. Korinther 12, 7-10

⁷ Damit ich mich wegen der einzigartigen Offenbarungen nicht überhebe, wurde mir ein Stachel ins Fleisch gestoßen: ein Bote Satans, der mich mit Fäusten schlagen soll, damit ich mich nicht überhebe. ⁸ Dreimal habe ich den Herrn angefleht, dass dieser Bote Satans von mir ablasse. ⁹ Er aber antwortete mir: Meine Gnade genügt dir; denn sie erweist ihre Kraft in der Schwachheit. Viel lieber also will ich mich meiner Schwachheit rühmen, damit die Kraft Christi auf mich herabkommt. ¹⁰ Deswegen bejahe ich meine Ohnmacht, alle Misshandlungen und Nöte, Verfolgungen und Ängste, die ich für Christus ertrage; denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark.

Paulus spricht davon, dass es in seinem Leben ein anhaltendes Leiden gibt. Er selbst bezeichnet es als "Dorn, (auch Stachel oder Pfahl) in seinem Fleisch". Es scheint jedenfalls eine stetige Beeinträchtigung zu sein. Viele Ausleger haben herumgerätselt, was das sein könnte. Man hat ein Augenleiden vermutet oder epileptische Anfälle. Manche denken sogar an endogene Depressionszustände ("Das Geschlagenwerden vom Satansengel kann die akut einsetzende depressive Veränderung bedeuten..."). Was es genau ist, wissen wir nicht. Jedenfalls hat Paulus öfter intensiv gebetet, dass Gott ihn von diesem Leiden befreien soll.

Doch die Antwort Gottes ist klar und unmissverständlich (V.9): "Meine Gnade genügt für dich, denn meine Kraft ist in der Schwachheit mächtig." Paulus akzeptiert diese Antwort, ja wir spüren in der zweiten Hälfte von V.9 sogar, dass er froh darüber ist.

Es wäre falsch, aufgrund von V.9 dem Leiden und der Schwachheit einen moralischen Wert beizumessen, so als wäre Leiden eine Leistung, die Gott gefällt. Es ist und bleibt die Einwirkung einer zer-störerischen Macht, die aber nicht das letzte Wort hat. Gott sei Dank! Das Paradoxe geschieht: durch die Gnade wird der Mensch, der in seiner Existenz angefochten ist und mit Not zu kämpfen hat, ein besonders wertvolles Instrument. Auf unbegreifliche Weise strahlt die Herrlichkeit Gottes in seinem Leben auf. Deshalb sagt Paulus mit solcher Zuversicht: "Wenn ich schwach bin, dann bin ich stark."

Übertragung ins Leben

Es kann sein, dass Sie sich als Mensch, der von einer schweren Krankheit geplagt ist, manchmal mit anderen vergleichen, denen es besser geht. Andere sind gesund, haben Kraft, machen beneidenswerte geistliche Erfahrungen, können beeindruckend reden, sind für andere da und werden bewundert.

Sind Sie der Meinung, dass Leiden oder eine Behinderung, welcher Art immer, Ihrem Leben den Stempel "sinnlos" aufdrückt? Sie denken vielleicht daran, wieviel Sie tun könnten, wenn Sie diese Beeinträchtigung nicht hätten. Paulus muss es auch so gegangen sein. Er war ein feuriger Missionar. Er hatte so viele Pläne. Viele sind wahrscheinlich durch seine Krankheit unerfüllt geblieben.

Wenn Sie sich fragen: "Warum bin ich krank?", so hilft Ihnen das nicht weiter. Die Zusage, dass Gottes Gnade für Sie ausreicht, will Sie ermutigen, eine andere Frage zu stellen: "Was kann ich trotz meiner Krankheit sein und tun?" Erinnern Sie sich an das Beispiel der schwer kranken Frau, die die Gabe hat, andere Menschen zu ermutigen? Gerade durch ihr schweres Leid ist sie glaubwürdig und was sie sagt, hat Wirkung.

Viktor Frankl, ein bekannter Psychiater, gebraucht den Begriff *Höhenpsychologie*. Im Gegensatz zur *Tiefenpsychologie* ist damit gemeint, dass es für einen Menschen gesund ist, wenn er von sich wegsehen kann ("selbstvergessen" ist). Er soll sich nicht nur mit den

eigenen Defiziten beschäftigen, sondern einen Sinn außerhalb seiner selbst finden, zum Beispiel durch eine konkrete Aufgabe. Es stimmt nicht, dass Ihr Leben nur Sinn hätte, wenn Sie gesund wären. Solche Gedanken engen Sie ein. *Wenn Sie schwach sind, sind Sie stark.* Gerade dann können Sie für andere Menschen wichtig werden. Sie machen ihnen Mut oder lassen sie wieder hoffen, vielleicht ohne viel zu sagen.

Hilfe

Halten Sie sich heute an die Antwort, die Paulus bekommen hat:

"Meine Gnade genügt für dich, denn meine Kraft ist in der Schwachheit mächtig."

Hebräer 10, 32-39

³² Erinnert euch an die früheren Tage, als ihr nach eurer Erleuchtung manchen harten Leidenskampf bestanden habt: ³³ Ihr seid vor aller Welt beschimpft und gequält worden, oder ihr seid mitbetroffen gewesen vom Geschick derer, denen es so erging; ³⁴ denn ihr habt mit den Gefangenen gelitten und auch den Raub eures Vermögens freudig hingenommen, da ihr wusstet, dass ihr einen besseren Besitz habt, der euch bleibt. ³⁵ Werft also eure Zuversicht nicht weg, die großen Lohn mit sich bringt. ³⁶ Was ihr braucht, ist Ausdauer, damit ihr den Willen Gottes erfüllen könnt und so das verheißene Gut erlangt. ³⁷ Denn nur noch eine kurze Zeit, dann wird der kommen, der kommen soll, und er bleibt nicht aus. ³⁸ Mein Gerechter aber wird durch den Glauben leben; doch wenn er zurückweicht, habe ich kein Gefallen an ihm. ³⁹ Wir aber gehören nicht zu denen, die zurückweichen und verlorengehen, sondern zu denen, die glauben und das Leben gewinnen.

Schwere Christenverfolgungen sind der geschichtliche Hintergrund des Hebräerbriefes. In 10,32-34 erinnert der Schreiber die Gläubigen daran, wie viel sie früher schon an Leid ertragen haben und wie sie öffentlicher Gewalt und Beschimpfungen ausgeliefert waren. Sie waren willig, das im Blick auf eine Zukunft bei Gott, in der sie geborgen sein würden, durchzustehen.

Die gegenwärtige Situation scheint wieder sehr bedrohlich zu sein. Sind diese leidgeprüften Menschen nun in der Gefahr, aufzugeben? Fragen sie sich, ob sie eine neuerliche Welle der Verfolgung auf sich nehmen wollen? Ob sich das lohnt? Ob ihr Glaube an Jesus Christus wirklich das hält, was er verspricht? Wird das Leiden endlos sein? Der Bibeltext enthält diese Fragen nicht wörtlich, aber sie sind der Hintergrund für die eindringliche Aufforderung in V.35: "...werft euer Vertrauen nicht weg". In dem Wort "Vertrauen" steckt eine Haltung der *Zuversicht mit erhobenem Haupt*. Sie trotz den Bedrohungen des gegenwärtigen Daseins, weil sie nach vorne auf ein von allen Leiden befreites Leben bei Gott schaut. Diese Zuversicht hat einen reichen Lohn. Aber Geduld ist nötig (v.36) und Glauben (v.38 und 39). Im Hebräischen bedeutet glauben "sich festmachen". Der Gerechte wird leben, indem er sich festmacht an Gott und nicht von ihm weicht.

Übertragung ins Leben

Sie erleben vermutlich keine Verfolgung, so wie die Christen im Hebräerbrief. Aber vielleicht sind Sie an einer wiederkehrenden Form der Depression erkrankt und leben in Angst vor der nächsten Welle der Verzweiflung, die über Sie hereinbrechen wird. Sie kennen das Leiden in- und auswendig. Sie fragen sich, wie lange Sie das noch aushalten

können und wieso Gott Ihnen das zumutet.

Wahrscheinlich ist dieser Abschnitt des Hebräerbriefes besonders für Menschen wie Sie geschrieben. Können Sie die Sorge spüren, die Ihnen daraus entgegenkommt? Oder die liebevolle Anteilnahme an Ihrer Not? Oder das intensive Bemühen, Ihnen Mut zu machen?

Eine Bekannte, die seit 32 Jahren abwechselnd an äußerst schweren depressiven und manischen Phasen leidet, hatte in ihrem Leben aufgrund ihrer Krankheit sehr viel verloren. Ihre Ehe ging in die Brüche, die Kinder wandten sich von ihr ab, sie geriet in finanzielle Nöte, sie musste ihre Arbeitsstelle aufgeben. Als sie vor etwa 12 Jahren zum Glauben fand, änderte sich an ihrer Krankheit nichts, aber ihr geplagtes Leben wurde mit Sinn erfüllt. Sie konnte sich an Gott festmachen und ihre Zuversicht nicht wegwerfen, selbst in sehr dunklen Stunden. Diese Zuversicht gab sie weiter. Eines Tages sagte sie mir am Telefon: "Ich habe gerade gebetet und das Gefühl bekommen, dass du Ermutigung brauchst." Dann las sie mir Hebräer 10,35 vor. Mir als gesundem Menschen machte sie damit ein besonders kostbares Geschenk.

Hilfe

In Psalm 73, 23-26 spricht ein Mensch, der ähnlich schweres Leid erlebt hat wie Sie. Lassen Sie sich durch diese Worte Zuversicht schenken:

*Dennoch bleibe ich stets an dir; / denn du hältst mich bei meiner rechten Hand,
du leitest mich nach deinem Rat / und nimmst mich am Ende mit Ehren an.*

Wenn ich nur dich habe, / so frage ich nichts nach Himmel und Erde.

*Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, / so bist du doch, Gott,
allezeit meines Herzens Trost und mein Teil.*

1. Johannes 3,19-21

¹⁹ Daran werden wir erkennen, dass wir aus der Wahrheit sind, und werden unser Herz in seiner Gegenwart beruhigen. ²⁰ Denn wenn das Herz uns auch verurteilt - Gott ist größer als unser Herz, und er weiß alles. ²¹ Liebe Brüder, wenn das Herz uns aber nicht verurteilt, haben wir gegenüber Gott Zuversicht;

Menschen sind "aus der Wahrheit", weil sie auf dem Boden des Evangeliums grundsätzlich ihr "Ja" zu Gott gesprochen haben. Objektiv gesehen ist ihr Verhältnis zu Gott in Ordnung. Subjektiv kann es aber trotzdem gestört sein, wenn das Herz nicht zur Ruhe kommt. Im biblischen Sprachgebrauch ist das Herz das Zentrum von Denken, Wollen und Fühlen. Wenn Unruhe herrscht, sind also Gedanken, Gefühle und der Wille von Selbstanklage, Vorwürfen und negativer Wahrnehmung bestimmt.

Hier hilft der Hinweis, dass Gott *größer* ist (V. 20). Aber diese Tatsache muss erst ins Bewusstsein eindringen. Dann kann sie negative Gedanken gefangen nehmen. Gott kennt nicht nur die gegenwärtige Situation, in der ein Mensch kämpft. Er weiß, was vorher war. Er weiß, was noch in der Zukunft liegt. Er kennt die komplizierten Zusammenhänge im Leben eines Menschen und ordnet Verfehlungen richtig ein. Er hat den Durchblick, deshalb kann nur er wirklich urteilen. Wenn sich die Aufmerksamkeit des Gläubigen wieder auf diesen Tatbestand lenkt, wird es dem Herzen möglich, sich zu beruhigen.

Die andere Schlussfolgerung ist: "Wenn unser Herz uns *nicht* verurteilt, können wir mit Zuversicht zu Gott kommen" (V. 21). Der Störfaktor in der Beziehung zu Gott verschwindet, wenn das Herz beruhigt (wörtlich: von der Größe Gottes *überzeugt*) ist. Mut und Vertrauen nisten sich ein. Das vorher gestörte Verhältnis zu Gott kommt auch subjektiv im Erleben eines Menschen wieder in Ordnung.

Übertragung ins Leben

Eine junge Frau hatte Gott um Vergebung ihrer Schuld gebeten. Sie war dabei ernsthaft und aufrichtig, wie sie selbst berichtete. Allerdings plagten sie nach der zugesprochenen Vergebung immer wieder diese Gedanken: "Vielleicht war ich nicht vollkommen ehrlich; vielleicht habe ich meine Schuld nicht genügend bereut; vielleicht ist mir darum ja gar nicht vergeben worden."

Sie konnte sich selbst nicht richtig über den Weg trauen und zog ihre Motive in Zweifel. Aber auch mit Gott kam sie nicht zurecht. Sie sah ihn als kleinlichen Richter, den die Spur einer Unaufrichtigkeit schon davon abhielt, Vergebung zu erteilen.

Diese Frau hatte ein sehr unruhiges, verurteilendes Herz, d.h. ihre Gedanken waren voll Selbstanklage und Misstrauen (auch gegen Gott), ihre Gefühle waren Zorn und Resignation. Sie musste zwei Dinge lernen:

1. *dass Gott nicht kleinlich ist.* 1. Joh 3,19-21 wurde für sie zu einer bedeutenden Bibelstelle. Sie begriff langsam, dass Gott in seiner Größe den Durchblick und den Überblick behält. Sie musste dem kleinlichen Gott einen großzügigen, barmherzigen entgegensetzen und beim Bibellesen auf die Wahrnehmung solcher Stellen achten (zum Beispiel Psalm 103);
2. *dass sie ihren negativen Gedanken und dem Misstrauen Einhalt gebieten konnte.* Sie war ihnen nicht ausgeliefert. Dabei half ihr, die Methode des Gedankenstopps anzuwenden.

Hilfe

1. *Überlegen Sie, welche Gedanken (Selbstanklagen, Vorwürfe, Grübeleien, Selbstgespräche) Sie häufig plagten.*
2. *Lernen Sie, diese Gedanken zu unterbrechen. Lesen Sie dazu als praktische Anleitung M. Dieterich, Depressionen, S. 45-46 und S. 76-77.*